



наклона. В этом случае используйте низкую скамейку, которая разгрузит ноги и уменьшит нагрузку на шейный и поясничный отделы позвоночника. На ней можно сидеть или, перевернув вверх ножками, подложить под колени и так проводить садовые работы. Можно использовать мягкий туристский коврик из полипропилена, он не будет жестко давить на коленные суставы, и на него удобно присесть.

- Дачные будни связаны с поднятием тяжестей...

- Когда необходимо поднять тяжести с земли, не следует это делать «согнувшись пополам» в пояснице. В таком положении нагрузка приходится на нижние поясничные позвонки, а мышцы могут не выдержать её. Лучше присесть на корточки, чтобы

кишечного тракта (гастрит или колит, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, желчекаменная болезнь), дыхательной системы (бронхиальная астма, хронический бронхит, дыхательная недостаточность), эндокринной системы (сахарный диабет, заболевания щитовидной железы) и других. Поэтому, если у вас какие-либо хронические заболевания, возьмите с собой лекарства, которые обычно принимаете, и посоветуйтесь с лечащим врачом, как увеличить физическую нагрузку и дозировать препараты на этот период.

- Как правильно начать трудовой день?

- Перед началом работы сделайте 10-15-минутную разминку. Это могут быть потягивания вверх и в стороны, махи руками и ногами с постепенным увеличением амплитуды, сгибания и разгибания позвоночника и небольшие вращения в разные стороны. Но помните, что амплитуда вращательных движений в позвоночнике, по сравнению с сгибательными и разгибательными движениями, у человека меньше, поэтому делать их нужно осторожно. Затем разогрейте мышцы, которые будут задействованы в работе, чтобы они могли постепенно включиться, чтобы в них увеличился кровоток, приносящий в мышцу питательные вещества и кислород. Это предупредит возникновение головных болей, появление мушек перед глазами, головокружений, болей, судорог в мышцах. А вообще, делайте



● З.М. АВАЛИАНИ

такую зарядку регулярно, ведь позвоночнику тоже требуется регулярное питание.

- Если всё же появились боли в позвоночнике, может, принять обезболивающее?

- Самостоятельный, «бесконтрольный» приём обезболивающих препаратов только заглушает симптомы заболевания и способствует его прогрессированию. Так что рекомендую обратиться к врачу-специалисту (к терапевту, к неврологу).

Зейнаб Мемедовна АВАЛИАНИ, главный врач АВА КЛИНИК, невролог.

Архангельск, ул. Суфтина, 18
Тел. 8(8182) 60-03-03
44-64-64
avaclinic29.ru

После зимнего бездействия и самоизоляции наш организм жаждет физической нагрузки. Он хочет получать радость от мышечных движений, от работы на природе. Умеренная нагрузка поднимает настроение и ведёт к оптимистичным взглядам на мир.

Вместе с тем, начало дачного сезона – стресс для организма, если он не очень молод. Поэтому давайте себе отдых для восстановления, чтобы «трудовой героизм» не обернулся новыми болезнями или обострением старых. Зейнаб Мемедовна АВАЛИАНИ, главный врач АВА КЛИНИК, подсказывает дачникам, как правильно включиться в работу на участке.

- Почему с началом сезона у дачников зачастую начинают болеть спина или шея?

- Позвоночный столб человека – уникальная природная конструкция. Он имеет множество сегментов и изгибов, которые дают возможность выдерживать колоссальную физическую нагрузку и компенсировать многократную перегрузку на различные отделы. Человек может

долгое время не замечать, что его позвоночник работает нерационально, что какие-то отделы не включаются в работу, а другие, наоборот, перегружены и трудятся «за двоих». Если продолжать работать в таком неудобном положении, то могут возникнуть как острые боли в пояснице (люмбаго), так и постоянные/хронические (люмбалгия), боли вдоль всей нижней конечности (ишиалгия), боли в руке (брахиалгия) или в шее (цервикалгия), а также головные боли и повышение артериального давления. Так что слушайте своё тело, выбирайте удобное положение во время работы.

- Посадку и прополку обычно делают, сидя на корточках. Потом болят ноги, спина...

- Боли возникают из-за ухудшения кровотока и излишнего

включить в работу и мышцы ног, наиболее сильные. Поднимайтесь не рывком, а постепенно и плавно наращивая усилия.

Опасны для позвоночника и резкие «скручивания» в каком-либо отделе – например, когда бросаете землю лопатой. Встаньте так, чтобы исключить скручивание позвоночника. Для перемещения большого количества земли лучше использовать носилки, тачку или совок.

- Бывает, люди жалуются и на другие болячки!

- Резкое увеличение физической нагрузки может вызвать обострение хронических заболеваний. Это касается сердечно-сосудистой системы (гипертоническая болезнь, сердечная недостаточность, стенокардия, ишемия головного мозга или сердечной мышцы), желудочно-



СКИДКА* НА КОНСУЛЬТАЦИИ НЕВРОЛОГА И ЛЕЧЕНИЕ В ДНЕВНОМ СТАЦИОНАРЕ

10%

* Скидка распространяется на внутримышечные и внутримышечные инъекции



1.06 - 30.06.2020

8 (8182) 60-03-03, 44-64-64
г. Архангельск, ул. Суфтина, д. 18

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

ВСЁ БУДЕТ ГЛАДКО!

Удаление нежелательных волос — одна из наиболее частых задач, с которыми обращаются к косметологу. В настоящее время практически самым безопасным, быстрым и эффективным методом удаления лишних волос на теле является диодная лазерная эпиляция.



УДАЛЕНИЕ ВОЛОС ЛАЗЕРОМ

Лазерная эпиляция — это удаление лишних волос на теле посредством воздействия лазерного луча. Луч наводится на обрабатываемый участок тела, и под воздействием импульсов волосяной фолликул мгновенно нагревается и затем полностью разрушается.

С помощью диодной лазерной эпиляции удалить можно только те волосы, которые находятся в фазе роста. А таковых может быть от 15 до 25%. Лазер разрушает не растущие волосы, а их фолликулы, и рост волос становится невозможным. Спустя 3-5 недель «просыпаются» спящие луковицы, и в рост идёт другая партия волос, которая будет удалена на следующей процедуре. Соответственно, для получения результата потребуется провести несколько сеансов.

