

ЗДОРОВЬЕ

СЕВЕРЯН

ГАЗЕТА
ЗДОРОВОГО
ОБРАЗА
ЖИЗНИ



12+ РЕКЛАМНАЯ

Коротко о профилактике...

«Профилактика». С одной стороны, это всем понятное слово, а с другой — мало кто задумывается о его смысле.

Увы, но часто врачи во время приёмов слышат:

«А я курю, и меня ничего не беспокоит».

«У меня сахар высокий, но меня это не тревожит, ничего же не болит».

«А я хожу с высоким давлением и не чувствую его, поэтому и не слежу за ним».

Лидирует в этом антирейтинге фраза: «Зачем мне обследоваться, ведь ничего не болит!»

Между тем факты свидетельствуют о том, что следить за здоровьем важно и нужно. В медицине существуют понятия первичной и вторичной профилактики. И вся современная наука направлена именно на первичную, то есть на ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ болезней.

Терапевт — это первый врач, к которому пациент чаще всего обращается при визите в клинику. Задача терапевта заключается в профессиональном осмотре, грамотной диагностике, лечении и профилактике широкого круга патологий.

Но если вы решили начать не с приема терапевта, а сразу с анализов, ниже перечень наиболее актуальных исследований.

Анализ крови. Лабораторные исследования крови — удобный и надёжный способ оценки функции органов и особенностей метаболизма. Достаточно часто необходимо провести несколько анализов, позволяющих составить общую картину о состоянии здоровья.

Клинический анализ крови применяют для общей оценки состояния здоровья, диагностики, контроля течения, оценки эффективности терапии множества заболеваний, включая анемию, инфекции, воспалительные заболевания и пр.

Общий анализ крови совместно с лейкоцитарной формулой широко используется как один из базовых тестов лабораторного обследования при большинстве заболеваний. В дополнение к общему анализу крови с лейкоцитарной формулой, при определённых клинических ситуациях, может быть полезна оценка СОЭ в качестве неспецифического маркера активности воспаления.

Глюкоза в крови. Анализ показывает уровень сахара (глюкозы) в крови, который может говорить о наличии сахарного диабета и других заболеваний.

Пониженный уровень сахара (гипогликемия) может сигнализировать о заболеваниях поджелудочной железы, печени, почек и надпочечников, а также гипоталамуса.

Наиболее распространённая причина повышенного уровня сахара (гипергликемии) — сахарный диабет. Гипергликемия может говорить и о других эндокринных заболеваниях, проблемах печени и гипоталамуса, постоянном воспалительном процессе в организме.

Анализ крови на холестерин. Это одно из важнейших исследований, которое помогает оценить уровень холестерина в крови. Своевременное проведённое исследование помогает выявить наличие патологий на ранних стадиях (атеросклероз сосудов, тромбоз, ишемическая болезнь сердца).

Холестерин — это жирорастворимое соединение, которое продуцируется клетками печени, почками и надпочечниками с целью укрепления клеточных мембран, нормализуя их проницаемость. Также эти клетки выполняют следующие полезные функции для организма:

- участвуют в процессе синтеза и всасывания витамина D;
- задействованы в синтезе желчи;
- позволяют эритроцитам избежать преждевременного гемолиза (распада);
- принимают активное участие в выработке стероидных гормонов.

Эти достаточно важные функции холестерина указывают на его высокую значимость для организма. Однако, если концентрация его выше нормы, могут развиваться проблемы со здоровьем.

Специалисты рекомендуют сдавать анализы крови на холестерин не реже одного раза в год, если нет никаких жалоб на здоровье, и каждые полгода при условии, что имеются проблемы с лишним весом, сосудами и сердцем.

Общий анализ мочи используют для выявления признаков инфекции почек и мочевыводящих путей и наблюдения динамики процесса; для скрининга или контроля течения неинфекционных заболеваний почек — первичных и вторичных, развивающихся вследствие системной патологии (в том числе ревматические болезни, гипертония, сахарный диабет, гестозы беременных и пр.); для оценки нефротоксичности лекарственных препаратов.



М.А. ЮШМАНОВА

Тест включает в себя оценку физических свойств мочи (цвет, прозрачность, удельный вес), несколько химических тестов свойства мочи, а также микроскопическую оценку качественного и количественного состава элементов мочевого осадка.

Анализ на витамин D. Витамин D участвует в регуляции кальций-фосфорного обмена и обмена магния, что имеет важное значение для поддержания прочности костей. Также витамин D положительно влияет на защитные силы организма. При его достаточном поступлении снижается риск развития онкологических заболеваний, сахарного диабета, сердечно-сосудистых патологий.

Лёгкая и умеренная недостаточность витамина D может протекать бессимптомно.

Своевременное выявление и профилактика дефицита витамина D позволит избежать серьёзных последствий для здоровья.

Электрокардиография (ЭКГ) — это исследование электрической активности сердца. ЭКГ представляет собой неинвазивную диагностическую процедуру, осуществляемую с помощью датчиков, прикрепляемых к груди пациента, в ходе которой происходит регистрация возникающих при работе биоэлектрических потенциалов. Результаты фиксируются на специальной ленте самописца или в цифровом виде.

Сделать ЭКГ, то есть получить электрокардиограмму необходимо при любых подозрениях на проблемы со стороны сердца. Кардиограмма позволяет выявить аномалии и пороки, а также различные заболевания сердца на ранних стадиях. Подходит для пациентов всех возрастов.

Найдите возможность и посетите врача, проверьте основные параметры жизнедеятельности и сдайте анализы по небольшому перечню. Не пренебрегайте профосмотрами, ведь благодаря им можно обнаружить болезнь на ранней стадии или риски развития патологии.

Марина Александровна ЮШМАНОВА,
врач терапевт.

АВА КЛИНИК

Архангельск, ул. Суфтина, 18

Тел. 8(8182) 60-03-03, 44-64-64

www.avaclinic29.ru

АВА КЛИНИК
МНОГОПРОФИЛЬНОЕ МЕДИЦИНСКОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

ВСЁ ВКЛЮЧЕНО

- Консультация терапевта
- ЭКГ
- Лабораторная диагностика: общий анализ крови с лейкоцитарной формулой и СОЭ, общий анализ мочи, глюкоза, липидный спектр (холестерин общий, низкой и высокой плотности), витамин D.

