№ 5(191) 26 мая 2021 ЗАБОТА КРАСОТА СОВЕТЫ ПРОФИЛАКТИКА НОВОСТИ

ЗДОРОВЬЕ СЕВЕРЯН

ГАЗЕТА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

12+ РЕКЛАМНАЯ

# Держите на контроле состояние печени!

Летом хочется выбраться на пикник. А это, по традиции, шашлык и прочие вкусности…

Если после таких мероприятий вы ощущаете, что пищеварительная система отреагировала на жирное, жареное, то рекомендуем узнать причину.

Печень — самая крупная железа в организме человека. Её сравнивают с биохимической лабораторией, с заводом по нейтрализации токсических веществ, фабрикой по производству ферментов, с депо крови и важнейших витаминов и микроэлементов.

Жёлчный пузырь — один из органов брюшной полости, расположенный под печенью. В нём скапливается выработанная печенью желчь, которая необходима для переваривания пищи.

Если эти органы дают сбой, последствия могут быть самыми печальными.

## ПОВОДЫ ДЛЯ БЕСПОКОЙСТВА

Обследовать печень и жёлчный пузырь следует незамедлительно, если у вас:

Боль в области правого подреберья любого характера (острая, колющая, ноющая).

Неприятный привкус во рту.

Потеря веса на фоне астенического синдрома.

Изменение здорового цвета кожи на желтоватый.

Вынужденный длительный прием лекарственных средств.

Частые злостные нарушения питания.

При наличии хотя бы одной из вышеперечисленных проблем рекомендуем обратиться к врачу.

## УЛЬТРАЗВУКОВАЯ ДИАГНОСТИКА

УЗИ даёт возможность изучить структуру этих органов, а также различные патологии, в том числе наличие камней. Метод является достоверным, позволяет определить индивидуальные показатели и параметры. Он абсолютно безболезненный и безвредный для организма. Эта методика применяется для обследования как взрослых, так и детей.

## КАК ПОДГОТОВИТЬСЯ

За 3-5 дней до проведения УЗИ печени пациенту рекомендуется:

• отказаться от употребления продуктов, вызывающих процессы брожения (капусты, фруктов, чёрного хлеба, молока, бобовых);

• соблюдать режим питания (кушать 3-4 раза в сутки);

• для уменьшения газов целесообразно употреблять адсорбенты (уголь);

не принимать пищу утром перед УЗИ. Если исследование запланировано на вечернее время, то завтрак обязательно должен быть легким.

• ограничить употребление воды до 1,5 л в сутки;

• отказаться от жевательной резинки.

Приём каких-либо медикаментов не влияет на результаты исследования.

## БИОХИМИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ КРОВИ

Эти лабораторные исследования необходимы для оценки состояния и функционирования печени и жёлчного пузыря. Наиболее информативные анализы сыворотки крови называют основными биохимическими показателями.

***БИЛИРУБИН*** Этот пигмент выделяется при распаде гемоглобина. Какое-то время он циркулирует в крови, а затем разрушается клетками печени и выводится с мочой. Если клетки печени повреждены, билирубин не разрушается, его уровень в крови возрастает. Этот пигмент довольно токсичен, и его повышение может приводить к неприятным последствиям.

***АЛТ*** Это фермент, синтезирующийся в печени. Большая часть его остаётся в печени, в крови он циркулирует в небольших количествах. Его уровень в крови повышается при массовой гибели клеток печени, которые высвобождают этот фермент в кровь

***АСТ*** Ещё один фермент, который синтезируется и остается в тканях печени. Его повышение может указывать как на заболевания печени, так и на нарушение работы сердца.

***ОБЩИЙ БЕЛОК В КРОВИ*** Содержание общего белка, а также белковых фракций является очень важным диагностическим параметром при целом ряде заболеваний, особенно связанных с выраженными нарушениями метаболизма.

***ГАММА-ГЛУТАМИЛТРАНСПЕПТИДАЗЫ (ГГТ)*** Уровень ГГТ определяют для выявления нарушения работы печени или желчных протоков, мониторинга употребления алкоголя, а также дифференциации заболеваний желудочно-кишечного тракта и костей.

***ХОЛЕСТЕРИН*** общий Оценку уровня холестерина в сыворотке крови используют в диагностике нарушений обмена липидов, а также в комплексных обследованиях пациентов с патологией почек, печени, эндокринной системы.

Если по результатам биохимического анализа крови обнаруживается отклонение какого-либо элемента от нормы — не стоит впадать в панику. Следует обратиться к терапевту, который даст рекомендации и в случае необходимости назначит лечение.

**Марина Александровна ЮШМАНОВА,**
**врач терапевт.**
**Архангельск, ул. Суфтина, 18**
**Тел. 8(8182) 60-03-03, 44-64-64**
**www.avaclinic29.ru**

ГОТОВЫ К ПИКНИКУ?
Проверьте состояние печени
1 590 ₽*
УЗИ печени и желчного пузыря
Лабораторная диагностика: АЛТ, АСТ, общий белок, билирубин общий, ГГТ, холестерин общий
*Забор крови включён
1.06 — 30.06.2021
8 (8182) 60-03-03, 44-64-64
г. Архангельск, ул. Суфтина, д. 18

## Уважаемые работники здравоохранения!

Примите самые искренние и тёплые поздравления с профессиональным праздником – Днём медицинского работника!