В АВА КЛИНИК - СОВЕРШЕННОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Результат во многом зависит от качества оборудования, с помощью которого проводят данную процедуру.

MeDioStar Next PRO является диодным лазером с улучшенной технологией эпиляции и высокой мощностью. Аппарат представляет собой инновационную разработку немецкой компании «Asclepion Lasers Technologies GmbH», которая уже больше тридцати пяти лет занимает лидирующие позиции в мире в производстве лазерных аппаратов для эстетической, косметологической, хирургической медицины. За это время аппараты фирмы «Asclepion» успели зарекомендовать себя с положительной стороны. Собственные технологии компании отмечены многочисленными наградами. Техника данного бренда име-

ет международные сертификаты ISO, отвечает всем требованиям Европейского медицинского комитета.

Лазерная система MeDioStar Next сочетает в себе две разных длины волн в одном диодном стекле. Подобный инновационный подход даёт возможность проводить безопасную эпиляцию, независимо от густоты и цвета волос, у пациентов как со светлым, так и с тёмным типом кожи. Встроенные в аппликатор специальные элементы охлаждают кожу перед воздействием лазера, снимают тепловую нагрузку, обеспечивают комфорт и безопасность при эпиляции.

ВАМ ПОДОЙДЁТ ДАННЫЙ МЕТОД ЭПИЛЯЦИИ, ЕСЛИ:

- Существует потребность в устранении нежелательных волос на лице и теле на длительный период.
- После использования бритвы и других средств на коже появляется сильное раздражение.
- Ощущается болезненность при механическом удалении волос.



• По медицинским показаниям у мужчин, в случае, если ежедневное бритьё приводит к постоянному раздражению кожи.

• Наблюдается индивидуальная непереносимость воска или других составов при применении прочих методов.

КАК ПОДГОТОВИТЬСЯ

Если противопоказания к проведению процедуры не выявлены и специалист записал вас на первый сеанс, необходимо заблаговременно начать подготовку. За 3 недели до лазерной эпиляции исключить все другие виды эпиляции, кроме бритья; за сутки до эпиляции необходимо тщательно выбрить будущую зону эпиляции.

Количество сеансов зависит от индивидуальных особенностей человека. Среди них тип и оттенок кожи, цвет волос и интенсивность их роста в зоне проведения обработки. Принимаются в расчёт и особенности гормонального фона. В среднем, для полного удаления волос необходимо провести от 6 до 10 процедур. Сеансы повторяются с периодичностью в 3-4 недели.

Во время процедуры человек удобно располагается на косметологической кушетке. Специалист наносит специальный гель и обрабатывает выбранную область лазером. Длительность процедуры зависит от размера зоны воздействия. В среднем,



• **А.Е. РЯБОВА**

этот период занимает от 15 минут. После завершения сеанса на кожу наносится специальный защитный крем.

После процедуры необходимо:

- в течение нескольких дней после лазерной эпиляции на обработанную зону необходимо наносить увлажняющий крем. В период активного солнца нужно использовать солнцезащитный крем с SPF-фактор не ниже 50;
- не рекомендуется загорать в течение 2-х недель после проведения процедуры;
- в течение 3-х дней не посещать сауны, бани и бассейны.

Александра Евгеньевна РЯБОВА, врач косметолог АВА КЛИНИК.
8(8182) 60-03-03, 44-64-64.
Архангельск, ул. Суфтина, 18.
www.avaclinic29.ru



Лазерная эпиляция В ПОДАРОК

Лазерная эпиляция любых двух зон ПО ЦЕНЕ ОДНОЙ*

* Бесплатно выполняется эпиляция зоны, Лазерная система наименьшей по стоимости «MEDIOSTAR NEXT PRO»



1.06 - 30.06.2020

8 (8182) 60-03-03, 44-64-64
г. Архангельск, ул. Суфтина, д. 18



ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.



Год успешной работы!

3 июня 2019 года первых пациентов принял Центр гемодиализа на Галушина 23.

Сегодня доступную и качественную диализную помощь там получают около 80 пациентов из Новодвинска, левобережья и южной части Архангельска. Лечение для них бесплатное, поскольку оплата медицинских услуг осуществляется за счёт средств ОМС. Для каждого разработана индивидуальная программа лечения. Филиал работает в две смены. Для лечения пациентов задействованы 20 аппаратов «ис-

кусственная почка» серии Dialog немецкой компании «B. Braun Avitum AG». Они способны выполнять процедуру гемодиализа и гемодиализации. Установлена уникальная система водоподготовки Aquaboss® немецкого производства с системой «горячей дезинфекции», что исключает появление и распространение бактерий.

Качественная медицинская помощь и дружелюбная атмосфера - все это заслуга профессионального коллектива Центра.

Курение табака является одной из разновидностей «бытовой» наркомании.

Число курильщиков за последнее время неуклонно растёт, особенно среди женщин и подростков.

ПОЧЕМУ ЛЮДИ КУРЯТ?

Причины привыкания к курению связывают с ощущением удовольствия, повышения работоспособности, снятия нервного напряжения, ощущением душевного покоя и т.д. Существенную роль в формировании привыкания имеет закреплённый по типу патологического условного рефлекса ритуал, выражающийся в потребности совершать привычные действия.

СЕРДЦЕ, СОСУДЫ, КРОВЬ...

Влияние курения на сердечно-сосудистую систему обусловлено сосудосуживающим действием никотина, развитием дистрофических изменений в стенках сосудов и преждевременным развитием атеросклероза.

Никотин повышает систолическое и диастолическое артериальное давление, повышает агрегацию тромбоцитов, вызывает нежелательные изменения сердечно-сосудистой системы.

Курильщики в 2-4 раза чаще, чем некурящие, страдают приступами стенокардии и инфарктом миокарда, а облитерирующий атеросклероз сосудов



Л.У. ТОЧИЛОВА

гие люди хотят бросить курить. Попытки прекратить курение заканчивались успехом только в 30% случаев, остальные не получают желаемого ре-

плексном лечении никотиновой зависимости.

У нас в стране корпоральная и аурикулярная методики иглотерапии применяются с 1976 года.

Давайте подумаем, почему одни курят, пьют, употребляют наркотики, а другие нет.

