

# Здоровье СЕВЕРЯН

ГАЗЕТА  
ЗДОРОВОГО  
ОБРАЗА  
ЖИЗНИ



12+ РЕКЛАМНАЯ

## Медицинские работники — герои нашего времени!

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

Медицина, как никакая другая отрасль, отличается корпоративностью, коллективным трудом для достижения результата. Невозможно представить отличный результат работы врача хирурга без помощи коллег - анестезиолога, операционных медицинских сестёр, всего медицинского персонала, участвующего в обследовании и подготовке пациента к оперативному лечению.

Требовательные и ответственные санитарки, обеспечивающие чистоту в кабинетах, операционных, коридорах, холлах тоже вносят свой посильный вклад в улучшение качества жизни пациентов.

И, конечно же, регистраторы — «лицо» медицинского учреждения — именно они первыми встречают пациента, они первыми выслушивают жалобы, и от их внимания, чуткого отношения также зависит общий результат. День медицинского работника — это праздник людей, посвятивших себя благополучию других.

Позвольте высказать вам всем слова признательности за нелёгкий и такой нужный труд.

Неудивительно, что от представителей самой гуманной профессии ежедневно, ежечасно требуются верность профессиональному долгу, че-



На фото: сотрудники Центра ЭКО, АВА КЛИНИК, СМП «ШАНС», Центра амбулаторного гемодиализа Архангельск

ловеческая и нравственная стойкость. Нелёгким повседневным трудом вы охраняете величайшие ценности, дарованные человеку, — его жизнь и здоровье.

Профессия медицинского работника не знает праздников и выходных, требует современных знаний, высокой само-

отдачи, большого терпения, мужества и чуткости.

Каждый рабочий день медицинского работника — это общение с людьми, оказание им медицинской помощи, а иногда и психологической. Многие пациенты приходят часто не только за назначением лечения, но и за пониманием

и состраданием, вниманием, душевным теплом.

От души желаем вам крепкого здоровья, оптимизма, благополучия, новых достижений в медицине!

Пусть ваш труд будет в радость людям, а вам приносит только удовлетворение!

Редакция газеты «Здоровье северян»

## Терапия болевого синдрома

В последнее время среди пациентов появляется много вопросов относительно применения лечебных блокад при неврологических заболеваниях. В связи с этим хочется внести ясность в данный вопрос.

Лечебная блокада — это современный метод терапии болевого синдрома и других клинических проявлений заболеваний, основанный на введении лекарственных веществ непосредственно в патологический очаг, ткани, мышцы, суставы, околоневральное пространство. Основные цели данного метода — не только борьба с болевым синдромом, но и устранение мышечного спазма, воспаления, улучшение кровотока, борьба с отёком и образованием рубцов, спаек, перерождения поражённых тканей.

Конечно, при блокаде анестетик лишь временно прерывает болевую, патологическую импульсацию, однако временная, но многократная блокада болевой импульсации позволяет добиться выраженного и продолжительного терапевтического эффекта. Поэтому лечебные блокады могут применяться многократно как курсами, так и при каждом обострении, а не с целью «просто обезболить». Отсутствие привыкания организма позволяет использовать блокаду много раз, не нарушая

механизма саногенеза, то есть способности организма к самоизлечению.

Метод имеет ряд преимуществ, по сравнению с другими методами лечения, а именно: быстрый обезболивающий эффект; минимальные побочные эффекты, так как лекарственное вещество проникает непосредственно в место поражения, а уж потом в минимальном количестве в общий кровоток; комплексное воздействие на патологический очаг, то есть оказание обезболивающего, противовоспалительного, противоотёчного, противодистрофического и улучшающего кровоток действия; возможность многократного применения; простота и доступность метода, позволяющая проводить большинство блокад любому неврологу.

Основными показаниями к применению лечебных блокад являются:

болевого синдрома, обусловленного остеохондрозом шейного, грудного и поясничного отделов позвоночника, артралгии, невралгии, лицевые и го-



Ю.Г. АГАПИТОВ

ловые боли, вертебро-висцералгии, послеоперационные и фантомные боли, плексопатии, комплексный регионарный болевой синдром и другие. Лечебные блокады применяются также при миотоническом синдроме, трофических нарушениях конечностей, туннельных

синдромах. Противопоказания для этого метода лечения немногочисленны. Это, прежде всего, инфекционные заболевания, лихорадочные состояния, тяжёлое поражение печени, почек, тяжёлая сердечная и лёгочная недостаточность, повреждение кожи в месте инъекций или кожные заболевания, декомпенсация язвенной болезни, сахарного диабета, аллергические реакции на вводимые медикаменты, психические расстройства.