Это праздник не только врачей, но и фельдшеров, медсестёр, младшего персонала. Позвольте высказать вам слова признательности за нелёгкий и такой нужный труд. Вы сохраняете и поддерживаете главную ценность общества – здоровье людей. От вашего профессионального мастерства, преданности делу зависит жизнь.

Профессия медицинского работника не знает праздников и выходных, требует современных знаний, высокой самоотдачи, большого терпения, мужества и душевной чуткости.

От души желаю вам крепкого здоровья, оптимизма, благополучия, новых достижений в медицине! Пусть ваш труд будет в радость людям, а вам приносит только удовлетворение!

***Михаил АВАЛИАНИ,***
***депутат Архангельского областного собрания, заместитель председателя комитета по социальной политике, здравоохранению и спорту.***

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

# Проверяем новообразования на коже...

Новообразования кожи – это патологическое разрастание дермы, при котором увеличивается размер клеток или их количество.

Патологически изменённые клетки дермы формируются в ограниченное образование. Новообразования могут вызывать как физические болезненные ощущения при соприкосновении, так и проблемы эстетического характера.

## НЕ ПРОПУСТИТЕ МОМЕНТ...

Некоторые наросты не представляют собой угрозы здоровью. Это доброкачественные новообразования. Однако бывают и такие, которые под действием тех или иных негативных факторов изменяются и перерастают в злокачественные опухоли.

Отличить доброкачественную опухоль от злокачественной самому бывает невозможно. Чтобы не пропустить момент, когда безобидная родинка начинает преобразовываться в рак кожи, необходимо самостоятельно контролировать состояние всех кожных наростов и регулярно проходить врачебное обследование.

## ВИДЫ ОБРАЗОВАНИЙ

***Доброкачественные.*** К ним относятся бородавки, папилломы, невусы (родинки), атеромы и другие. Такие новообразования совершенно не опасны для здоровья, однако при активном внешнем воздействии могут перерастать в злокачественные (травматизация, ультрафиолетовое излучение).

***Злокачественные.*** Это меланома, саркома, базилома. В отличие от доброкачественных, растут значительно быстрее, поражая ближайшие органы и ткани. Такие новообразования трудно излечить из-за частых рецидивов и активного процесса образования метастаз.

***Предраковые состояния:*** дерматоз Боуэна, пигментная ксеродерма и так далее. Такие образования под воздействием внешних или внутренних наследственных причин изменяются, переходя в злокачественные опухоли. В таком случае необходимо наиболее активное лечение.

## ПОКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБРАЩЕНИЯ К ВРАЧУ:

- травматизация образования;
- быстрый рост очага;
- изменение цвета;
- субъективные ощущения (зуд, покраснение).

Чтобы максимально снизить вероятность появления злокачественной опухоли, специалисты рекомендуют избавляться от всех вызывающих опасение наростов на коже.

Прежде чем удалить образование на кожном покрове, необходимо показать его врачу, для того чтобы убедиться, что данное образование можно удалять.

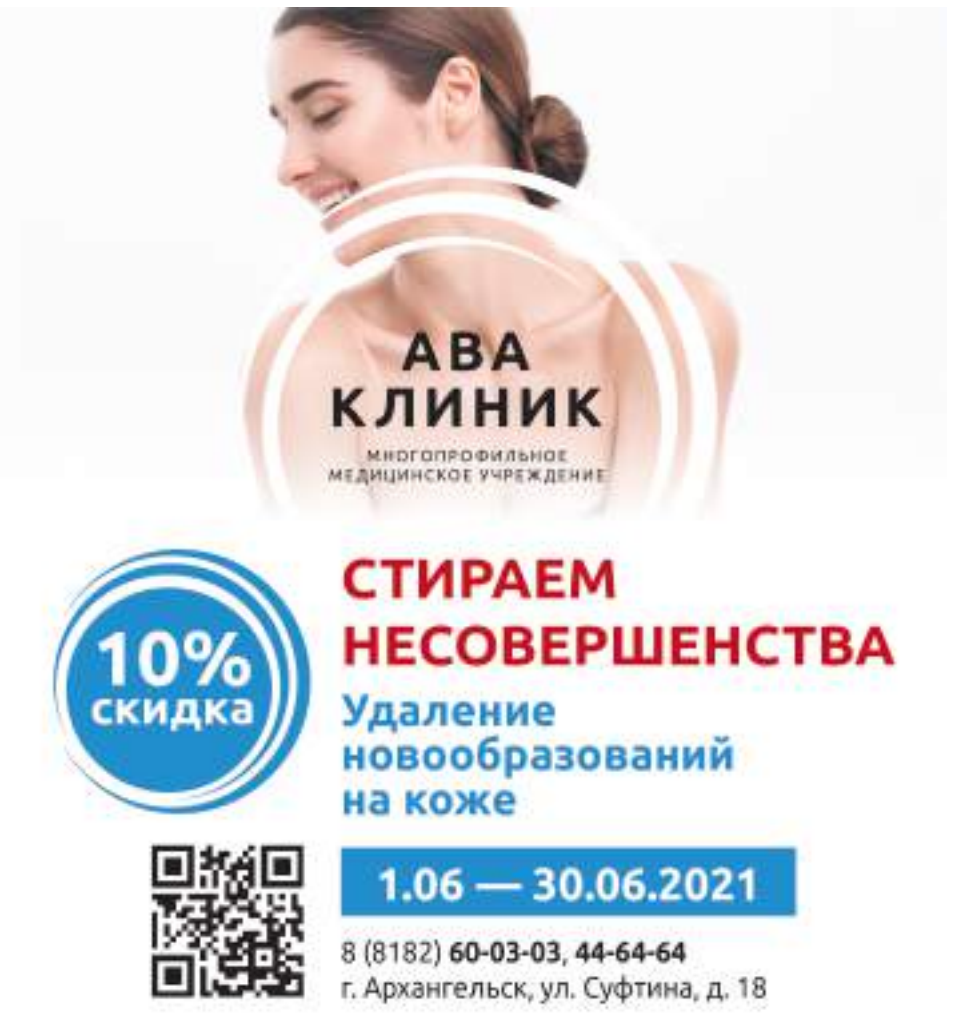
На приёме врач проводит осмотр и дерматоскопию (осмотр новообразования с помощью специального аппарата дерматоскопа).