Мы считаем это распушенностью, слабостью. На самом деле проблема этих людей гораздо глубже. Их мозг не вырабатывает нужных гормонов, своеобразных «наркотиков нервной системы», «гормонов счастья и удовольствия». И что делает такой человек? Ищет замену, а это – никотин, алкоголь, наркотик.

НАДЁЖНЫЙ МЕТОД

Механизм действия рефлексотерапии при табакизме связан с тем, что эндогенные опиаты (гормоны счастья), выделяемые под влиянием иглотерапии, заменяют аналогичное действие никотина. Это позволяет купировать абстинентный синдром и помогает постепенной перестройке организма при отвыкании от

курения. Именно с этим связано то, что наибольший эффект при лечении табакокурения методом иглотерапии наблюдается у пациентов с длительным стажем курения и сформированным синдромом абстиненции в стадии привычки и пристрастия. Кроме того, рефлексотерапия может помочь разрушить сложившиеся патологические связи. Как известно, на всякую привычную деятельность у человека создается программа, зафиксированная в определённых структурах мозга в виде функциональных прочных связей. Воздействие на кожные зоны, имеющие тесную рефлекторную связь с соответствующими структурами мозга, может влиять на эти программы.

Курс лечения методом рефлексотерапии – 3-5 процедур воздействия на аурикулярные и корпоральные точки в амбулаторных условиях. Повторные курсы можно провести через 2-3 недели или при появлении вновь сильного влечения к курению.

Главное условие успеха лечения табакозависимости - это ваше желание бросить курить, и мы вам в этом поможем.

Людмила Узбековна ТОЧИЛОВА,
врач рефлексотерапевт
АВА КЛИНИК.

РЕФЛЕКСОТЕРАПИЯ ПОМОЖЕТ ЗАБЫТЬ О КУРЕНИИ!

ДОКАЗАНО, ЧТО КУРИТЬ ВРЕДНО

При курении из табака выделяются токсические продукты: никотин, сероводород, уксусная, муравьиная, синильная кислоты, окись углерода, фенол, крезол, табачный дёготь и прочие вещества.

Содержание никотина при выкуривании одной сигареты составляет около 2 мг. Смертельная доза 1мг\кг.

Никотин, воздействуя непосредственно на слизистую оболочку желудочно-кишечного тракта, вызывает воспалительные явления в пищеводе и желудке.

МЕДЛЕННЫЙ УБИЙЦА

Табакокурение опасно не только наличием наркоманического синдрома, но и необратимыми изменениями во многих органах и системах.

Окись углерода – токсичный газ, влияющий на транспортировку и утилизацию кислорода в организме человека. Фенол, крезол, индол и др. оказывают канцерогенное действие, прежде всего на лёгкие и дыхательные пути.

Около 80% курильщиков болеют бронхитами. Курение табака является предрасполагающим фактором рака лёгких, трахеи, губ, полости рта, пищевода, желудка.



нижних конечностей у них встречается в 38 раз чаще.

КУРЕНИЕ НАРУШАЕТ ИНТИМНУЮ ЖИЗНЬ

У курящих женщин чаще отмечаются выкидыши, у мужчин - нарушение способности к оплодотворению. Никотин угнетающе действует на центры эрекции, половое влечение, лактацию у женщин.

ПОРА ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ВРЕДНОЙ ПРИВЫЧКИ!

В настоящее время широко развёрнута кампания по борьбе с табакокурением как в западных странах, так и в России. Это привело к тому, что мно-

зультата, и пагубная привычка «захватывает» их вновь. Чаще всего рецидив табакокурения наблюдается в течение первых 3-х месяцев.

В наше время не существует абсолютно эффективных средств для лечения зависимости от табакокурения и снятия никотиновой абстиненции. Зачастую применяемые методы оказываются малоэффективными, кроме того, они требуют высокой степени самодисциплины от человека, продолжительных курсов лечения данного типа зависимости и имеют противопоказания.

Учитывая это, широкое распространение приобретают методы рефлексотерапии в ком-



ЛЕЧЕНИЕ ЗАВИСИМОСТИ

от табакокурения
методом
2000 Р иглорефлексотерапии



8 (8182) 60-03-03, 44-64-64
г. Архангельск, ул. Суфтина, д. 18

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

4
страница

НОВОСТИ

**Эти продукты лучше
убрать из рациона**

Есть продукты, которые ускоряют старение клеток организма, предупреждают учёные Университета Наварры. Это хлебобучные изделия и снеки, газированные напитки, различные десерты, кукурузные хлопья с сахаром, полуфабрикаты и восстановленные мясные продукты. Они считаются ультраобработанными.

То есть подобные продукты имеют высокое содержание консервантов и красителей, сахара, жира и соли. При этом отмечается дефицит витаминов и клетчатки. По мнению учёных, любовь к таким продуктам грозит ускоренным старением. Их потребление сокращает теломеры - концевые участки хромосом, укорачивающиеся с каждым циклом деления клеток и говорящие о биологическом возрасте организма. Чем длиннее теломеры, тем моложе организм.

С возрастом теломеры неизбежно укорачиваются, но некоторые внешние факторы способствуют ускоренному укорачиванию. Среди этих факторов оказалась и еда. Был проведён эксперимент с участием 886 человек 57-91 года, у которых анализировали связь рациона с длиной теломеров. Оказалось, у людей, потребляющих более трёх порций ультраобработанных продуктов в день, в два раза повышался риск укорачивания теломеров.

<http://www.meddaily.ru/article/>

ЗАМЕНИ СЛЕДЫ: избавляемся от растяжек на теле...

Стрии (растяжки) – это полосовидные подкожные рубцы, которые появляются из-за нарушения баланса коллагена и эластина в коже. Длительное растяжение кожи провоцирует разрывы в сетчатом слое дермы с повреждением кровеносных сосудов, волокон коллагена и эластина. При этом внешний слой эпидермиса остаётся неповреждённым. По статистике, растяжки беспокоят каждую вторую рожавшую женщину и каждую третью девушку-подростка.

ПРИЧИНЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ

Появление стрий напрямую связано с изменениями гормонального фона. Уровень релаксина, кортикотропных гормонов и эстрогена влияет на качество волокон дермы. Снижение способности к растяжению приводит к образованию рубцов в дерме при увеличении нагрузки на кожу.

КОГДА ЭТО ПРОИСХОДИТ

В периоды активного роста у подростков.