2900 ₺ ~~5500 ₺~~

1.06.22 - 30.06.22 8 (8182) 60-03-03 | 44-64-64
г. Архангельск, ул. Суфтина, 18

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

Не увлекайтесь витаминами

Переизбыток витаминов В и С может повлечь за собой серьёзные проблемы со здоровьем, предупредила врач-терапевт Л. Лапа. Гипервитаминализация – это интоксикация организма.



Указанные витамины человек получает из пищи, поэтому дополнительные добавки не всегда нужны. Бесконтрольный приём витамина С может привести к проблемам с зубами, также увеличится нагрузка на почки.

С осторожностью следует принимать и добавки с витамином В. Если его слишком много в организме, могут начаться воспаления слизистых оболочек желудочно-кишечного тракта. В таком случае вещества перестают усваиваться, происходит сбой в работе иммунной системы. Любой приём витаминов должен быть согласован с врачом.

aif.ru/health/opinion

Кто-то худеет без диет...

Эти способы работают, если применять их регулярно.



Важно на протяжении дня выполнять разные физические упражнения. К примеру, утром танцевать во время чистки зубов, вечером приседать или отжиматься, когда показывают рекламу. Обязательно начинать день с небольшой прогулки не меньше 10 минут.

Эксперты советуют отказаться от алкогольных напитков, они содержат много калорий. Вместо соков и газировки пить чай или воду, а молочный шоколад заменить чёрным.

Не перекусывайте на протяжении дня. Вместо этого увеличьте порции при основных приёмах пищи.

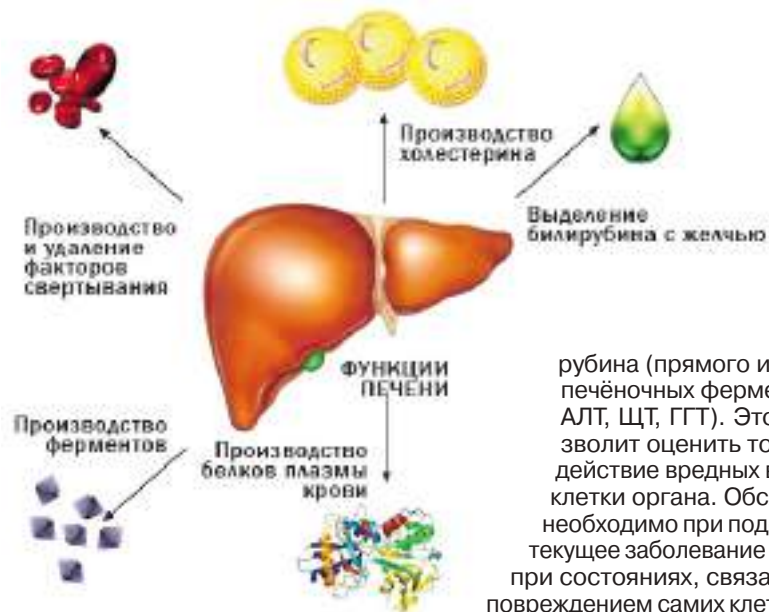
Раз в неделю отправляйтесь с друзьями в длительные прогулки.

А вот устанавливать твёрдые запреты на определённую пищу не следует ни в коем случае.

medside.ru

В порядке ли ваша печень?

Печень — орган, приспособленный к высоким нагрузкам. Ежеминутно через него прокачивается до 1,5 л крови.



Печень пропускает через себя всё, что попадает в наш организм, фильтрует эти вещества, нейтрализует яды, запасает минералы и витамины впрок, расщепляет гормоны, участвует в обмене белков, в процессе пищеварения...

Это единственный орган, клетки которого обладают способностью самовосстанавливаться.

По статистике, каждый второй россиянин имеет какое-либо заболевание печени; каждый четвёртый страдает жировой дистрофией печени. Среди самых распространённых заболеваний печени – гепатиты, токсичная дистрофия, опухоли, цирроз. Примерно четверть всех заболеваний печени вызвано злоупотреблением алкоголя.

Заболевания печени возникают при серьёзном инфицировании организма, стабильном нездоровом образе жизни, патологиях других жизненно важных органов. Диагностика печёночных заболеваний достаточно сложна и, как правило, требует большого количества лабораторных исследований.

- Признаки проблем с печенью:
- повышенная утомляемость, снижение работоспособности;
 - проблемы со сном;
 - отёчность;
 - частые приступы тошноты и рвоты;
 - ощущение горечи во рту;
 - жёлтый налет на языке;
 - чувство тяжести, дискомфорта в правом подреберье;
 - желтушность кожных покровов и слизистых;
 - сухость кожи и слизистых;
 - изменение цвета мочи (потемнение);
 - учащение дефекации, обесцвечивание кала.

В списке анализов, показанных при подозрении на заболевания печени, на первом месте стоит биохимическое исследование крови. Оно позволяет выявить цирроз и гепатиты. В частных случаях врач может назначить иммунологические анализы, анализы на онкомаркеры и гистологические исследования.

КАК НЕ УПУСТИТЬ БОЛЕЗНЬ ПЕЧЕНИ?

Лучшее, что мы можем сделать для своей печени, это, не ожидая симптомов, раз в год сдавать биохимический анализ крови, проверяя уровень били-

рубина (прямого и общего) и печёночных ферментов (АСТ, АЛТ, ЩТ, ГГТ). Этот тест позволит оценить токсическое действие вредных веществ на клетки органа. Исследование необходимо при подозрении на текущее заболевание печени или при состояниях, связанных как с повреждением самих клеток печени, так и с нарушением оттока жёлчи.

КАКИЕ ПОКАЗАТЕЛИ ПРОВЕРЯЮТ?

В минимальный профиль входят следующие исследования:

Анализ крови на общий билирубин служит важным маркером оценки функции печени. Их обычно назначают при появлении желтухи, а также при подозрении на заболевания печени (например, гепатит).