Процедура удаления занимает в среднем 10-15 минут и проводится под местной анестезией, после чего материал направляется на гистологическое исследование.

Новообразования удаляются специальным лазером или радиоволной высокой частоты, которая направляется точно, без нагрева и ожога и без травмирования окружающих тканей. Конкретный метод удаления определяет врач после осмотра пациента.

Если у вас есть поводы для беспокойства, запишитесь на консультацию к специалисту.

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




# Кровь тоже надо чистить

Плазмаферез – процедура, которая направлена на очищение крови от различных веществ.

При плазмаферезе происходит разделение крови на плазму (жидкую часть) и форменные элементы (кровяные клетки). Плазму удаляют, а форменные элементы разбавляют специальными кровезаменителями и возвращают в кровяное русло.

Применяется при заболеваниях

- Дерматологического характера (псориаз, дерматит, экзема, крапивница, фурункулез)
- Различных аллергиях
- Ревматизме, болезнях суставов
- Атеросклерозе
- Гинекологии и урологии
- Иммунных заболеваниях

Процедура плазмафереза в АВА КЛИНИК проводится с использованием центрифуги. Это наиболее щадящая методика по отношению к клеткам крови. В ходе процедуры обрабатывается и очищается до 500 мл крови. Объём изъятой плазмы возмещается специальными растворами. Количество процедур назначается врачом, в зависимости от степени тяжести интоксикации и наличия сопутствующих заболеваний.

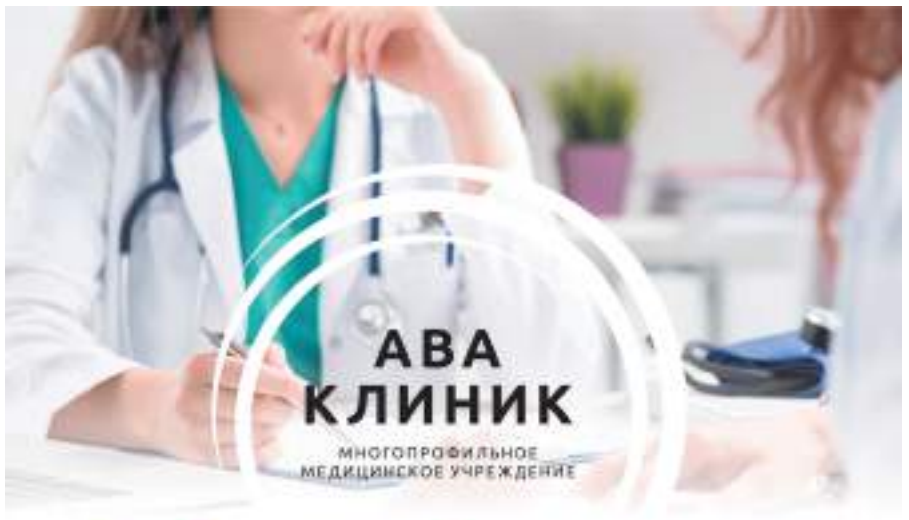
Конечно, ждать чуда после первой же процедуры не стоит. Очищение организма происходит постепенно: сначала сосуды, потом ткани, а затем клетки. Полноценный результат можно ощутить через 3-5 сеансов.

Противопоказаний к проведению процедур плазмафереза немного:

- острый инфаркт миокарда, нестабильная стенокардия;
- острое нарушение мозгового кровообращения;
- кровотечения из органов желудочно-кишечного тракта и состояния после таких кровотечений, когда риск повторного кровотечения ещё сохраняется;
- выявленное при лабораторном исследовании низкое содержание белка в плазме крови.

Запишитесь на консультацию к врачу-трансфузиологу. Он поможет разобраться с вашей проблемой, определит показания и противопоказания к экстракорпоральным методам лечения, назначит план дальнейшего обследования и терапии.