При быстром наборе веса или внезапной его потере (например, во время беременности).

После длительного приёма гормональных стимуляторов у спортсменов.

При ожирении, особенно в климатическом периоде.

СТОИТ ЗАМЕТИТЬ

Стрии и глубокие рубцы являются необратимым явлением, и полностью избавиться от них довольно сложно. Однако современные методы лечения по-



ДО



ПОСЛЕ

зволяют сделать рубцы практически невидимыми. В частности, коррекция растяжек лазером эффективно во всех случаях. После проведенной процедуры они будут заметны только на загорелом теле, поскольку соединительная ткань, выстилающая их поверхность, не содержит пигментов.

ЛАЗЕРНАЯ ШЛИФОВКА

Самым эффективным способом лечения растяжек, рубцов и шрамов на сегодняшний день считается лазерная шлифовка. Эта косметологическая процедура помогает практически полностью убрать недавно появившиеся стрии и рубцы или сделать почти незаметными те, которые образовались давно.

ЭФФЕКТЫ ПРОЦЕДУРЫ:

- улучшение цвета стрий: они приобретают цвет, похожий на цвет окружающей кожи;
- уменьшение ширины растяжек;
- увеличение эластичности кожи в области растяжек;
- подтягивание всего покрова;
- уменьшение неприятных ощущений в области стрий;
- омоложение кожи в зоне растяжек.

комендуемый курс: 3-6 процедур.

ВОССТАНОВЛЕНИЕ ПОСЛЕ ШЛИФОВКИ РАСТЯЖЕК

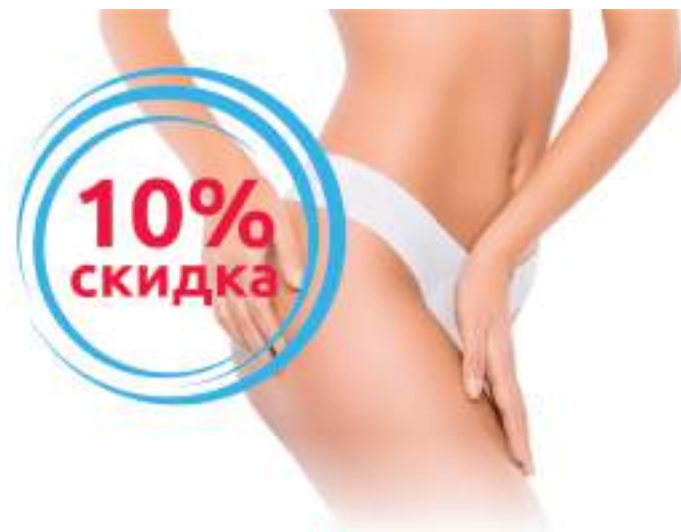
После шлифовки растяжек обработанная область будет отёчной и красной – это связано с усилением местного кровообращения и активизацией местной иммунной системы. Такой эффект исчезает через 2-3 дня, после чего начинается шелушение. Все это время необходимо избегать мытья обработанной зоны проточной водой. Кроме того, нужно наносить на эту область успокаивающий крем.

ПОСЛЕ ПРОЦЕДУРЫ:

- нельзя 2 недели ходить в баню или сауну;
- нельзя загорать – 3 недели, кожу нужно будет защищать от ультрафиолетовых лучей;
- нельзя купаться в бассейнах и открытых водоёмах – 2 недели;
- нужно отложить скрабирование обработанной зоны – до окончания курса.

Индивидуальные рекомендации по процедуре вы можете получить у врача косметолога на консультации.

Александра Евгеньевна РЯБОВА, врач косметолог АВА КЛИНИК.
8(8182) 60-03-03, 44-64-64.
Архангельск, ул. Суфтина, 18.
www.avaclinic29.ru



ДОЛОЙ РАСТЯЖКИ
лазерная шлифовка
растяжек



1.06 - 30.06.2020

8 (8182) 60-03-03, 44-64-64
г. Архангельск, ул. Суфтина, д. 18

Советы уролога Архипова

Уважаемые архангелогородцы!

Вам необходимо проконсультироваться с врачом урологом, если у вас появился хотя бы один из нижеперечисленных симптомов:

- | | |
|--|---|
| 1) появление крови в моче, | 6) увеличение в размерах яичек |
| 2) нарушение акта мочеиспускания | 7) наличие опухолевидных разрастаний на наружных половых органах |
| - боли | 8) появление выделений любого характера из мочеиспускательного канала |
| - частое | 9) субфебрильная температура по вечерам |
| - затруднённое | 10) если возраст мужчины старше 50 лет |
| - ослабление струи мочи | 11) боли в яичках, промежности, внизу живота |
| - необходимость вставать мочиться ночью | 12) снижение потенции |
| - недержание мочи | |
| 3) повышенное артериальное давление | |
| 4) боли в поясничной области | |
| 5) наличие пальпируемого образования в брюшной полости | |



Александр Владимирович АРХИПОВ,
заслуженный врач РФ,
кандидат медицинских наук,
врач высшей аттестационной категории.

Записаться на консультацию вы можете по телефону
8(8182) 60-03-03
44-64-64
АВА КЛИНИК
Архангельск, ул. Суфтина, 18
www.avaclinic29.ru

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

Продолжение.
 Начало в № 3 (178)

ПРОЗРЕНИЕ

У пациентов, планирующих сделать лазерную коррекцию зрения, обычно возникает много вопросов. О самых частых из них мы попросили рассказать врача-офтальмолога Офтальмологической лазерной клиники, за плечами которого более 19000 успешных операций, Панкратова Романа Михайловича.

ВОПРОС 6.

«После операции будет много ограничений?»

Строго говоря, ограничение только одно – нельзя делать того, что может привести к повреждению роговицы – той части глаза, на которой делается операция. Поэтому в течение двух недель после операции мы не рекомендуем пациентам тереть глаза и жмуриться, заниматься спортом, при котором могут случайно ударить в глаз (это командные и контактные виды спорта), пользоваться косметикой для век и ресниц, посещать баню, бассейн и солярий (из-за возможного раздражения, отёка и ожога роговицы).

Физические нагрузки не противопоказаны. Следует лишь ограничить тяжёлый спорт, потому что при повышенных нагрузках люди чаще всего рефлекторно жмурят глаза, что делать нельзя.