Следует отметить, что используемые чаще всего местные анестетики и стероидные гормоны в минимальных дозах практически не оказывают общего действия на организм.

Разумеется, показания к применению в лечении метода лечебных блокад определяются только врачом.

Неврологи АВА КЛИНИК всегда могут дать квалифицированную консультацию по данному методу лечения и при необходимости провести курс лечебных блокад в нашей клинике.

**Юрий Геннаевич АГАПИТОВ,**  
врач невролог высшей квалификационной категории

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

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

## Эффективный способ оздоровления

Ходьба помогает оздоровить организм и увеличить продолжительность жизни. Об этом рассказал главный кардиохирург Минздрава РФ Лео Бокерия. По его словам, зарубежные учёные провели исследование, которое показало, что еженедельные двухчасовые пешие прогулки увеличивают продолжительность жизни на 7-8 лет.

Медик напомнил, что его супруга является организатором движения «Прогулка с врачом», которое пользовалось популярностью среди россиян. Он также рассказал о появившемся недавно движении Лиги здоровья наций «10 000 шагов».

Он подчеркнул, что ходьба — один из самых эффективных способов для восстановления и поддержания физической формы, если до этого человек профессионально не занимался спортом.

Вместе с тем, медик предостерег от резких нагрузок россиян, которые набрали лишний вес и вышли на пробежки в парках после самоизоляции. Нужно контролировать пульс, и если он превышает 25%, то бег надо прекращать, заявил Бокерия.

Источник: <https://zelnv.ru/zdorove>

## Оптимизм исцеляет от болезней

Европейские врачи выяснили, что продолжительность жизни людей напрямую связана с тем, насколько позитивно или негативно они относятся к жизни и собственному здоровью.

Влияние мышления человека на его собственное самочувствие можно считать доказанным. Группа учёных из Великобритании и Швейцарии на протяжении трёх десятилетий наблюдали за более чем 6000 пациентами своих клиник. Помимо многочисленных медицинских исследований, специалисты всё это время тщательно фиксировали, как сами пациенты относятся к собственному здоровью.

Выяснилось, что те, кто был настроен позитивно, в подавляющем большинстве случаев жили дольше и меньше страдали от болячек. А люди, искавшие повод пожаловаться, рассказывавшие окружающим о своих болезнях и новых негативных симптомах, жили гораздо меньше, чем их оптимистично настроенные сверстники.

Выводы из этого почти 30-летнего исследования учёные делают однозначные: на здоровье людей влияют не только, да и не столько медицинские манипуляции, но и настрой самого человека, его мысли о собственном самочувствии. Экспериментальным путём доказано — позитивный взгляд на мир и самого себя продлевает жизнь.

Источник: <https://humanstory.ru/health>

# Массаж тела. Польза и удовольствие!

Что такое массаж, известно всем. Уникальная комбинация расслабления и стимуляции мышц тела позволяет получить огромную пользу для здоровья, а также ни с чем не сравнимое удовольствие.



Существует множество методик выполнения массажа. Приёмы массажных движений могут отличаться не только в зависимости от вида, но также от квалификации массажиста и заданной цели.

Например, общий массаж тела включает обработку абсолютно всех участков. Это обязательная процедура для спины, бёдер и поясничного отдела. Помимо этого, массажист проводит обработку верхних и нижних конечностей и обязательно — плечевых суставов. Такой массаж создает общеукрепляющее действие, помогает снять усталость и даст прилив новых сил.

Главное условие — квалификация исполнителя, а также ряд специальных приёмов, помогающих эффективно воздействовать на организм. Большое значение имеет и продолжительность сеанса.

### ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ ЭФФЕКТЫ МАССАЖА

- Устраняется мышечная усталость
- Снимается болевой синдром
- Происходит эффективный пилинг кожи
- Повышается эластичность мышц
- Выводятся токсины
- Улучшается работа нервной системы
- Происходит общее тонизирование организма
- Естественным образом снижается вес
- Устраняются головные боли и мигрени
- Уменьшается отёчность проблемных мест
- Стимулируются обменные процессы
- Улучшается снабжение организма потоками крови и лимфы
- Повышается настроение и самочувствие

На коже находится самое большое число нервных рецепторов. Массажные движения позволяют эффективно стимулировать функции внутренних органов без непосредственного вмешательства. Наибольшую пользу такие движения принесут для кровеносной системы, поскольку благодаря массажу улучшается кровоснабжение в тканях и движение плазмы.



Н.Е. ДРУЖИНИНА

### РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ

После приёма пищи должно пройти минимум полтора часа.

Оптимально проводить массаж курсом по назначению специалиста.

Обратите внимание, что медицинский массаж может проводиться специалистом только с медицинским образованием.

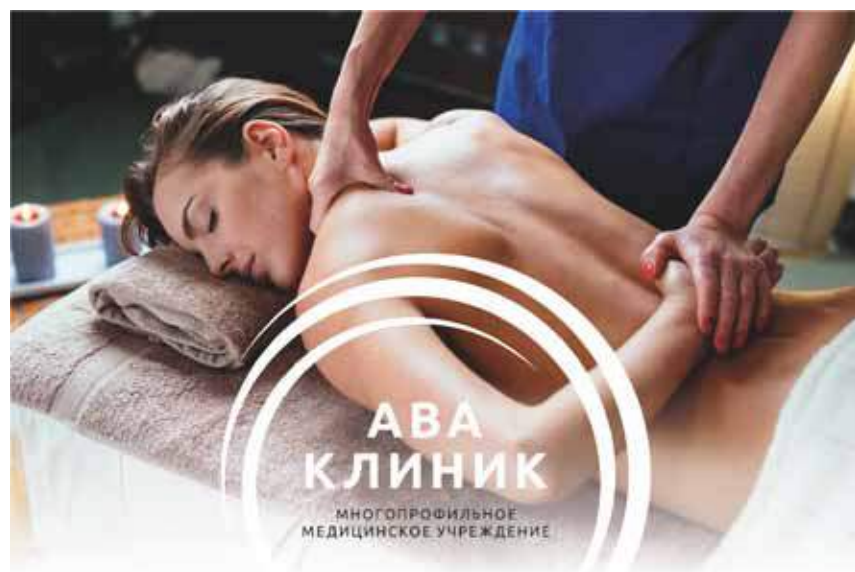
Доверяйте свое здоровье профессионалам!

**Наталья Евгеньевна ДРУЖИНИНА,**  
медицинская сестра по массажу  
**АВА КЛИНИК**

Архангельск, ул. Суфтина, 18  
Запись по телефону  
8 (8182) 60-03-03, 44-64-64  
[www.avaclinic29.ru](http://www.avaclinic29.ru)

### ПОКАЗАНИЯ

- Остеохондроз.
- Искривление позвоночника разной тяжести.
- Болевой синдром мышц.
- Бессонница и упадок сил.
- Реабилитация после переломов и травм.
- Нервные стрессы и переутомление.
- Проблемы пищеварительного тракта.
- Заболевания верхних дыхательных путей (в общей терапии).
- Постоянные головные боли



**КУРС МАССАЖА ОТ 3 ПРОЦЕДУР**



1.07 - 31.07.2020

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

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

# Ухоженное лицо светится здоровьем и красотой!

Ультразвуковой пилинг (ультразвуковая чистка) – аппаратная процедура очистки кожи с использованием низкочастотного ультразвука (частота 24-26 кГц) интенсивностью не более 0,2 Вт/см<sup>2</sup>. Это один из самых лёгких и безболезненных видов пилингов. Ультразвуком называют колебания, которые человек не слышит, но ощущает как лёгкую вибрацию.

Метод применяется, как правило, в составе процедуры комплексной чистки лица или других уходовых программ для подготовки кожи к более глубокому очищению или, к примеру, аппаратному воздействию. Манипуляция не вызывает боли, кожа после ультразвукового пилинга выглядит свежей, гладкой и ухоженной.

Ультразвуковой пилинг очищает кожу от загрязнений, ороговевших клеток, кожного жира, закупорок сальных желез, в результате улучшается питание и снабжение кислородом кожи лица.