**Архангельск, ул. Суфтина, 18**
**Тел. 60-03-03, 44-64-64.**
**www.avaclinic29.ru**

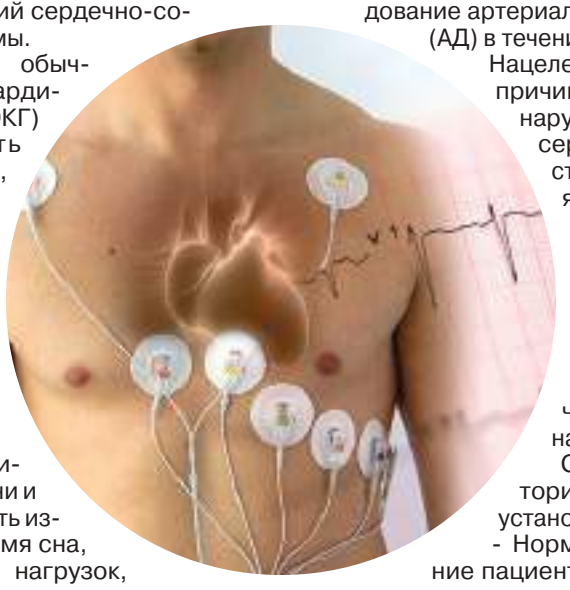



ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

# КОНТРОЛЬ сердечно-сосудистой системы

Холтер-Мониторинг позволяет на протяжении длительного времени непрерывно отслеживать деятельность сердца, наблюдать за изменениями функций миокарда, отклонениями показателей артериального давления при обычном поведении пациента.

- Холтер даёт возможность обнаружить связь артериального давления (АД) с приступами стенокардии и нарушением сердечного ритма, найти причины скачков давления и многих патологических состояний сердечно-сосудистой системы.



С помощью обычной электрокардиограммы (ЭКГ) зафиксировать преходящие, возникающие как бы беспричинно, нарушения ритма бывает весьма проблематично (ритм восстановился – на ЭКГ норма). А уж следить в течение длительного времени и зарегистрировать изменения во время сна, под действием нагрузок, лекарственных препаратов или других факторов, вызывающих аритмию, и вовсе не представляется возможным.

- Холтер позволяет не только зарегистрировать ЭКГ и повышение артериального давления в определённые периоды, но и уловить сбой ритма, возникающий периодически (в виде приступов), а также зафиксировать временные страдания миокарда, обусловленные недостаточностью кровообращения и нарушением питания сердечной мышцы.

**Суточное мониторирование ЭКГ (Холтер-Мониторинг)** позволяет на протяжении длительного времени непрерывно отслеживать деятельность сердца, наблюдать за изменениями функций миокарда при обычном поведении пациента.

К показаниям для исследования работы сердца по методу Холтера можно отнести:

- Различного рода аритмии;
- Подозрение на слабость синусового узла;
- Обморочные состояния;
- Безболевую форму ИБС;
- Артериальную гипертензию;
- Стенокардию напряжения, в случае, если имеются объективные причины, препятствующие проведению проб с нагрузкой (тромбофлебит, болезни суставов);
- Стенокардию Принцметала.
- Сердечные пороки;
- Состояние после инфаркта миокарда;
- Применение антиаритмических и гипотензивных препаратов, контроль их эффективности;
- Сахарный диабет (для оценки состояния сосудов);

***Суточный мониторинг артериального давления (СМАД)*** представляет собой непрерывное аппаратное исследование артериального давления (АД) в течение 24 часов. Нацелен на выявление причин, вызывающих нарушения в работе сердечно-сосудистой системы, появление скачков артериального давления (АД). Позволяет уловить отклонения в течение дня и ночи, показать клинические признаки нарушений.

Суточный мониторинг позволяет установить:

- Нормальное давление пациента. Норма устанавливается индивидуально, зависит от возраста, веса, образа жизни пациента.
- Скачки артериального давления во время физической активности, стрессовых ситуаций.
- Давление ночью, во время сна.
- Пульс.

Своевременное обнаружение отклонений от нормы способно снизить риск возникновения инфаркта, инсульта, позволяет определить стадию гипертонического заболевания.

***Подготовка к СМАД***

- Пациент должен быть отдохнувшим, состояние спокойное.
- Одежда должна быть свободной, не сковывающей движения. Под неё должен уместиться аппарат для мониторинга.

Процедура не накладывает каких-либо серьёзных ограничений на жизнь пациента. Он должен вести себя как обычно.

## КАК ПРОВОДИТСЯ ПРОЦЕДУРА

Пациенту наклеивают датчики на грудную клетку и выдают прибор в специальной сумочке для крепления к поясу или ношения на плече. В дневнике нужно будет записывать данные о времени и качестве сна, употреблении лекарств, о возможных болях, ощущениях о работе сердца, головокружении и т. д. В назначенное время прибор и дневник сдаются врачу.

**АВА КЛИНИК**
**ул. Суфтина, 18**
**тел. 8 (8182) 60-03-03, 44-64-64**
**www.avaclinic29.ru**

В РИТМЕ СЕРДЦА

ЭКГ ..... 400₽
Суточное мониторирование ЭКГ (24 часа) ..1 500₽
Суточное мониторирование
АД + ЭКГ (24 часа)..... 2 000₽

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

ШАНС
скорая помощь

Оказание скорой медицинской помощи БЕСПЛАТНО ПО ПОЛИСУ ОМС

КОГДА НУЖНА ТРАНСПОРТИРОВКА

- Перевозка людей с травмами
- Перевозка пациентов на ж/д вокзал или аэропорт
- Перевозка лежачих больных
- Междугородняя перевозка при необходимости медицинского сопровождения
- Перевозка людей с ограниченными возможностями передвижения
- Перевозка пациента в медицинское учреждение/ из него

23-03-03
43-03-03
SHANS29.RU
АРХАНГЕЛЬСК,
СУФТИНА, 18

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

# Электроакупунктура, или ВТЭС - внутритканевая электростимуляция

Не имеющий аналогов, метод лечения заболеваний опорно-двигательного аппарата – внутритканевая электростимуляция. Это принципиально новое решение проблемы «больного» позвоночника.