Зрительные нагрузки после операции не противопоказаны. Это очень важный момент. Потому что многие пациенты думают, что если они сразу после операции сядут за компьютер, то зрение опять упадёт. Это не так. Зрительные нагрузки не ухудшат зрение.

Здесь дело в другом. После операции глаза начинают видеть по-другому, и требуется какое-то время для адаптации к новому зрению. Поэтому глаза после операции устают. И им нужно давать отдых. Всем пациентам я говорю, что нужно «ограничить» зрительные нагрузки, а не «исключать» их. Уже на следующий день после операции можно читать, писать, смотреть телевизор, работать за компьютером.

При этом если глаза устали и изображение начало расплываться, то следует сделать небольшой перерыв. Кто-то после операции может проводить за компьютером 3 часа, и не испытывает никакого дискомфорта, а у кого-то уже через 15 минут возникают неприятные ощущения. Соответственно своим ощущениям и нужно делать перерывы.

ВОПРОС 7.

«После операции у меня будет зрение 1,0?»

Не всегда. Острота зрения зависит от многих факторов. В первую очередь, от состояния сетчатки. Для ответа на этот вопрос перед операцией проводится тщательная диагностика. И по результатам её мы уже можем прогнозировать то зрение, которое будет у пациента. Если пациент до операции с коррекцией (то есть в очках) читает единицу, то и после операции зрение будет в районе единицы. Но если глаз с максимальной коррекцией видит только 4-5 строчек по таблице,



● Р.М. ПАНКРАТОВ

то и после операции выше этих значений он не увидит. По сути, операция является аналогом очков или линз – с помощью неё мы переводим фокус на сетчатку, а вот если с сетчаткой имеются проблемы, то острота зрения будет не 100-процентной.

Кроме того, иногда мы не можем устранить полностью всю близорукость, дальнозоркость или астигматизм, поэтому после операции зрение не достигнет максимальных значений, и придется пользоваться слабыми очками. Но о таких моментах мы тоже предупреждаем заранее.

ВОПРОС 9.

«А что будет с глазами через 10-15 лет? Ведь лазерная коррекция делается не так давно»

На самом деле, лазерная коррекция по методу ФРК впервые была осуществлена в 1985 году, а по методу ЛАСИК в 1989. И с тех пор она является «золотым стандартом» рефракционных операций. Ежегодно по всему миру делаются сотни тысяч операций, и все они характеризуются стабильными результатами и точностью выполнения. Со времени первого ЛАСИКа прошло больше 25 лет. И за это время не выявлено никаких серьёзных последствий.

ВОПРОС 8.

«Мне говорили, что после операции зрение становится ещё хуже, чем до неё. А вдруг я совсем ослепну?»

В истории лазерной коррекции не было ни одного случая полной потери зрения после операции. И об ухудшении зрения больше первоначального уровня сильно преувеличено.

Здесь «медвежью услугу» лазерной коррекции зрения оказала ее предшественница – кератотомия (или в обиходе «насечки»). У этой операции действительно очень часто по прошествии 10-15

лет, в отношении лазерной коррекции таких вещей бояться не стоит. Зрение после операции может ухудшиться в двух случаях – происходит регресс или прогрессирует близорукость. Регресс – это частичное восстановление близорукости или дальнозоркости после операции. Он чаще всего возникает при высоких степенях аномалий рефракции, и бывает не больше чем на треть от исходных данных. Например, при близорукости -3,0 вероятность регресса составляет около 1%, и может вернуться близорукость не больше чем -1,0.

При близорукости -9,0 вероятность составляет уже около 50%, и может достичь -3,0. Это связано с тем, что роговица (та часть глаза, на которой делается операция) стремится вернуть ту форму, которая была до операции. Чаще всего регресс наступает в течение шести месяцев после операции, в редких случаях в течение нескольких лет. И если это происходит, то возможна повторная операция – докоррекция. Она делается, как правило, бесплатно в течение 1-1,5 лет после первой операции в большинстве клиник, в том числе и в нашей.

Прогрессирование близорукости – вторая причина, которая может привести к ухудшению зрения. Если раньше считалось, что близорукость возникает в школьном возрасте, прогрессирует до 18 лет, а старше этого возраста она стабилизируется, то сейчас, в связи с увеличением зрительных нагрузок на близком расстоянии, она может возникнуть и в более позднем возрасте, и постепенно прогрессировать. Но это всё-таки не частые явления, и они не всегда прогнозируемы.

Но и в этом случае можно делать повторную операцию.

И ещё надо помнить о возрастной дальнозоркости, которая возникает у всех людей после 40

Роман Михайлович ПАНКРАТОВ

обучался умению работы на эксимерных лазерах в Научно-педагогическом центре «Микрохирургия глаза» (г. Москва) под чутким руководством профессионалов. Он работает в Офтальмологической Лазерной Клинике с 2008 года, и количество проведённых операций лазерной коррекции зрения с тех пор превышает 19000. Опытности профессионала своего дела можно довериться. Ознакомиться с реальными отзывами пациентов на сайте www.olk29.ru

лет, и которая связана с уплотнением хрусталика, который находится внутри глаза. С операцией это никаким образом не связано. Но о возрастных изменениях мы пациентов всегда предупреждаем.

(Продолжение следует.)

Обводный Канал, д. 9, к. 2

(вход с торца).

Режим работы:

пн-пт – с 9:00 до 17:00,

сб, вс – выходные дни.

Запись по телефону:

68-00-00, 40-68-68.

www.olk29.ru

www.vk.com/olk29

[instagram.com/olk_29](https://www.instagram.com/olk_29)

Ло-29-01-002608 от 15.01. 2019

Офтальмологическая Лазерная Клиника

Лазерная коррекция зрения

35 000 ₴
ЗА ОБА ГЛАЗА

НЕЗАВИСИМО ОТ ДИОПТРИЙ

ОПЕРАЦИИ КАЖДУЮ НЕДЕЛЮ БЕЗ ОЧЕРЕДЕЙ!

АРХАНГЕЛЬСК,
ПР. ОБВОДНЫЙ КАНАЛ Д. 9, К. 2

8 (911) 594-68-68

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

Боль без причины? - Не бывает!

В последнее время всё больше людей начинают жаловаться на самые разные боли в спине. Это болезненные ощущения в области поясничного отдела позвоночника, грудного, шейного, блуждающие боли. Очень многие жалуются на головные боли.