## УЛЬТРАЗВУКОВАЯ ЧИСТКА РЕШАЕТ СЛЕДУЮЩИЕ ПРОБЛЕМЫ:

- улучшает обменные процессы;
- насыщает клетки кислородом;
- повышает функции соединительных тканей;
- стимулирует рост новых клеток;
- улучшает циркуляцию крови и лимфы в тканях;
- повышает местный иммунитет;
- уменьшает количество воспалительных процессов;
- возвращает здоровый цвет лица;
- делает кожу более мягкой и подтянутой;
- нормализует водный баланс кожи, устраняет шелушения;
- уменьшает выраженность пор, салоотделение.

После УЗ-чистки восприимчивость кожи к компонентам косметики (кремам, сывороткам, маскам) увеличивается в три раза.

Аппаратное очищение кожи с помощью ультразвука рекомендуется пациентам с гиперкератозом, себореей, акне (вне

обострения), при наличии или склонности к гиперпигментации, при возрастных изменениях кожи, так как с возрастом процессы естественного обновления значительно замедляются, и чтобы кожа выглядела более свежей, нужно стимулировать эксфолиацию.

## ПРИНЦИП ДЕЙСТВИЯ УЛЬТРАЗВУКОВОГО ПИЛИНГА

УЗ-аппарат (скраббер) для чистки лица представляет собой компактное устройство, помещающееся в руке. Конец держателя оснащён металлической пластиной, которая в процессе работы испускает ультразвуковые импульсы заданной частоты.

## ЭКСФОЛИАЦИЯ УЛЬТРАЗВУКОМ ПРОТИВОПОКАЗАНА:

- в первом триместре беременности;
- при остром синусите или гайморите;
- в течение трёх месяцев после дермабразии и глубокого пилинга;
- при тромбозе, флебите, онкологии;
- когда есть воспаления на коже, острое инфекционное заболевание;
- лицам с сердечнососудистыми заболеваниями, гипотонией;
- при хроническом дерматозе, расширенных сосудах, невусах.

На заключительном этапе на лицо наносится альгинатная маска и крем по типу кожи.

Альгинатная маска – ухаживающее косметическое средство на основе солей альгиновой кислоты. Альгинаты получают из бурых и красных водорослей. Они хорошо взаимодействуют с водой, преобразуясь в вязкий гель. Альгинатные составы относятся к пластифицирующим, то есть через 5–7 минут застывают, превращаются в резиноподобную маску. После нанесения маска постепенно

уменьшается в размерах и, как результат, подтягивает ткани. Содержащиеся в ней биоактивные вещества, альгинаты, без труда проникают в кожу. Они насыщают ткани влагой, минералами и витаминами, ускоряют клеточный метаболизм, стимулируют регенерационные процессы. Водорослевые маски способствуют оттоку лимфы, улучшают микроциркуляцию в кожных покровах. Альгинатные соли оказывают противовоспалительное действие.

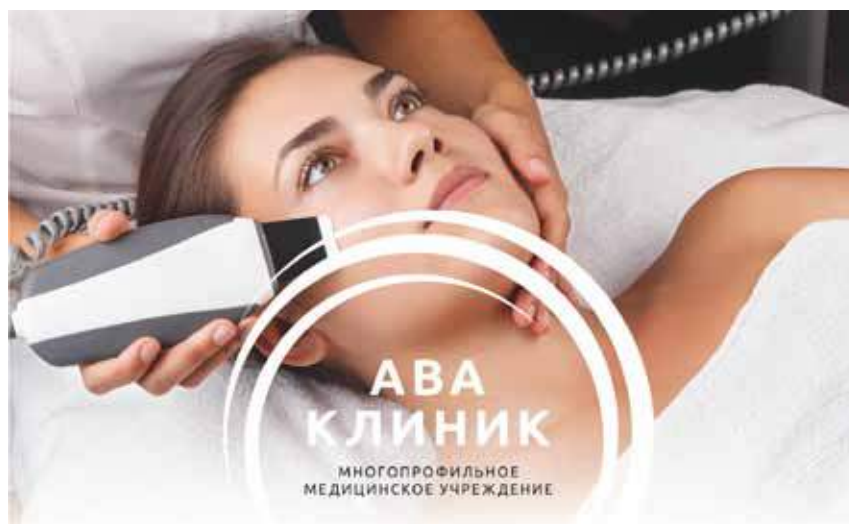
Для любой женщины важна красота и здоровье кожи лица. А уход за ней следует начинать с правильного очищения.