Основой является специальный физиологический ток, подобный тому, что идёт по нервам, только в десятки раз мощней. Ток подводится через иглу - электрод непосредственно к патологическому очагу.

Проникая под кожу с помощью тонкой иглы-электрода, лечебный ток расширяет спазмированные сосуды, обеспечивая полноценный кровоток. В результате этого воздействия улучшается кровоснабжение кости, прекращается распад хрящевой ткани, ликвидируется «отложение солей», восстанавливаются поражённые нервы.

## ПРЕИМУЩЕСТВА МЕТОДА ВТЭС

Эффект воздействия на нервные рецепторы в 20-30 раз сильнее, чем при обычной иглорефлексотерапии.

Процедура обычно хорошо переносится.

Не используются лекарственные препараты, что исключает аллергические реакции и другие побочные эффекты фармакологической терапии.

Сроки лечения (в сравнении с другими методами) сокращаются в 2-3 раза, в 3 раза снижается количество рецидивов заболевания.

Болевой синдром устраняется полностью у 95% пациентов за 3-7 процедур, а эффект лечения длится до 3-4 лет.

## ПОКАЗАНИЯ К ЛЕЧЕНИЮ МЕТОДОМ ВТЭС

- Головная боль, синдром вегето-сосудистой дистонии, гипотония, мигрень, шум в ушах, головокружение.
- Последствия ишемического инсульта.
- Дорсопатии – боль в спине (в области шеи, грудины, между лопатками, в пояснице, крестце, ягодицах), боль в плечах, локтях, онемение пальцев рук, с неврологическими осложнениями.
- Грыжи межпозвоночного диска с неврологической симптоматикой.
- Плече-лопаточный периартроз, остеоартрозы – боли в крупных суставах верхних и нижних конечностей (плечевом, локтевом, лучезапястном, тазобедренном, коленном, голеностопном).
- Пяточная «шпора».
- Повреждения периферических нервов (частичное и полное нарушение проводимости).
- Гастрит, язвенная болезнь, бронхиальная астма.

## ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

Индивидуально на консультации определяет врач. В числе основных можно назвать:

Системные заболевания крови, декомпенсация сердечной деятельности; нарушение кровообращения выше II степени; злокачественные новообразования; беременность; активный туберкулёз лёгких и почек; острые внутрисуставные повреждения; острые гнойные воспалительные процессы; гиперчувствительность к импульсному току; имплантированный кардиостимулятор; острая стадия ревматоидного артрита.

***Ольга Юрьевна ТКАЧ, невролог, рефлексотерапевт АВА КЛИНИК.***

**Архангельск, ул. Суфтина, 18**
**Тел. 8(8182) 60-03-03, 44-64-64**
**www.medicina29.ru**

О.Ю. ТКАЧ

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

# Офтальмологическая Лазерная Клиника

ЛО-29-01-002608 от 15 января 2019 г.

Запишись на консультацию уже сегодня по телефонам

**68-00-00, 40-68-68**

www.olk29.ru

www.vk.com/olk29
instagram.com/olk_29

Адрес: г. Архангельск, пр. Обводный канал, 9/2

РЕЖИМ РАБОТЫ КЛИНИКИ:
ПН – ПТ с 8:00 до 19:00
СБ и ВСКР - ВЫХОДНЫЕ ДНИ.


# ВЫ МОЖЕТЕ ВЕРНУТЬ СЕБЕ ОТЛИЧНОЕ ЗРЕНИЕ

## С ПОМОЩЬЮ ЛАЗЕРНОЙ КОРРЕКЦИИ

**До середины XX века у близоруких и дальнозорких людей был единственный выбор - очки. Офтальмологи всего мира искали новое эффективное средство для исправления зрения. И вот в 1976 году корпорацией IBM был создан первый эксимерный лазер, а в 1985 году в Берлине проведена первая коррекция. С 1988 года лазерная коррекция входит в практику всех самых известных офтальмологических центров Европы и Америки.**

В России эксимер-лазерная коррекция в 90-е годы проводилась только в крупных научно-исследовательских центрах. В настоящее время это направление в офтальмологии активно развивается во всех регионах страны. В 2007 году в Архангельске открылась офтальмологическая лазерная клиника (ОЛК). Здесь на высоком уровне пациенты могут получить любую консультативную офтальмологическую помощь, а при наличии показаний провести лазерную коррекцию зрения. При создании клиники учитывался опыт и российских, и зарубежных коллег. В результате появился центр, превосходящий по уровню комфорта и оснащению многие российские и зарубежные клиники.

Спектр выполняемых операций в клинике очень широкий. Это операции при аномалиях рефракции (миопии, дальнозоркости, астигматизме, дальнозоркости), катаракте, глаукоме и многих других глазных заболеваниях. При необходимости с помощью лазера выполняется процедура, крайне необходимая многим пациентам с миопией, а также другим категориям пациентов.

И всё же основное направление нашей деятельности - лазерная коррекция зрения. Специалисты Офтальмологической лазерной клиники проводят операции на эксимер-лазерной установке последнего поколения (аналогичные лазеры работают в МНТК МХГ им. С.Н. Фёдорова и во многих других центрах нашей страны и за рубежом). Отличительная особенность используемого у нас лазера - чрезвычайно малый размер лазерного пятна и плавный профиль луча, который при работе не оставляет на роговице резких границ. Даже при очень сложных операциях плавные зоны перекрытия лазерного луча позволяют получить идеально гладкую поверхность роговицы, что улучшает качество зрения. Все операции выполняются амбулаторно, то есть после операции пациент идёт домой в привычную для него обстановку и приходит на приём на следующий день.