Если вы перепробовали множество способов избавиться от недуга, и всё безрезультатно, обратитесь в АВА КЛИНИК. Здесь организован приём по нескольким специальностям. Это неврология, мануальная терапия, терапия, психотерапия (психотерапевтическая помощь, индивидуальная психотерапия), иглорефлексотерапия. Врачи ведут консультативный приём и курсовое лечение пациентов с неврологической патологи-

ей и заболеваниями позвоночника (ВЗНС). Специалисты центра – эта команда высококвалифицированных профессионалов с большим опытом работы.

Записаться на приём можно по телефону: 8(8182) 60-03-03, 44-64-64, на сайте www.avaclinic29.ru или лично обратившись по адресу: Архангельск, ул. Суфтина, 18.

Общественная приёмная депутатов

Архангельского областного Собрания Архангельской городской Думы

АВАЛИАНИ **ВОРОНЦОВА** **СЕНИЦКОЙ**
МИХАИЛА МЕМЕДОВИЧА **ИВАНА АЛЕКСАНДРОВИЧА** **ОЛЬГИ ВАСИЛЬЕВНЫ**

Приём граждан: понедельник, вторник, четверг, пятница – с 10 до 16
Контактный телефон: 8(8182) 23-59-56. Адрес: Архангельск, ул. Химиков, 21

ОБЕДЫ ДЛЯ МЕДИЦИНСКИХ РАБОТНИКОВ



Депутат Архангельского областного Собрания Михаил Авалиани и депутат городской Думы Иван Воронцов доставили в Архангельскую областную клиническую больницу

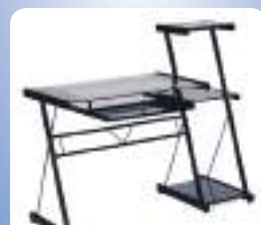
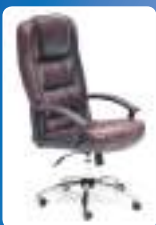
обеда из ресторана «Генацвале». Горячее питание предназначено медицинским работникам, работающим непосредственно с пациентами на карантине.

Всего от Михаила Авалиани медработники получили около двухсот комплексов в разные дни.

НОВИНКИ!!!

Офисные кресла и кресла руководителя, компьютерные столы и столы для оргтехники. В наличии и на заказ!

Идеи На Окружной



ОКРУЖНОЕ ШОССЕ, 13,
ТК «На Окружной», 2-й этаж.
Тел. 441-441,
62-62-62, доб. 314.

ЖДЁМ ВАС ЕЖЕДНЕВНО
с 10 до 20 ч.

vk.com/ideinaokrugnoi

Скоро откроется ещё одна аптека на Бревеннике

Получена лицензия на деятельность аптечного пункта в помещении фельдшерского пункта в посёлке Маймаксанский лесной порт на острове Бревенник.

Открыть аптеку - таким был главный наказ жителей населённого пункта депутату областного собрания Михаилу Авалиани. Благодаря обращению депутата, взаимодействию руководства «Фармации» и городской клинической больницы № 7 удалось решить эту важную для жителей островной территории проблему. Открытие аптеки планируется на начало июня т. г.

Это будет уже третья аптека, которую удалось открыть в труднодоступных территориях Маймаксанского округа при поддержке депутатов. Так, ранее, по обращению депутатов облсобрания Михаила Авалиани и Валентины Поповой «Фармация» открыла аптечный пункт в посёлке 23 лесозавода на Бревеннике, а затем аптеку в посёлке 29 лесозавода.

В Северном округе благоустраивают Детский парк

В этом году обновится территория отдыха для детей на улице Партизанской. Капитальный ремонт проводится в рамках программы «Формирование комфортной городской среды». В детском парке установят качели, карусели, мостики, шведскую и альпийскую горки, рукоход, машинки и лазалки. Будут дополнительно посажены деревья и кустарники, устроены газоны и цветники с тюльпанами, лилиями и другими цветами.

Работа уже проводится. Благоустройство общественной территории в Северном округе должно быть завершено к 1 сентября.



ЦЕНТР АМБУЛАТОРНОГО ГЕМОДИАЛИЗА АРХАНГЕЛЬСК

Зарплата 35 000 руб.

Требования:
Средне-специальное образование.
Наличие диплома о медицинском образовании, действующего сертификата по специальности «Сестринское дело».
Полная занятость с возможностью расширения до 1,5 ставки.

МЕДИЦИНСКАЯ СЕСТРА

Обязанности:
Работа с аппаратом «Искусственная почка».
Ассистирование врачу при проведении лечебно-диагностических манипуляций.
Введение лекарственных препаратов.
Оказание неотложной помощи при необходимости

Место работы:
Центр амбулаторного гемодиализа, Архангельск, Суфтина, 18
Резюме направлять на avamedicina29@yandex.ru

ВАКАНСИЯ



САНИТАРКА

Зарплата от 19 000 руб.
Требования: желание работать и зарабатывать.
Обязанности: Проведение текущих и генеральных уборок, поддержание постоянной чистоты, порядка, строгое соблюдение санэпидрежима.
Место работы: Архангельск, ул. Суфтина, 18.
Тел: +7 (981) 553-12-33

ВАКАНСИЯ

Лишний вес? Возможно, не от питания

Какие основные советы дают для сжигания излишних килограммов? Поддерживать физическую активность и следить за своим рационом. Но бывают случаи, когда питание подобрано оптимальное, физических нагрузок достаточно, а весы и зеркало показывают обратный результат. В этом случае, скорее всего, идти нужно не к диетологу. Вот несколько возможных причин набора веса.



ПЕЧЕНЬ

Причиной набора лишнего веса может быть печень. Это один из самых важных органов, и он в значительной степени «отвечает» за наше здоровье и самочувствие. Когда нормальная работа печени нарушается, тело начинает накапливать жир на животе.

Симптомы:

- Повышенный уровень сахара в крови
- Повышенное артериальное давление и высокий уровень холестерина
- Боль в суставах
- Аллергия
- Проблемы с кожей
- Если на животе вдруг стал накапливаться жир (хотя диета достаточно сбалансирована), лучше всего обратиться к врачу. Возможно, с печенью не всё в порядке.