**Александра Евгеньевна РЯБОВА,**  
врач косметолог АВА КЛИНИК.

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



А.Е. РЯБОВА



## ИДЕАЛЬНАЯ КОЖА ЛЕТОМ

**1690 Р**  
~~2100 Р~~

ультразвуковая чистка лица, криомассаж, маска, крем



1.07 - 31.07.2020

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

## 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

## ВАКАНСИЯ



### САНИТАРКА

Зарплата от 20 000 руб.  
**Требования:** желание работать и зарабатывать.  
**Обязанности:** проведение текущих и генеральных уборок, поддержание постоянной чистоты, порядка, строгое соблюдение санитарного режима.  
**Место работы:** Архангельск, ул. Суфтина, 18. Тел: +7 (981) 553-12-33

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

# Коротко о важном!

Посещать гинеколога с профилактической целью достаточно 1 раз в год. Допускается и чаще, если волнуетесь о своём здоровье, имеете выраженную онконастороженность или ещё какую-то причину.

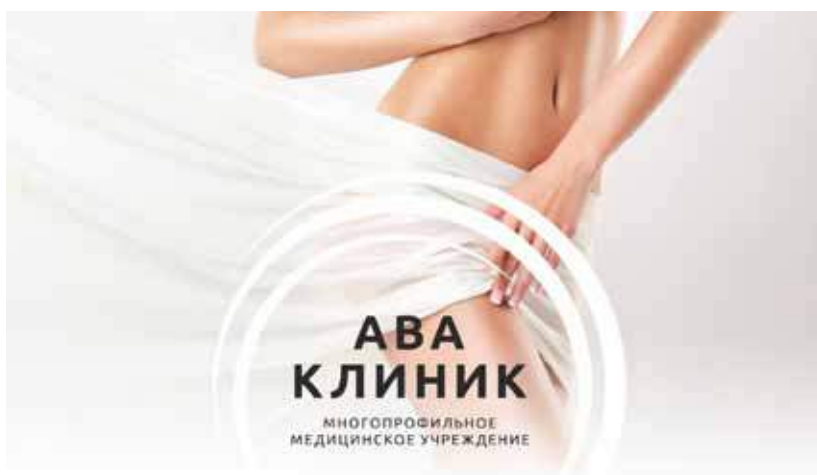
Прежде всего на приёме врач проведет осмотр шейки матки в зеркалах, возьмёт мазок на степень чистоты влагалища и мазок на онкоцитологию. При необходимости будет проведена кольпоскопия.

В ходе бимануального осмотра врач оценит состояние матки и её придатков, и при необходимости порекомендует пройти ультразвуковое исследование ОМТ.

Также врач осмотрит молочные железы. В зависимости от возраста пациентки порекомендует пройти или УЗИ молочных желёз, или маммографию.

Не стесняйтесь приходить к гинекологу без жалоб! Помните - не всегда то, на что вы не обращаете внимание, является нормой, а некоторые заболевания вообще протекают бессимптомно!

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



## ЖЕНСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

приём врача акушера-гинеколога,  
осмотр, микроскопическое исследование мазка,  
мазок на онкоцитологию, УЗИ органов малого таза

**2990 Р**



**1.07 - 31.07.2020**

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

## ЭКСПЕРТЫ: польза приёма аспирина преувеличена

Аспирин назначают многим сердечникам как средство, разжижающее кровь.

Недавние исследования, проведённые Университетом Англия Раскин, показали, что аспирин снижает на 17% риск сердечных приступов, вероятность инфаркта, сердечной недостаточности и прочих отклонений со стороны сердечно-сосудистой системы.

Вместе с тем, у этого лекарства есть ряд потенциально опасных побочных эффектов. Среди них, установили учёные, внутричерепные и желудочно-кишечные кровотечения (риск повышен на 34% и 47% соответственно). Риск прочих кровотечений возрастал вследствие приёма на 62%.

Выводы были сделаны по итогу комплексного анализа исследований более чем 6000 научных материалов, посвящённых пользе и опасности аспирина.

Учёные советуют: независимо от характера и тяжести заболевания, самолечение недопустимо аспирином и может привести к тяжёлым осложнениям. Именно поэтому назначение любых разжижающих кровь препаратов должно быть согласовано с профильным специалистом.

meddaily.ru

Знаете ли вы, что во время вашей беременности ДНК малыша циркулируют в крови? Именно поэтому анализ крови может рассказать врачам очень много о будущем ребёнке.