### ПРЕИМУЩЕСТВА ЛАЗЕРНОЙ КОРРЕКЦИИ:

Радикальное исправление зрения. Лазерная коррекция позволяет исправить патологию рефракции и обеспечить полноценное зрение. Вы больше не будете зависеть от очков и контактных линз.

Психологический комфорт. Помимо очков и контактных линз, вы избавитесь и от комплексов, связанных с их ношением.

Новые возможности. Сделав лазерную коррекцию зрения, вы откроете для себя новые возможности жизни с полноценным зрением.

### ПО МИРОВЫМ СТАНДАРТАМ

Лазерную коррекцию можно проводить, начиная с 18 лет (то есть на уже полностью сформировавшемся глазу), и примерно до 45-летнего возраста, пока у хрусталика есть запас аккомодации, то есть возможности самостоятельно сфокусироваться как на близкие, так и на дальние предметы. Рекомендации к проведению коррекции по той или иной методике даются в ходе консультации. Она включает точное определение остроты зрения и рефракции, измерение внутриглазного давления, проведение осмотра глаза под микроскопом (биомикроскопию), пахиметрию (измерение толщины роговицы), эхобиометрию (определение длины глаза), компьютерную кератотопографию и тщательное исследование сетчатки с широким зрачком. Для всего этого Офтальмологическая лазерная клиника оснащена современным оборудованием.

Наша операционная отвечает современным мировым стандартам и снабжена системой поддержания стерильного микроклимата. Всё оборудование подключено к источнику бесперебойного питания, что позволяет проводить операции без риска внезапного отключения электроэнергии.

**АКЦИЯ!**

**СТОИМОСТЬ ЛАЗЕРНОЙ КОРРЕКЦИИ 35 000 рублей НА ОБА ГЛАЗА ВМЕСТО ~~42 000~~ рублей!**

**Действие акции ограничено.**

**ПРЕДОПЕРАЦИОННЫЙ ОСМОТР 1.800 рублей,**

**записаться можно УЖЕ СЕГОДНЯ по телефону: 68-00-00**

Все специалисты прошли обучение в центральных клиниках страны.

За время работы клиники хирургами были выполнены тысячи операций, из них половина - лазерная коррекция зрения. Это очень большой опыт, который позволяет исключить все возможные риски при оперативном вмешательстве. Кроме того, наши врачи имеют большой опыт офтальмологических операций на базе офтальмологической клинической больницы, что позволяет владеть всеми оперативными методиками.

Несомненное преимущество Офтальмологической лазерной клиники - доступные цены и индивидуальный подход к пациенту. Обратившись в Офтальмологическую лазерную клинику, вы можете рассчитывать на профессионализм, честность и действительное желание вам помочь.

**Офтальмологическая Лазерная Клиника.**
**Обводный Канал, д. 9, к. 2 (вход с торца).**
**Режим работы:**
**пн-пт – с 8:00 до 19:00,**
**сб и вскр - выходные дни.**
**Запись по телефонам:**
**68-00-00, 40-68-68.**
**Сайт: olk29.ru**

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

# День Победы

В Архангельске 9 Мая прошли торжественные мероприятия, посвящённые Дню Великой Победы. Депутат областного Собрания Михаил Авалиани участвовал в возложении цветов у мемориалов и памятных знаков в Северном, Маймаксанском округах.

**Общественная приёмная депутатов**

Архангельского областного Собрания
**АВАЛИАНИ МИХАИЛА МЕМЕДОВИЧА**

Архангельской городской Думы
**ВОРОНЦОВА ИВАНА АЛЕКСАНДРОВИЧА**
**СИНИЦКОЙ ОЛЬГИ ВАСИЛЬЕВНЫ**

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

# Новый центр помощи...

В Северном округе в здании пансионата «Опека» на ул. Малиновского, 1 возобновил работу филиал учреждения «Центр помощи совершеннолетним гражданам с ментальными особенностями» дневного пребывания. Ранее он размещался на ул. Кировской, 10 и был закрыт в связи с признанием здания аварийным.

# Чистая вода в домах Северного округа

20 мая началась подача холодной воды с Центральных очистных сооружений водоснабжения в Северный округ. Это стало возможно после модернизации водонасосного оборудования, которое проводится во всех округах областного центра.

Специалисты проводят регулировку и настройку основных параметров водоснабжения непосредственно на сетях. В «ручном» режиме идёт контроль подачи воды в многоквартирные дома.

# Соцподдержка многодетных семей по оплате коммунальных услуг

Меры социальной поддержки по оплате в размере 30 процентов стоимости коммунальных услуг (холодное водоснабжение, горячее водоснабжение, водоотведение, электроснабжение, газоснабжение, отопление) предоставляются многодетным семьям, проживающим на территории Архангельской области и зарегистрированным государственным учреждением социальной защиты населения по месту жительства (пребывания).

Компенсация расходов, связанных с оплатой коммунальной услуги по обращению с твёрдыми коммунальными отходами, предоставляется членам многодетной семьи в размере:

• 50 процентов платы за коммунальную услугу по обращению с твёрдыми коммунальными отходами - каждому родителю (усыновителю), первому и второму ребёнку в многодетной семье;

• 100 процентов платы за коммунальную услугу по обращению с твёрдыми коммунальными отходами - третьему и каждому последующему ребёнку в многодетной семье.