Аланинаминотрансфераза (АЛТ) – это фермент печёночных клеток. При повреждении клеток печени, уровень АЛТ в крови поднимается. Причём, это происходит задолго до появления желтухи. Существенное повышение уровня АЛТ обычно связано либо с острым вирусным гепатитом, либо с острым токсическим поражением печени. Умеренный рост АЛТ характерен

для хронических вирусных гепатитов, нарушения оттока жёлчи и хронических заболеваний, а также злоупотребления алкоголем и поражений печени при инфекционных заболеваниях.

Фермент аспартатаминотрансфераза (АСТ) менее показателен, но важен в комплексной диагностике функции печени. Его обычно назначают вместе с анализом на АЛТ.

ГГТ (гамма-глутамилтрансфераза) – фермент, участвующий в метаболизме аминокислот. Его повышенная концентрация в сыворотке крови чаще всего является маркером затруднения оттока жёлчи, а также интоксикации, вызванной алкоголем или лекарственными препаратами. Анализ крови на ГГТ важен для диагностики многих заболеваний печени.

Холестерин является липопротеином, и в организме человека присутствует в крови и в мембранах клеток. Сегодня определяют концентрацию следующих липопротеинов крови:

- Общий холестерин;
- Липопротеины низкой плотности (ЛПНП, бета холестерин). ЛПНП называют «вредным» холестерином, так как именно он может приводить к образованию на стенках сосудов атеросклеротических бляшек, которые мешают кровотоку.

- Липопротеины высокой плотности (ЛПВП, или -холестерин); ЛПВП, напротив, «хороший» холестерин, который убирает со стенок сосудов атеросклеротические бляшки.

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.

По вопросам диагностики и лечения основного фильтрующего органа обратитесь к специалисту АВА КЛИНИК

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

АВА КЛИНИК
МНОГОПРОФИЛЬНОЕ МЕДИЦИНСКОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

ГОТОВЫ К СЕЗОНУ ПИКНИКОВ?

Проверьте состояние печени

Комплекс лабораторной диагностики: АЛТ, АСТ, общий белок, билирубин общий, ГГТ, холестерин общий, холестерин высокой и низкой плотности.

1200 ₺ ~~1635 ₺~~

*Забор крови включен в стоимость

1.06.22 - 30.06.22

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

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

Ритмы вашего организма



Функциональная диагностика – это важный раздел современной медицины. Данные, полученные с помощью функциональной диагностики, органично дополняют результаты исследований по выявлению соматических патологий.

РАБОТА СЕРДЦА

Существуют несколько методов исследования работы сердца

Эхокардиография (ЭХО КГ или УЗИ сердца)

- позволяет диагностировать ишемическую болезнь сердца, инфаркт миокарда, болезни мышечной и наружной оболочек сердца и помогает выявить расстройства деятельности сердца на самых ранних стадиях. Показания к ЭХО КГ могут быть разнообразными: боли в области сердца, изменение электрокардиограммы, шумы в сердце, нарушение ритма сердца, артериальная гипертензия, врожденные пороки сердца, наличие признаков сердечной недостаточности и другие

Электрокардиография (ЭКГ)

Это широко распространённый методика. Она безболезненна, не имеет противопоказаний, занимает 10-15 минут. Её проводят в самых разных случаях – на профилактических осмотрах, при диспансеризации, при симптомах сердечных заболеваний.

Методика основана на регистрации и исследовании электрических потенциалов, возникающих при работе сердца. Диагностика проводится специальным оборудованием (электрокардиографом) с датчиками, которые крепятся на груди, руках и ногах пациента.

Анализируя характер линий, зубцы и интервалы на записанных линиях, врач оценивает сердечную деятельность.

ЭКГ применяется для:

- Оценки физического состояния сердца.
- Обнаружения повреждений миокарда (острых или хронических).
- Выявления регулярности сердечного ритма и проводимости, нарушений электролитного обмена в миокарде.

При всех своих плюсах монитор ЭКГ обладает рядом недостатков. Прежде всего – это небольшое время тестирования, за которое не всегда удаётся зафиксировать отклонения. Кардиограмма не отражает ряд заболеваний: шумы в сердце, пороки развития, опухоли, сосудистые нарушения и другие.

Суточное мониторирование ЭКГ (Холтер-Мониторинг).

Это информативный метод диагностики в динамике. 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;
- Безболезную форму ИБС;
- Артериальную гипертензию;
- Стенокардию напряжения, в случае, если имеются объективные причины, препятствующие проведению проб с нагрузкой (тромбофлебит, болезни суставов);
- Сердечные пороки;
- Состояние после инфаркта миокарда;

- Применение антиаритмических и гипотензивных препаратов, контроль их эффективности;

- Сахарный диабет (для оценки состояния сосудов);

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 записывать данные о времени и качестве сна, употреблении лекарств, о возможных болях, ощущениях в работе сердца, головокружении и т. д. В назначенное время прибор и дневник сдаются врачу.

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 АД.

Суточный мониторинг позволяет установить:

- Отклонения в течение дня и ночи, показать клинические признаки нарушений;
 - Нормальное давление. 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, по-

зволяет 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.

РАБОТА ЛЁГКИХ

Если человек перенёс ковид, то чаще всего опасается осложнений. Существуют ли тревожные признаки, которые могут сигнализировать о последствиях заболевания?

Основной симптом, который должен насторожить после выздоровления – это одышка при физической нагрузке.

Однако паниковать не стоит. Рекомендуем обратиться к врачу, чтобы вам назначили необходимые обследования.

Компьютерная спирометрия оценивает объём лёгких и скоростные показатели дыхания. И ещё одно важнейшее исследование – определение диффузионной способности лёгких. Оно позволяет узнать, насколько эффективно кислород из окружающего воздуха попадает в кровь. По сути, это говорит о том, в какой степени после коронавирусной инфекции поражена альвеолярно-капиллярная мембрана.