### ТЕСТ PRENETIX

Это исследование позволяет на ранних стадиях беременности оценить риск основных хромосомных патологий плода по анализу внеклеточной ДНК в крови будущей мамочки. Уже с десяти недель беременности Prenetix с очень высокой точностью определяет риск наличия трисомии по 13, 18, 21 хромосомам и отклонения по половым хромосомам.

Этот современный метод подходит для женщин любого возраста и разных категорий риска.

Неинвазивный пренатальный ДНК - тест Prenetix позволяет определить пять рисков патологий плода, а также пол малыша:

- Синдром Дауна (добавочная 21 хромосома),
- Синдром Эдвардса (добавочная 18 хромосома),
- Синдром Патау (добавочная 13 хромосома),
- Синдром Шершевского-Тёрнера (нехватка одной X-хромосомы),
- Синдром Клайнфельтера (добавочные X-хромосомы у мальчиков),
- Определение пола.

### ПРЕИМУЩЕСТВА МЕТОДА

Prenetix — на сегодня один из самых валидированных тестов. Прошёл масштабные клинические испытания и подтвердил свою высокую результативность. Безопасен для мамы и ребёнка. Точность более 99,9%.

# Исключите риск на раннем сроке

### ПОКАЗАНИЯ К ИССЛЕДОВАНИЮ

- повышенный риск хромосомной патологии по результатам УЗИ или биохимического скрининга
- возраст матери более 35 лет
- возраст отца более 42 лет
- всем беременным - по желанию.

### ИССЛЕДОВАНИЕ ПРОВОДИТСЯ

- по периферической крови будущей матери (для анализа достаточно 20 мл),
- начиная с десяти недель беременности,
- как при естественной беременности, так и при беременности после ЭКО, с использованием как собственной яйцеклетки, так и донорской,
- при суррогатном материнстве
- как для одноплодной, так и для двухплодной беременности

Противопоказаний как таковых нет, однако есть чёткие ограничения для применения

- Носительство сбалансированных хромосомных перестроек,
- Синдром исчезающего близнеца,
- Беременность более чем двумя плодами,
- Материнские анеуплоидии,
- Злокачественные новообразования у беременной,
- Трансплантация органов или переливание крови у беременной,
- Мозаицизм.

### КАК ПРОЙТИ НИПТ PRENETIX?

Обратитесь в АВА КЛИНИК - и выберите удобное время для забора крови и консультации специалиста.

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



## PRENETIX

Неинвазивный пренатальный ДНК тест:

- синдром Дауна
- синдром Патау
- синдром Эдвардса
- синдром Шершевского-Тёрнера
- синдром Клайнфельтера
- определение пола

**25 000 Р**  
~~28 000 Р~~

**1.07 - 30.08.2020**

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



ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

# Как **летом** избежать некоторых проблем со здоровьем



Проблемы со здоровьем летом могут быть связаны с разными факторами: жара, холодная вода, переутомление, клещи, насекомые и ряд других. Как можно избежать их и предупредить?

## НАГРУЗКИ НА СЕРДЦЕ

Проблемы с сердцем связаны с жарой. Основные признаки сердечной недостаточности: слабость, одышка, потемнение в глазах, сдавленность в грудной клетке. Чтобы не было проблем с сердцем, ограничьте физические нагрузки, носите головной убор на солнце, поддерживайте необходимый водный баланс в организме. Переходите на питание лёгкой пищей.

Если у вас проблемы с сердцем, держите под рукой назначенные врачом препараты.

## ПРОБЛЕМЫ С ГОРЛОМ

Несмотря на тёплую погоду, проблемы с горлом бывают часто. Иногда это связано с употреблением холодной воды, или реакция организма на кондиционер может быть не всегда хорошей. Так что не употребляйте очень холодную воду и избегайте больших перепадов температуры.

При появлении слабости, ломоты в теле, внезапного недомогания посоветуйтесь с лечащим врачом.

## ПРОБЛЕМЫ С ЖЕЛУДКОМ

Отравление летом – одно из самых распространённых недугов. На жаре продукты быстро портятся, а кишечные инфекции размножаются с огромной скоростью. Придерживайтесь минимальных правил:

Регулярно мойте руки, соблюдайте элементарные правила гигиены. Пейте воду из проверенных источников. Ешьте только свежие продукты. Если не удалось избежать отравления, то сразу обратитесь к врачу.