Оплата производится в пределах нормативов потребления указанных услуг в соответствии с постановлением Правительства Архангельской области от 10 марта 2010 года N 61-пп «Об утверждении Порядка предоставления мер социальной поддержки по оплате жилого помещения и коммунальных услуг в денежной форме отдельным категориям граждан».

Денежные выплаты гражданам назначаются со дня обращения за ними в государственное учреждение, но не ранее возникновения права гражданина на указанные меры.

*https://соцзащита29.рф/gosuslugi/zhku/mns18.php*

культурный центр северный

**ПРИГЛАШАЕТ АРХАНГЕЛОГОРОДЦЕВ НА МЕРОПРИЯТИЯ:**

**1 июня в 11:00 Спектакль театрального коллектива «Наш театр» - «Денискины рассказы». (0+), в 12:00 Игровая программа «Праздник детства», на площади у центра, посвящённая Дню защиты детей. (0+)**
**6 июня в 12:00 Игровая программа «Путешествие по сказкам», посвящённая пушкинскому Дню в России и Дню русского языка - на площади у культурного центра. (0+)**
**12 июня в 12:00 Праздничный концерт «Виват, Россия!», посвящённый Дню России, при участии творческих коллективов учреждения на площади у КЦ «Северный». (0+)**
**17 июня в 10:00 Сказочное шоу-представление для детей и взрослых «Баба Яга. Версия 2.0». (0+)**
**27 июня в 12:00 Детская театрализованная игровая программа «С Днём Рождения, любимыйгород!», посвящённая Дню города Архангельска на площади у КЦ «Северный». (0+), в 18:00 Уличная дискотека «Даёшь МолодёжЬ!», посвящённая Дню молодёжи. (12+)**

**Узнать подробности мероприятий можно по телефонам: 23-47-21, 23-42-09 КЦ «Северный», ул. Кировская, 27.**

# Особенности здоровья пожилого человека

На состояние здоровья людей зрелого и пожилого возраста влияют многие факторы. Это и наследственная предрасположенность к различным заболеваниям (или к долгожительству), и образ жизни, и другие условия.

Многие учёные уверены, что человек живёт меньше времени, отпущенного ему природой. Правильное отношение к старению, комфортное психологическое состояние и грамотный уход способны значительно улучшить качество жизни пожилых людей.

Физическое здоровье у пожилых и престарелых связано с затуханиями обменных и регенерационных процессов, в связи с чем:

- развиваются заболевания ЖКТ, опорно-двигательного аппарата, сердечнососудистой системы, органов зрения, слуха и т. д.;
- снижается иммунная защита;
- слабеет память, мышление, «портится» характер.

Любой недуг требует большого времени на восстановление. Даже лёгкая простуда может перейти в пневмонию, а при переломе шейки бедра реабилитация понадобится качественная.

## УСЛОВИЯ СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ НАДОЛГО – ЭТО:

- борьба со старческой депрессией и неврозами, бессонницей;
- лечение и профилактика заболеваний, поддержание тонуса организма;
- укрепление иммунитета, умеренная физическая активность, нормальное питание;
- общение, сохранение коммуникативных навыков.

## РЕКОМЕНДАЦИИ СЕМЬЯМ, ГДЕ ЕСТЬ ПРЕСТАРЕЛЫЕ РОДСТВЕННИКИ

Бывает, что человек проявляет скупость, боится быть один, у него портится характер. Это необходимо учитывать при общении с ним.

У них сохраняются все виды деятельности, но физические возможности снижаются. Признаки старения проявляют себя так:

— возникают затруднения при подвижности шейного отдела позвоночника,

— изменения в походке (становится раскачивающейся или шаркающей),

— затруднение дыхания после продолжительной ходьбы,

— возникновение на коже пигментных пятен,

— забывчивость текущих событий, но детальное припоминание того, что происходило значительно раньше.

В организме происходит вымывание ионов кальция, что ведёт к болям в суставах и выпадению зубов. Также проблемой у большинства является образование атеросклеротических бляшек. Возрастные особенности пожилого возраста можно скорректировать правильным образом жизни и грамотным уходом со стороны родственников или проживающих совместно с пожилым.

## ДОВЕРЬТЕСЬ ПРОФЕССИОНАЛАМ

Современный пансионат для пожилых людей и инвалидов «Забота» оснащён всем необходимым, чтобы сделать старость достойным и приятным временем жизни. Грамотный персонал, чуткий и профессиональный уход, общение и возможность вести активную жизнь помогут надолго сохранить запас душевных и физических сил.

В Пансионате проживают на так называемой «социальной основе» и на «коммерческой основе».

**Подробности по тел.**
**8(8182) 44-14-14.**
**www.medicina29.ru**

пансионат ЗАБОТА

## НОВОСТИ

### Просыпайтесь бодро!

Между мелодией будильника и усталостью, испытываемой по утрам, имеется прямая связь.

Учёные Мельбурнского королевского технологического института установили, что усталость по утрам может возникать в результате сонной инерции, продолжительностью до четырёх часов. Специалисты рекомендуют отказаться от резких и прерывистых звуков в качестве будильника. Плавная и мелодичная музыка будет способствовать позитивному пробуждению.

Так что – установите любимую плавную мелодию, и чувствуйте бодрость весь день!