На основании этих параметров можно точно установить, насколько полноценно лёгкие выполняют свою работу, и в какой мере пострадала их функция. Спирография в классическом варианте даёт большое количество информации об особенностях функционирования органов дыхания конкретного больного, что позволяет не только обнаружить признаки патологических изменений, но и разработать наиболее эффективную тактику лечения. В результате удаётся обнаружить:

- нарушения проходимости дыхательных путей;
 - степень тяжести течения имеющегося заболевания;
 - признаки бронхиальной астмы и хронической обструктивной болезни лёгких (ХОБЛ);
 - скрытый спазм бронхов;
 - ряд заболеваний дыхательной, сердечно-сосудистой систем;
 - нарушения, обусловленные некоторыми неврологическими заболеваниями.
- Перед прохождением диагностики на спирографе необходимо воздержаться от курения и кофе, а также приёма пищи. Не рекомендуются стрессовые ситуации и физические нагрузки за сутки до исследования.

РАБОТА МОЗГА

Электроэнцефалография, или сокращённо ЭЭГ – один из методов, позволяющий провести исследование головного мозга человека.

В основе его лежит регистрация электрических импульсов от мозга или каких-то его отдельных областей с помощью специального прибора.

Электроэнцефалография позволяет выявить различные отклонения и заболевания с высокой точностью. Проводится быстро, безболезненно и практически любому человеку.

По ЭЭГ врач может:

- проанализировать работоспособность головного мозга;
 - определить очаги патологий;
 - оценить характер и степень повреждений;
 - подтвердить или уточнить диагноз;
 - осуществлять контроль эффективности проводимого лечения.
- Показания к электроэнцефалографии
- бессонница; расстройства сна (снохождение, сноговорение, сонное апноэ);
 - судорожные приступы; черепно-мозговые травмы;
 - выявленные эндокринные заболевания;
 - патологии сосудов головы и шеи (выявленные по УЗИ);
 - энцефалиты, менингиты; вегето-сосудистая дистония; после инсульта или микроинсульта;
 - частые головные боли; головокружения;
 - ощущения постоянной усталости;
 - после нейрохирургической операции; более одного эпизода обмороков; панические атаки; дисэнцефальные кризы; любые поражения мозга, развившиеся до родов или после них; заикание; задержка речевого развития; аутизм; частые пробуждения во сне.

Как проводится

Во время процедуры на голову пациента надевается силиконовая или тканевая шапочка с присоединенными к ней электродами. Результаты исследования выводятся на экран компьютера в виде графиков, по которым врач может определить характер и природу особенностей работы мозга пациента.

АВА КЛИНИК

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

АВА КЛИНИК
МНОГОПРОФИЛЬНОЕ МЕДИЦИНСКОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ ДИАГНОСТИКА

ЭКГ	400 ₺
ЭЭГ	1000 ₺
ХОЛТЕР + СМАД (24 часа)	2000 ₺
Спирометрия	600 ₺
ЭХО КГ (УЗИ сердца)	1500 ₺

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

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

Кожа словно шёлк...

Кому отказаться от выпивки

Вином не стоит увлекаться людям с заболеваниями нервной системы, проблемами с ЖКТ и артериальным давлением. В вине содержится много органических кислот, которые могут травмировать слизистую желудочно-кишечного тракта. Также алкоголь может сначала повысить давление, а потом его резко понизить, что чревато серьезными проблемами у сердечников.

Отказаться от спиртного необходимо после инсульта, при болезнях Паркинсона, Альцгеймера, при деменции и эпилепсии.

Добавим, Минздрав РФ намерен рассмотреть и проработать новые предложения для снижения потребления алкоголя. Среди них - увеличение минимального возраста продажи спиртного, наделение регионов правом введения ограничительных и запретов скидок на спиртное.

aif.ru/health

Вода, чай или морс?

При любых респираторных вирусных инфекциях врачи рекомендуют употреблять много жидкости. Какие напитки больше всего подходят для этого?

При простудных заболеваниях многие любят пить горячий чай. Чтобы тонизировать организм, лучше всего подойдет зелёный. Однако больше трех чашек зеленого чая в сутки выпивать не стоит, потому что избыток танинов - органических соединений, которые входят в состав чая - приводит к нарушению всасывания полезных веществ, нарушению обмена кальция.

Что касается травяного чая, надо выбирать правильные растения, чтобы было улучшение обменных процессов, тонизирование. Травяные чаи бывают разные, в этом нужно разбираться.

Пациенту с вирусной инфекцией больше всего подойдут такие напитки, как простая вода, компот или морс. Это гораздо полезнее, ведь в морсе, например, есть антиоксиданты и витамины.

ria.ru/health

Осторожнее с медитациями и тренингами!

Главный психиатр Москвы Георгий Костюк считает, что нужно быть осторожными с нетрадиционными психологическими практиками и тренингами личностного роста, так как они могут стать предпосылками депрессии.

Некоторые практики, считает он, могут носить экстремальный характер, с точки зрения того, что можно перейти грань, из которой потом сложно вернуться. В частности, практики личностного роста зачастую нацеливают человека на достижение тех результатов, которые могут оказаться не под силу. Это все предпосылки для того, чтобы в дальнейшем были разочарования, тревоги, стрессы, депрессии.

РИА Новости

Удаление нежелательных волос — одна из наиболее частых задач, с которыми обращаются к косметологу. Сегодня одним из самых безопасных, быстрых и эффективных методов 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 направляется на обрабатываемый участок тела, 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, поэтому рост волос становится невозможным. Спустя 3-5 недель «просыпаются» спящие луковицы, и в рост идет другая партия волос, которая будет удалена на следующей процедуре. Соответственно, для получения результата требуется провести несколько сеансов.

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

Лазерная система MeDioStar Next сочетает в себе две разных длины волны 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 ЭТОТ 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.



О.А. ЮРЬЕВА

- 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 три недели до лазерной эпиляции исключить все другие виды эпиляции, кроме бри-

тья; за сутки до эпиляции необходимо тщательно выбрать будущую зону эпиляции.

СКОЛЬКО ПРОЦЕДУР?