## КЛЕЩИ

Эти насекомые летом особо активны, вероятность подцепить их вырастает в разы. Во избежание этого выполняйте простые правила:

Осматривайте себя после прогулок под деревьями.

Старайтесь в лесной и парковой зонах носить одежду с длинными рукавами. Если подцепили клеща, сразу обращайтесь в больницу.

## И ЕЩЁ НЕСКОЛЬКО СОВЕТОВ

Не стоит усердствовать с загаром, чтобы вместо золотистой кожа не стала пятнистой.

В жару не рекомендуется пользоваться духами, эфирными маслами, спать в комнате, где стоят букеты с сильно пахнущими цветами – лилиями, жасмином, флоксами и другими.

Одежду старайтесь выбирать из натуральных тканей и свободного покроя.

**8(8182) 60-03-03, 44-64-64.**  
Архангельск, ул. Суфтина, 18.  
[www.avaclinic29.ru](http://www.avaclinic29.ru)

Бесплатно по полису ОМС

СКОРАЯ  
МЕДИЦИНСКАЯ  
ПОМОЩЬ

23-03-03  
43-03-03

## Медицина в условиях пандемии

Большинство медиков России (61%) гордятся, что работают в системе здравоохранения. 33% стали больше уважать себя и коллег в условиях пандемии коронавируса. Это результаты исследования, проведённого аналитическим центром НАФИ в июне этого года.

Пандемия улучшила и отношение россиян к медицинским работникам: 44% жителей страны заявили об этом.

Более половины российских медиков (54%) считают, что наша система здравоохранения справляется с пандемией на уровне других стран. 24% полагают, что у нас дела идут лучше, а 22% придерживаются противоположного мнения.

Большинство россиян (66%) сказали, что их отношение к системе здравоохранения не изменилось.

medvestnik.ru

## Медицину нужно финансировать и реформировать

Российское здравоохранение существенно недофинансировано и требует серьёзной перестройки и реформирования, заявил глава Счётной палаты Алексей Кудрин. Он сообщил, что ведомство проверит расходование средств на борьбу с пандемией коронавируса.

По его словам, медицина во многих регионах не отвечает современным требованиям. Он отметил, что серьёзно поднять качество медицины без инвестиций нельзя, однако кроме этого нужно больше внимания уделять диагностике, телемедицине, первичному звену.

По его мнению, необходимо также реформирование отечественной системы ОМС, так как она не является классической системой страхования, не обеспечивает защиту прав застрахованных и не способствует эффективному использованию ресурсов.

kommersant.ru

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

Для каждого пациента подбирается индивидуальная программа лечения!

avaklinik

Подробнее на сайте: [www.avaclinic29.ru](http://www.avaclinic29.ru)

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

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

# Модернизация здравоохранения

Проект модернизации первичного звена здравоохранения в Архангельской области обсудили в июне в областном Собрании депутатов.



По видеоконференцсвязи об основных положениях программы на заседании комитета по социальной политике, здравоохранению и спорту рассказал министр здравоохранения Архангельской области Антон Карпунов.

По словам министра, цель программы - обеспечить оптимальную доступность для населения, в том числе для жителей отдалённых и труднодоступных населённых пунктов, медицинских организаций и их структурных подразделений. Кроме того, необходимо улучшить материально-техническую базу государственных медицинских организаций, а также устранить кадровый дефицит в первичном звене.

Программа рассчитана на период до конца 2024 года. За это время в регионе планируется построить 15 объектов и провести капитальный ремонт 54 зданий больниц. Для бригад скорой медицинской помощи будет закуплено 63 автомобиля. Для ЦРБ планируется приобрести транспорт для подвоза жителей отдалённых населённых пунктов до районных медучреждений. Более 1,6 миллиарда рублей пойдут на закупку медицинского оборудования.

Как отметил заместитель председателя комитета Михаил Авалиани, самое серьёзное внимание необходимо уделить проблеме кадрового дефицита. А для этого надо решать вопрос с материальным стимулированием медицинских работников, обеспечением служебным жильём. Вместе с тем, для обеспечения доступности медицины необходимо использовать ресурс ведомственных и частных медорганизаций, развивать институт врача общей практики.