ЯИЧНИКИ

У женщин лишний вес может появляться из-за проблем с яичниками. Точнее, из-за гормонального дисбаланса. По этой причине углеводы, поступающие в организм с пищей, перерабатываются в жир независимо от того, насколько сбалансирована диета.

Симптомы:

- Набор веса независимо от диеты и физической активности
- Тяга к сладкому и молочным продуктам

Накопление жира в нижней части тела
Боль в области яичников

ПРОБЛЕМЫ С ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

Как известно, проблемы с щитовидкой могут по-разному сказываться на весе. Её гормоны влияют на обмен веществ, в результате мы начинаем расходовать больше или меньше калорий. Когда щитовидка работает неправильно, можно набирать лишний вес, даже съедая не очень много пищи.

Симптомы:

- Мышечная слабость
- Вялость
- Хроническая усталость
- Набор веса
- Выпадение волос
- Замедленный пульс
- Депрессия
- В такой ситуации требуется помощь эндокринолога. Врач поможет прояснить ситуацию и назначит лечение, если это необходимо.

ПРОБЛЕМА С НАДПОЧЕЧНИКАМИ

Излишний вес может быть связан и с надпочечниками. Эти железы активизируются в ситуации стресса. В таком случае происходит временное нарушение гормонального равновесия,

и от этого могут страдать разные функции организма.

Надпочечники вырабатывают «гормон стресса» (кортизол). Повышенный уровень кортизола влечёт за собой накопление жира в центральной части тела.

Симптомы:

- Накопление жира в области талии и живота
- Лицо и шея становятся толстыми, но руки и ноги остаются худыми
- Повышенное артериальное давление
- Повышенный уровень сахара в крови
- Ослабление мышц
- Перепады настроения
- Проконсультируйтесь с врачом и постарайтесь максимально исключить стресс из жизни. В этом могут помочь здоровые привычки.

ДИАБЕТ ВТОРОГО ТИПА

Диабет второго типа тоже может быть причиной набора лишне-

го веса. Для этой болезни характерно повышение концентрации глюкозы в крови. Это повышение происходит из-за ослабленной реакции клеток на инсулин.

Повышенная концентрация глюкозы в крови ведёт к ожирению. Поэтому 80% больных диабетом второго типа имеют лишний вес.

На всякий случай проконсультируйтесь с врачом.

Здесь названы несколько вариантов, почему люди поправляются, даже при высокой интенсивности тренировок и комфортной диете. Разумеется, есть и другие причины накопления лишнего веса как у женщин, так и у мужчин. В любом случае, не всегда удаётся найти причины самостоятельно, целесообразнее будет обратиться за помощью к специалистам.

АВА КЛИНИК.

8(8182) 60-03-03, 44-64-64.
Архангельск, ул. Суфтина, 18.
www.avaclinic29.ru

НОВОСТИ

Вопросы к детскому питанию

Сеченовский университет и группа британских учёных установили, что детские молочные смеси не так уж полезны, как заявляют производители. Профессор Национального института сердца и лёгких Имперского колледжа Лондона Роберт Бойл заявил, что заявления производителей о высокой пользе смеси для здоровья ребенка не находят подтверждения.

Например, ряд производителей заявлял, что их смеси «снижают риск развития аллергии на коровье молоко», «способствуют развитию интеллекта» или «облегчают колики и улучшают пищеварение». Исследования доказали: этому нет научного обоснования. Производители ссылаются на противоречивые научные работы и недостоверные источники.

Учёные призывают внести правки в законодательство. Так, любое изменение состава продукта должно быть одобрено до начала его продажи.

<http://www.meddaily.ru/article/>

ВНИМАНИЮ РЕКЛАМОДАТЕЛЕЙ!

Газета «Здоровье северян» приглашает к сотрудничеству. Разместите свою рекламу на выгодных условиях.

Постоянным партнёрам скидки!!!

Тираж газеты более ста тысяч экземпляров, бесплатная доставка по квартирам жилых домов, полезная информация и полноцвет. Газету читают.

Интересно?



Пишите medicina29@mail.ru
Звоните 8-911-592-1600

ПАНСИОНАТ ДЛЯ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ И ИНВАЛИДОВ

«Забота»



Номера: стандарт, полулюкс, люкс



Справки по телефону: 8(8182) 44-14-14
Адрес: г. Архангельск, ул. Тяговая, 50

www.medicina29.ru

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

ЭКСКАВАТОР JCB 4CX

ВЫГОДНАЯ АРЕНДА

ЗАКАЖИТЕ

- строительные и дорожные работы
- планировка территорий и дачных участков
- рытье траншей, ям
- корчевка и удаление пней
- погрузка и уборка мусора (снега)

от 1 300 до 1 600 руб./ч
Опт: 1 300 руб./ч от 8 ч



Большой опыт работы с клиентами!
У нас работают только опытные водители!

Звоните: 44-48-11, 44-48-25

ТОРГОВЫЙ КОМПЛЕКС ПРИГЛАШАЕТ НА РАБОТУ

- КАССИРА
- ПРОДАВЦА
- КАССИРА-РАЗДАТЧИКА В СТОЛОВУЮ
- ТЕХНОЛОГА ХЛЕБОВОУЧНЫХ ИЗДЕЛИЙ

ЗВОНИТЕ! 62-62-62, доб. 327, 106.

В группу компаний ЗАО «Торговый комплекс «На Окружной» требуется специалист по охране труда, пожарной безопасности, ГО и ЧС.
З/плата 40 000 руб.
Тел.: 626262, доб. 196. Email: ag29@mail.ru



Сдать анализ крови на антитела COVID-19 (класс IgG) можно в АВА КЛИНИК по адресу: ул. Суфтина, 18.



Тестирование на антитела COVID-19

ЧТО ТАКОЕ АНТИТЕЛА КЛАССА IgG?

После попадания вируса в организм, иммунная система человека начинает вырабатывать специфические к данному вирусу антитела (Ig - иммуноглобулины) – важный фактор защиты иммунной системы от инфекции. Выявление антител разных классов в крови является информативным свидетельством текущего или прошлого инфекционного процесса и помогает выявить стадию развития инфекции. Чаще в крови определяют уровень антител класса G (IgG) и M (IgM).