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

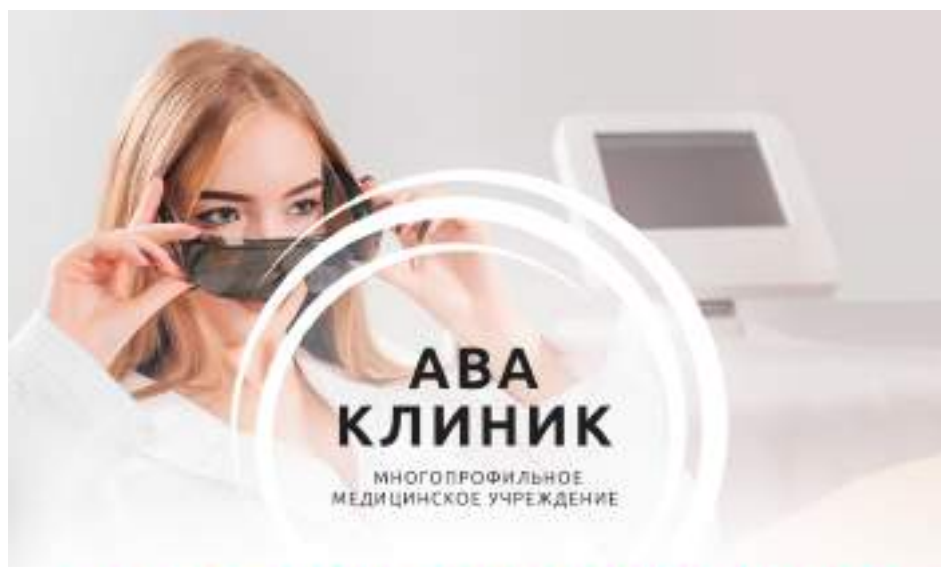
ПОСЛЕ ПРОЦЕДУРЫ НЕОБХОДИМО:

- 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 двух недель после проведения процедуры;

- в течение трёх дней не посещать сауны, бани и бассейны.

Оксана Андреевна ЮРЬЕВА,
врач косметолог АВА КЛИНИК.
8(8182) 60-03-03, 44-64-64.
Архангельск, ул. Суфтина, 18.
www.avaclinic29.ru



ЛАЗЕРНАЯ ЭПИЛЯЦИЯ

Комплекс XS

подмышки + верхняя губа/
иная зона лица

1490 ₺

Комплекс M

голень/бёдра
+ глубокое бикини
+ подмышки

5490 ₺

Комплекс S

глубокое бикини
+ подмышки

3790 ₺

Комплекс L

руки/ноги полностью
+ глубокое бикини
+ подмышки

7590 ₺

8 (8182) 60-03-03 | 44-64-64

г. Архангельск, ул. Суфтина, 18

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ. 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


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

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

Мы улучшаем качество жизни людей

Сегодня о своей интересной и нужной людям работе в ОЛК рассказывает врач-офтальмолог Ирина Анатольевна Решетова.

- Расскажите, как долго вы работаете по этой профессии?

- По специальности работаю шестой год (четыре года в государственной поликлинике и полтора года в «Офтальмологической Лазерной Клинике»). За это время вела как детский приём, так и взрослый. Также по совместительству работала на ежегодных медицинских комиссиях и комиссиях при постановке на воинский учет.

- Почему вы выбрали эту профессию?

- Когда поступала в университет, была лишь неопределённая мечта - лечить детей. Но за время учёбы ближе познакомилась с более узкими специальностями, и когда встал вопрос, кем же всё-таки я хочу быть, с какой специальностью хочу связать свою профессиональную деятельность, возникло некоторое замешательство. Именно в то время через знакомого врача меня пригласил на встречу главный врач ГКБ №6 и предложил место офтальмолога после окончания интернатуры. Подумав немного, я согласилась - и не пожалела. Начала глубже изучать специальность, постепенно приобретала опыт на базе архангельской клинической офтальмологической больницы - и поняла, что это именно то, чем я хочу и готова заниматься, продолжать совершенствоваться.

- Что вам нравится в вашей профессии больше всего?

- Офтальмология сейчас быстро развивается. С каждым годом в наших руках появляется все больше возможностей сохранить, подчас вернуть или улучшить остроту зрения людям, что кардинально меняет их качество жизни в лучшую сторону. Когда это видишь, хочется продолжать работать дальше.

- Какое образование нужно получить, чтобы работать в данной специальности?

- На протяжении шести лет я училась в Северном государственном медицинском университете на факультете педиатрии. После этого продолжила обучение в интернатуре на кафедре офтальмологии на базе архангельской клинической офтальмологической больницы в течение года. По прошествии пяти лет работы по

специальности неоднократно посещала различные конференции, лекции, вебинары, тренинги. После пяти лет работы прошла курс повышения квалификации в течение месяца. Сейчас продолжаю ежегодное обучение в рамках непрерывного медицинского образования и готовлюсь к следующей аккредитации.

- Ирина Анатольевна, назовите пять самых распространённых болезней глаз, на ваш взгляд?

- Нарушения рефракции (близорукость, дальнозоркость), катаракта (помутнение хрусталика), глаукома, инфекционно-воспалительные заболевания (блефарит, конъюнктивит, кератит), синдром сухого глаза.

Близорукость – это такое нарушение рефракции, при котором вы плохо видите вдаль, но при этом хорошо видите вблизи. Не менее распространённым нарушением рефракции является дальнозоркость. При этом чаще встречается её возрастной вариант, который носит название пресбиопии, и тогда, чтобы читать, вам понадобятся очки.

Катаракта – это офтальмологическое заболевание, при котором наблюдается помутнение хрусталика. При потере прозрачности этой структуры зрение снижается за счёт препятствия попаданию всех световых лучей на сетчатку. В результате человек видит всё окружающее несколько размытым и затуманенным. Заболевание постоянно прогрессирует, и без лечения может привести к полной слепоте.