Источник: https://infosmi.net/zdorovie/221742

### Единой нормы пульса нет

Ритм сердцебиения человека в состоянии покоя довольно постоянен, однако может сильно разниться между людьми.

Учёные Института Скриппса опирались на показатели прикреплённых на теле приборов (их носили 320 дней почти 92500 добровольцев).

Анализ данных показал: пульс одного человека может отличаться на 70 ударов в минуту от частоты другого человека.

Установлено также, что пульс немного учащается в январе и немного снижается в июле. Причём у некоторых людей бывают периоды, когда их пульс в состоянии покоя отличается на 10 или более ударов в минуту от их нормального ритма.

meddaily.ru

идеи На Окружной
МЕБЕЛЬ
ИЗ НАТУРАЛЬНОГО РОТАНГА
В НАЛИЧИИ И НА ЗАКАЗ

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

АВА КЛИНИК
МНОГОПРОФИЛЬНОЕ МЕДИЦИНСКОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
10% скидка
ПЕНСИОНЕРАМ, ВЕТЕРАНАМ И ИНВАЛИДАМ НА КОНСУЛЬТАЦИИ СПЕЦИАЛИСТОВ И ЛАБОРАТОРНУЮ ДИАГНОСТИКУ
Для получения скидки необходимо предъявить оригинал удостоверения.
Скидка не распространяется на услуги, участвующие в других акциях.
8 (8182) 60-03-03, 44-64-64
г. Архангельск, ул. Суфтина, д. 18
ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

Количественный тест для определения специфических иммуноглобулинов класса G (IgG) даёт возможность узнать, есть ли иммунный ответ организма на вирус SARS-CoV-2, а также определить, как изменяется уровень антител в крови. Присутствие специфических антител к вирусу SARS-CoV-2 класса G указывает, что или недавно, или в прошлом было взаимодействие с вирусом.

### ЧТО ПОКАЖЕТ КОЛИЧЕСТВЕННЫЙ ТЕСТ?

Напомним, что качественный тест даёт возможность определить наличие или отсутствие IgG антитела в сыворотке крови.

Результат количественного теста показывает и наличие антител в крови, и их концентрацию. Именно это позволяет оценить силу иммунитета, или степень защиты против COVID-19, который сформировался после перенесённого заболевания, или же после вакцинации препаратами «Спутник V» (Гам-КОВИД-Вак).

Считается, чем выше уровень обнаруженных антител в крови (чем больше количество), тем меньше риск повторного заражения вирусом SARS-CoV-2, а также меньше вероятность тяжёлого течения заболевания и развития осложнений COVID-19.

### КАК ПОДГОТОВИТЬСЯ?

Специальная подготовка не требуется.

Рекомендуется проходить исследование не ранее чем через 4 часа после последнего приёма пищи.

**Архангельск,**
**ул. Суфтина, 18.**
**Наши телефоны: 8(8182)**
**60-03-03, 44-64-64.**

# Профилактика и лечение хронического простатита

Аппарат для лечения простатита используется в комплексном лечении острых или хронических заболеваний предстательной железы.

Урологи назначают аппаратные процедуры в условиях медицинских учреждений. Благодаря комплексному воздействию на патологический очаг, эффективность лечения значительно повышается.

**ИНФРАКРАСНОЕ ИЗЛУЧЕНИЕ** расширяет кровеносные сосуды, усиливает кровоток и способствует восстановлению.

**АППАРАТНЫЙ МАССАЖ** предстательной железы — это вибрационное низкочастотное механическое воздействие на предстательную железу. В результате процедуры снижается болезненность простаты, происходит облегчение мочеиспускания и уменьшение его частоты.

**ТЕРМОТЕРАПИЯ** — тепловое воздействие на предстательную железу. Для комфорта пациента предусмотрена ступенчатая регулировка мощности нагрева. Тепловое воздействие увеличивает просвет сосудов, который стимулирует кровоток и улучшает микроциркуляцию.

**МАГНИТОТЕРАПИЯ** оказывает обезболивающее, а также сосудорасширяющее действие на уровне микроциркуляции.

Этот комплекс физиотерапевтических процедур значительно усиливает действие лекарственных средств.

Лечение рекомендуется проводить курсами по 10-14 процедур.

***Александр Владимирович АРХИПОВ, заслуженный врач России, врач-уролог, онколог высшей квалификационной категории, кандидат медицинских наук.***

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

## В АВА КЛИНИК лечат табакозависимость иглоукалыванием

Иглорефлексотерапия — уникальная методика, способная избавить от курения.

Пристрастие к курению — приобретённый рефлекс, информация о нём оседает в головном мозге курильщика.

Чтобы стереть эту память, применяется иглоукалывание - воздействие на биологически активные точки тела тонкими иглами. Удаётся снизить влечение к курению и облегчить симптомы отмены, сведя к минимуму нервозность, тревогу, перепады настроения.

Акупунктура уничтожает рефлексы и устраняет физическую тягу к никотину. Иглы, введённые в определённые точки, воздействуют на рецепторы и, по сути, заменяют выкуренную сигарету.

При этом курильщик должен иметь непреодолимое желание избавиться от этой привычки.

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

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. 8-911-592-1600.
**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 86000 экз. Заказ № 2441.
Подписано в печать 26.05.2021 г. По графику в 13.00, фактически в 13.00.
Распространяется бесплатно. Выходит 1 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.