Иммуноглобулины G начинают вырабатываться в организме через 7-14 дней после появления симптомов заболевания. Их уровень увеличивается медленно, но долгое время может оставаться высоким – иногда даже несколько лет. По наличию и уровню IgG антител в крови можно судить о факте инфицирования в прошлом и определить наличие специфического иммунитета – способности организма распознавать вирус при повторной встрече с ним.

Инфекционное заболевание COVID-19 возникает в результате заражения коронавирусом SARS-CoV-2. Чаще всего COVID-19 протекает с признаками ОРВИ (температура, кашель, ломота в теле), возможны потеря обоняния, тошнота, появление одышки и другие симптомы.

Анализ рекомендуется сдавать тем, кто тяжело переболел ОРВИ с неизвестной причиной, а также тем, кто подозревает контакт с заражёнными.

ПОДГОТОВКА:

Не принимать пищу за 4 часа перед сдачей анализа. Заполнить в регистратуре обязательную анкету.

Стоимость: 950 руб. (+ забор крови 180 руб.)

Внимание! Мазок на COVID-19, определяющий наличие заболевания в данный момент, к ранее описанному анализу не относится!

НАШИ ТЕЛЕФОНЫ
8(8182) 60-03-03, 44-64-64.

ШАНС Лицензия №ЛО 29-01-001774 от 29.04.2015
shans29.ru
г. Архангельск, ул. Суфтина, 18

БЕСПЛАТНО!

СКОРАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ПОМОЩЬ

ПО ПОЛИСУ ОБЯЗАТЕЛЬНОГО МЕДИЦИНСКОГО СТРАХОВАНИЯ
23-03-03 43-03-03

ШАНС - РЯДОМ В НУЖНЫЙ МОМЕНТ!

АВА КЛИНИК многопрофильное медицинское учреждение

В АВА КЛИНИК для вас работают врачи следующих специальностей:

- НЕВРОЛОГ
- КОСМЕТОЛОГ
- РЕФЛЕКСОТЕРАПЕВТ
- ПСИХОТЕРАПЕВТ
- МАНУАЛЬНЫЙ ТЕРАПЕВТ
- ГАСТРОЭНТЕРОЛОГ
- ОСТЕОПАТ
- ГЕНЕТИК
- ТЕРАПЕВТ
- КАРДИОЛОГ
- ВРАЧ УЛЬТРАЗВУКОВОЙ ДИАГНОСТИКИ
- НЕФРОЛОГ
- ВРАЧ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ДИАГНОСТИКИ
- ГЕМАТОЛОГ/ГЕМОСТАЗИОЛОГ
- СПЕЦИАЛИСТ ПО МЕДИЦИНСКОМУ МАССАЖУ
- ОНКОЛОГ/МАММОЛОГ
- ЭНДОКРИНОЛОГ
- АКУШЕР-ГИНЕКОЛОГ
- УРОЛОГ-АНДРОЛОГ
- РЕПРОДУКТОЛОГ
- ЭМБРИОЛОГ

avaklinik

Подробнее на сайте: www.avaklinik29.ru

АРХАНГЕЛЬСК, ул. СУФТИНА, 18. Тел.: 60-03-03, 44-64-64

Для каждого пациента подбирается индивидуальная программа лечения!

Мыслим правильно

Доказано, что человеческий головной мозг содержит три взаимосвязанных функциональных блока (мозг рептилии, мозг млекопитающего и мозг человека или неокортекс), которые эволюционно развивались, как бы наслаиваясь один на другой.

1 Самый древний рептильный мозг, который отвечает за выживание. Под влиянием этого мозга люди поддаются инстинктам, получают удовольствия в виде еды, размножения, самосохранения и защиты. Если не удалось убежать, будут огрызаться и кусаться, а то и затеют драку. Рептильный мозг превращает в рептилию. И когда вы читаете в интернете, что планету захватили рептилии или рептилоиды, понимаете правильно: сообщество находится на этом уровне развития и проявляется по историческим

алгоритмам рептильного мозга. Еда, секс, побег или война - от страха.

2 Более молодой - лимбический, или эмоциональный; он же мозг млекопитающих. Под влиянием этого мозга мы проявляем эмоции, выстраиваем отношения в социуме. Люди пытаются влиять эмоциями на других: лесть, ложь, хитрость, изворотливость - признаки млекопитающего. Большинство людей проявляют алгоритм поведения млекопитающего уровня, для получения им необходимых результатов.

3 Неокортекс - самый молодой мозг. Это человеческое достоинство, его менталитет и разум. Мышление, интеллектуальное развитие, саморазвитие, информированность, интеллигентность - главные характерные проявления человека, использующего неокортекс. Редкие люди пользуются ментальной формой мышления, редкие люди используют неокортекс.

Следует иметь в виду, что все эти три блока человеческого мозга являются абсолютно необходимыми для жизни и эффективного функционирования людей. Ни один из этих «мозгов» не есть более важный, чем другой. У каждого из них своя особая функция. Каждый по-своему упорядочивает жизнедеятельность человека и делает его успешным.

Интернет.

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

ЗДОРОВЬЕ СЕВЕРЯН ПЛЮС

Свидетельство о регистрации ПИ № ТУ29-00516 от 27 октября 2014 года. Выдано Управлением Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Архангельской области и Ненецкому автономному округу. Ограничение по возрасту 12+

РЕКЛАМНАЯ

Адрес редакции: 163045, г. Архангельск. Окружное шоссе, 13, оф. 33. e-mail: medicina29@mail.ru. Тел. 60-03-03, доб. 159.

Учредитель: Н. Ю. Авалиани. Издатель: Н. Ю. Авалиани. Адрес учредителя, издателя: 163000, г. Архангельск, пр. Троицкий, д. 16, кв. 5.

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР Е. В. КОЖИН

Отпечатано в ООО «Типография «Правда Севера», 163002, г. Архангельск, пр. Новгородский, 32. ИНН 2901120811. Тираж 89000 экз. Заказ № 5437. Подписано в печать 26.05.2020 г. По графику в 13.00, фактически в 13.00. Распространяется бесплатно. Выходит 2 раза в месяц. Редакция не несет ответственности за достоверность информации в материалах рекламного характера.

Представленная в газете информация не должна использоваться для самостоятельной диагностики и лечения и не может служить заменой очной консультации лечащего врача. Все товары сертифицированы.