Глаукома – это офтальмологическое заболевание, которое чаще всего сопровождается повышением внутриглазного давления, хотя бывают формы и без повышения внутриглазного давления. Такая патология может развиваться в любом возрасте, но наиболее часто встречается у пожилых людей. Увеличение внутриглазного давления приводит к сдавлению структур зрительного нерва. Со временем он атрофируется, и при отсутствии должного лечения через некоторое время может наступить слепота. Длительность развития патологического процесса зависит от индивидуальных особенностей строения глазного яблока и уровня повышения внутриглазного давления. Она может составлять и несколько месяцев, и несколько десятков лет.



И.А. РЕШЕТОВА

Синдром сухого глаза – это патология, при которой снижается выработка слезы, либо изменяется состав слезной жидкости. В результате роговица глаза не получает достаточного увлажнения, что создает дискомфорт.

- С какими жалобами чаще всего к вам обращаются?

- Резкое ухудшение зрения, выпадение полей (вы перестаёте видеть какой-то участок, который раньше хорошо видели), резкие вспышки или молнии в глазах, появление «мушек», боли, рези, покраснение и ощущение светобоязни, отёк век или новообразования в глазу.

- Как часто вы рекомендуете обращаться к офтальмологу?

- Если мы не рассматриваем экстренные ситуации, то даже здоровый человек без жалоб раз в один-два года должен посещать офтальмолога для профилактики. Если у человека есть нарушение рефракции или другие заболевания глаз, то он должен посещать офтальмолога минимум раз в год.

Своевременное обращение к специалисту является залогом эффективного лечения офтальмологических заболеваний.

**Офтальмологическая
Лазерная Клиника.
Обводный канал, д. 9, к. 2
(вход с торца).**

**Режим работы:
пн-пт – с 8:00 до 19:00,
сб-вс – выходной день.**

**Запись по телефонам:
68-00-00, 40-68-68.
olk29.ru**

www.vk.com/olk29

Берегите глаза от солнца

Солнечные лучи могут повредить ткани глаза, сетчатку и роговицу.

Отражённые лучи – враг зрения. Особенно негативный эффект оказывает двойное воздействие прямых солнечных лучей и отражённых от воды или снега.

Пик негативного воздействия на зрение приходится на 10 и 16 часов. Лучи солнца падают под особым углом, и глаза становятся особенно уязвимыми к ультрафиолету.

Солнцезащитные очки – не бесполезная дань моде, а средство защиты глаз. Разумеется, хорошие очки с высокой степенью защиты, а не просто оправы с тёмными стеклышками.

Палящее солнце, температура воздуха более 30 градусов способствуют высушиванию естественного секрета, увлажняющего глазные ткани. В результате может наблюдаться сухость глаз, раздражение, слезоточивость, болезненные ощущения.



Если вы почувствовали сильную резь и не можете нормально раскрыть веки, нет смысла промывать глаза водой. Укройтесь в помещении без доступа солнечных лучей и дайте глазам отдохнуть. Можете наложить на глаза охлаждающий компресс. Обычно зрение приходит в норму без дополнительного вмешательства в течение суток.

Ешьте продукты, богатые антиоксидантами, каротиноидами и антоцианами. Они защищают сетчатку от УФ-излучения и оказывают защитное действие на глаза и кровеносные сосуды. Содержатся в чернике, моркови, шпинате, винограде, смородине, сливе, черешне.

Из открытых источников.

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

Здоровая Соломбала

На территории городской клинической больницы № 7 состоялся праздник «Здоровая Соломбала».



Общественная приёмная депутатов

Архангельского областного Собрания

Архангельской городской Думы

АВАЛИАНИ
МИХАИЛА МЕМЕДОВИЧА

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

Участники акции могли оценить показатели здоровья своего организма, пройти лечебную гимнастику, участвовать в состязании «Планка», мастер-классах «Игры разума», «Антистресс» и в северной ходьбе. Каждый за прохождении той или иной площадки получал жетоны, которые потом обменял на призы.

Инициативу главного врача больницы Юлии Моногаровой поддержала руководитель областного центра общественного здоровья и медицинской профилактики Елена Канаева.

Мероприятие было организовано при финансовой поддержке депутатов областного Собрания Михаила Авалиани и Сергея Красильникова.



Активная жизнь в пансионатах



В пансионате «Забота» прошли традиционные спортивные соревнования «Весёлые старты».

Команды «Эфиопы» и «Патриоты» сражались за победу, несмотря на суровые погодные условия. Эстафеты были направлены, в первую очередь, на ловкость, силу, скорость и координацию.

Участники с большим азартом проходили испытания.

С минимальным отрывом победу одержала команда с патриотическим названием.

Все спортсмены были награждены сладкими призами.



Подопечные «Заботы» участвовали в соревнованиях по пулевой стрельбе

На протяжении всего года наши мужчины ответственно готовились к участию в Чемпионате Архангельской области по спорту лиц с поражением опорно-двигательного аппарата. Для качественных занятий учреждение приобрело профессиональную пневматическую винтовку и спортивный пневматический пистолет.

На соревнованиях в Северодвинске от пансионата выступали четверо проживающих: Сергей Киселёв, Александр Лаврентьев, Михаил Фокин, Василий Удин.

В финал наши спортсмены не прошли, но выступили очень достойно.

Мужчины уже готовятся к следующему Чемпионату области.

<https://vk.com/pansionatzabota29>



Сотрудники и подопечные пансионата «Опека», вооружившись инвентарем и хорошим настроением, участвовали в очистке территории. Субботник прошёл очень воодушевленно и активно. Каждый внес в это дело частичку своего тепла, а чистая, ухоженная территория радует глаз. Приятно видеть результат своего труда!

Инструктор по труду Анна Молчанова организовала для получателей социальных услуг пансионата «Опека» интересный мастер-класс по изготовлению и выпеканию пиццы. Мероприятие получилось веселым и творческим. Результатом были довольны все!

В пансионатах в майские праздники состоялись концерты и прошли культурно-массовые мероприятия. С выступлениями приезжали волонтеры и студенты. Администрация пансионатов выражает благодарность и признательность всем участникам за доброту души, тепло, заботу и внимательность к нашим получателям социальных услуг. С нетерпением ждём вас снова в гости!

https://vk.com/pansionat_opeka



ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

Уникальный фильтр организма

Почки – парный орган, очищающий кровь посредством фильтрации и секреции от избыточных и токсических продуктов метаболизма. Важная роль почек – поддержание кислотно-щелочного и водно-солевого равновесия крови.

К основным симптомам заболеваний почек относят:

- Затруднение мочеиспускания
- Частые позывы (преимущественно ночью)
- Повышение температуры тела и артериального давления
- Отёчность нижних конечностей
- Одутловатость лица
- Появление крови и/или пены в моче

Нарушения функций почек возникают незаметно. При патологии почек нарушается выделение токсинов и жидкости из организма, изменяется баланс осмотически активных веществ. Первичные признаки: отёчность вокруг глаз, в области щиколоток и голеней, изменение цвета, прозрачности и количества мочи, учащение мочеиспускания, особенно ночью, боли в пояснице, в области проекции почек.

Раньше первых симптомов появляются изменения лабораторных показателей. Именно поэтому так важно периодически сдавать анализы.

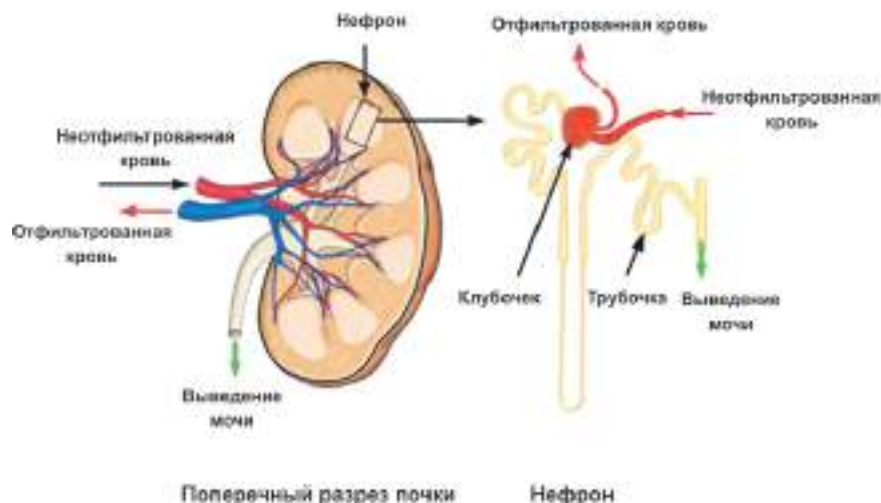
Общий клинический анализ мочи (ОАМ) включает в себя исследование физических, химических свойств мочи и микроскопию осадка. ОАМ в большинстве случаев позволяет выявить воспалительные процессы в организме, ряд скрыто протекающих заболеваний.

Большим с патологией почек и мочевыделительной системы этот анализ назначается многократно в динамике для оценки состояния и контроля терапии. Здоровым людям рекомендуется сдавать общий анализ мочи 1-2 раза в год. Исследование физических свойств мочи включает в себя определение количества, цвета, прозрачности, удельного веса, реакции, запаха.

Креатинин полностью выводится почками, поэтому наибольшее клиническое значение имеет определение его концентрации в крови для диагностики заболеваний почек. Концентрация его в сыворотке крови относительно постоянна и зависит от равновесия процессов синтеза и выведения. Повышение уровня креатинина обычно свидетельствует о снижении фильтрации в почечных клубочках и понижении выделительной функции почек.

Мочевина – один из конечных продуктов белкового метаболизма, содержащий азот. Она продуцируется в печени, переносится кровью в почки, там фильтруется, а затем выделяется. Определение концентрации мочевины в крови дает представление о функциональных способностях почек и наиболее широко используется для диагностики почечной патологии.

Как работает почка



Общий белок — важнейший компонент белкового обмена в организме. Под понятием «общий белок» понимают суммарную концентрацию альбумина и глобулинов, находящихся в сыворотке крови. В организме общий белок выполняет следующие функции: участвует в свёртывании крови, поддерживает постоянство pH крови, осуществляет транспортную функцию (перенос жиров, билирубина, стероидных гормонов в ткани и органы), участвует в иммунных реакциях и многие другие функции. Определение белка в сыворотке крови используется для диагностики заболеваний почек, а также печени, онкологических заболеваний, при нарушении питания.

Альбумин. Альбумин – основной белок плазмы, определение уровня которого в сыворотке крови используют в комплексной диагностике болезней печени, почек, при оценке состояния пациента в различных клинических ситуациях.

Калий, натрий, хлор. Содержание этих элементов показывает способность организма к электролитному обмену (помогают перемещению питательных

веществ в клетки и выводу продуктов обмена веществ из клеток, поддерживают в них водный баланс и необходимый уровень кислотности, оказывают влияние на изменения давления, состояние сердечного ритма, работу почек, гормональные изменения).

Ферритин – белок, в форме которого в основном запасается железо в организме. Исследование проводится для оценки запасов железа в организме. Это необходимо, чтобы выявить дефицит железа или его избыток. А также чтобы определить, вызвана ли анемия нехваткой железа или иными причинами, например, хроническим заболеванием или нехваткой витамина B12.

Расшифровка показателей проводится только врачом, он анализирует полученные данные в комплексе с жалобами пациента, осмотром, другими обследованиями.

Запишитесь на приём к специалисту АВА КЛИНИК по телефону 8(8182) 60-03-03, 44-64-64. Архангельск, ул. Суфтина, 18. www.avaclinic29.ru

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 10:00 до 18:45 vk.com/ideinaokrugnoi



ЗДОРОВЬЕ ПОЧЕК

Комплекс лабораторной диагностики:
общий анализ мочи, клинический анализ крови, креатинин, мочевины, альбумин, мочевая кислота, калий, натрий, хлор, ферритин, общий белок.

1900 ₺
2870 ₺

*Забор крови включен в стоимость

1.06.22 - 30.06.22
8 (8182) 60-03-03 | 44-64-64
г. Архангельск, ул. Суфтина, 18

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

Почему снижены лейкоциты?

Это очень большая тема, и в рамках данной статьи мы коснёмся лишь основных моментов.

Пациенты с пониженными лейкоцитами нередко обладают повышенной тревожностью, и основной вопрос в их глазах и речах: «Доктор, у меня рак?». Вероятно, это связано с той информацией, которую может дать нам услужливый доктор Google в ответ на вопрос о причинах понижения лейкоцитов. Конечно, онкология не исключена, но это, поверьте, далеко не основная причина. Поэтому всё индивидуальное разбирается на приёме у специалиста.

Нормальным в большинстве случаев считается уровень лейкоцитов от 4,4 до 11 тысяч. Возможны некоторые варианты нормы в зависимости от лаборатории. Для уточнения причины понижения уровня лейкоцитов важен ряд дополнительных нюансов.

ВИДЫ ЛЕЙКОЦИТОВ

Лейкоциты – это общий термин, включающий в себя разные популяции – нейтрофилы, лимфоциты, базофилы, эо-

зинофилы, моноциты. При этом в крови обязательно присутствуют нейтрофилы, лимфоциты и моноциты, а базофилы и эозинофилы могут отсутствовать, и это норма. Снижение уровня показателей называется «-пение»: лейкопения, лимфопения, нейтропения и тому подобное.

Сниженным считается абсолютный показатель. Мы не смотрим на проценты, это неинформативно, поскольку значимы абсолютные значения, которые в большинстве бланков лабораторий обозначаются как «абс». Мы берём количество лейкоцитов, умножаем на проценты (%) и делим на 100.

АНАМНЕЗ

Нам важно знать, за счёт каких лейкоцитов идёт снижение. Это позволяет двигаться в определённых направлениях поиска; как давно отмечается снижение лейкоцитов. Поскольку снижение может быть врождённым и свидетельствовать об иммунодефиците, важно понимать:



Л.А. ПЕТРОВА

- это с рождения - или приобретено позже;
 - что предшествовало снижению уровня – инфекции, приём лекарственных препаратов;
 - как часто отмечаются инфекционные заболевания (вирусные или бактериальные);
 - есть ли, помимо лейкопении, также снижение уровня гемоглобина, эритроцитов, тромбоцитов;
 - какие жалобы беспокоят пациента;
 - какая динамика показателей;
 - какие препараты принимает пациент в настоящее время или принимал в прошлом;
 - какие есть хронические заболевания у пациента.
- Чаще всего речь идёт о снижении уровня нейтрофилов и лимфоцитов.

ПРИЧИНЫ СНИЖЕНИЯ УРОВНЯ ЛЕЙКОЦИТОВ

Причин для этого много, выделим следующие группы:

- врождённые
- инфекционные
- лекарственные (на этом пункте хотелось бы заострить внимание). Практически каждый препарат должен быть

проверен на возможность приводить к снижению уровня лейкоцитов. Но чаще всего это обезболивающие, жаропонижающие, противовирусные, антибиотики, антидепрессанты. К тому же, это могут быть препараты от давления, мочегонные и другие, включая БАДы. Часто на приеме звучит: «Лекарства не пью, только витаминки». И дальше список на несколько листов, включая струю бобра и хлорофилл, например. Мы не знаем о безопасности и достоверном составе этих добавок, об их взаимодействии друг с другом и последствиях для организма.

- дефицитные состояния
- заболевания крови (лимфомы, миелодиспластический синдром, лейкоз из больших гранулярных лейкоцитов, апластическая анемия и т.д.). Именно эта группа заболеваний вызывает наибольший страх у пациентов
- аутоиммунные заболевания
- хроническая идиопатическая нейтропения (это диагноз исключения).

О ЧЁМ СПРОСИТ ГЕМАТОЛОГ?

Что врачу гематологу хочется увидеть на первичной консультации пациента с пониженным уровнем лейкоцитов:

- серию общих анализов крови с динамикой (начиная даже из детской карточки, если такая сохранилась)
 - биохимический анализ крови (общий билирубин, АЛТ, АСАТ, ЛДГ, щелочная фосфатаза, ГГТП, мочевины, креатинин, С-реактивный белок, ревматоидный фактор, глюкоза)
 - уровень витамина В12, фолиевой кислоты, железа, цинка, ферритин
 - HbsAg, антиHCV, антитела к ВИЧ
 - УЗИ брюшной полости с определением площади селезёнки, УЗИ почек, забрюшинного пространства
 - последние результаты скрининговых тестов - флюорографии, маммографии и других, проводимых в том числе в ЛПУ обязательного медицинского страхования в рамках диспансеризации.
- Всем здоровья!

Лана Александровна ПЕТРОВА,
врач-гематолог АВА КЛИНИК
Архангельск, ул. Суфтина, 18
тел. 8(8182) 60-03-03, 44-64-64
www.avaclinic29.ru



Приятное обезболивающее

Прикосновения любимого человека не только приятны, но и обладают лечебным эффектом. К такому выводу пришла группа французских и израильских ученых, проведя эксперимент с семейными парами. С помощью прикосновений, особенно медленного поглаживания, двое близких людей синхронизируют работу своего мозга в диапазоне от 8 до 12 Гц, что помогает снизить болевые ощущения.

Как отмечают исследователи, не всегда понятно, как именно это происходит. Одна теория предполагает, что прикосновения ограничивают прохождение болевого сигнала по спинному мозгу, другая – что всё дело в психологии, и прикосновения близких снижают тревогу, выравнивая сердцебиение. В этом случае важную роль играет эмпатия (сопереживание) партнёров.

<https://vladmedicina.ru/news/world>

ВАКАНСИЯ

АВА КЛИНИК
многопрофильное
медицинское учреждение

САНИТАРКА

Зарплата от 20 000 руб.

Обязанности: проведение текущей уборки помещений клиники, проведение генеральных уборок

График работы сменный

Место работы: Архангельск,
ул. Суфтина, 18

Телефон: 8-981-553-12-33

ШАНС

БЕСПЛАТНО!

ПО ПОЛИСУ ОБЯЗАТЕЛЬНОГО МЕДИЦИНСКОГО СТРАХОВАНИЯ

23-03-03 + 43-03-03

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.