- Планируется, что программа модернизации системы первичного звена будет запущена в июле 2020 года. В её рамках будет пересмотрена медицинская инфраструктура во всех регионах России, - отметил председатель комитета областного Собрания по социальной политике, здравоохранению и спорту Сергей Эммануилов. - Важно, чтобы в Архангельской области при формировании программы был максимально учтён фактор труднодоступности и удалённости многих населённых пунктов. К сожалению, на данном этапе проект программы носит в основном узковедомственный характер, не проходит широкого обсуждения. Это пробелы, которые необходимо устранять.

## 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

## Пансионат «Опека» откроется совсем скоро



Открытия пансионата «Опека» в Северном округе ожидают многие. Во-первых, те, кто будут здесь жить и стоят в очереди в министерстве труда, занятости и социальной политики - а это более 250 человек. Во-вторых, жители округа, которые хотели бы трудоустроиться и помогать пациентам. И, конечно же, собственник объекта.

Реконструкция бывшего санатория-профилактория Соломбальского ЦБК осуществляется в рамках государственно-частного партнёрства. В соответствии с проектом реконструкции, в здании дополнительно появился нулевой этаж, где будут размещены два обеденных зала на 400 мест. Дополнительно в здании надстроен 4-й этаж, где будут размещаться административные, медицинские помещения, зал для спортивных занятий.

Первые три этажа отданы под жилые помещения. На третьем этаже также будет сохранён интерьер бывшего «зимнего сада». Здесь создаётся помещение для проведения встреч, концертов, занятия пациентов творчеством.

Отремонтирован фасад здания. В настоящее время на объекте завершаются работы по монтажу внутренних инженерных коммуникаций, смонтирована система теплоснабже-

ния, водоснабжения и водоотведения, электроснабжения. Помещения в здании подготовлены под чистовую отделку, которая уже ведётся в жилых помещениях. Начат монтаж лифтов.

Часть помещений на 1-м этаже здания собственник готов предоставить министерству труда, занятости и социальной политики для открытия филиала Центра дневного пребывания для людей с ментальными особенностями, который ранее размещался в здании по адресу ул. Кировская, 8 и был закрыт из-за признания здания аварийным.

Михаил Авалиани держит под личным контролем ход работ на объекте. Он планирует открытие пансионата «Опека» к концу августа-началу сентября текущего года.

Это будет объект социальной защиты, отвечающий всем современным требованиям.

<https://ideputat.er.ru/>

## О поэтапном снятии ограничений

Самоизоляция и другие меры ограничений стали для многих трудным испытанием. Однако они внесли свой вклад в борьбе с распространением коронавирусной инфекции.

Главный пульмонолог Минздрава России Сергей Авдеев напоминает о мерах индивидуальной профилактики.

- Долгожданный период поэтапного снятия ограничений кто-то встречает с тревогой - вдруг вирус снова начнёт распространяться. Их беспокойство можно понять.

Вместе с тем, сегодня мы наблюдаем явное снижение новых инфицированных. Можно говорить об определённых успехах, и этим обусловлено снятие ограничений.

С другой стороны, снятие мер самоизоляции многие понимают не совсем правильно. Увеличение числа контактов может привести к повышению числа но-

вых случаев заражения.

И здесь самое важное - мероприятия, о которых говорят врачи, Роспотребнадзор, СМИ. Мы должны соблюдать социальную дистанцию, носить маски, а в помещениях и перчатки. Всё это позволит снизить риски возобновления роста коронавирусной инфекции. Каждый может внести положительный вклад своим сознательным поведением.

Поэтому советую всем, особенно молодым людям, соблюдать все требования - они сегодня абсолютно необходимы. Нужно понимать, что они не теряют своей актуальности в период снятия ограничений.

По материалам [www.rosminzdrav.ru](http://www.rosminzdrav.ru)





# Медицинская Техника

## Для вашего здоровья и ваших близких

Магазин-салон МедТехника предлагает: термометры инфракрасные бесконтактные, пульсоксиметры, рециркуляторы, средства защиты - маски одноразовые, многоразовые, перчатки, дезсредства.



### Пульсоксиметр медицинский «Armed» УХ301

Пульсоксиметр поможет в любой момент проверить частоту пульса и уровень кислорода в крови. Отличается большим диапазоном измерений пульса – от 18 до 300 уд./мин. Показания отображаются крупными цифрами на дисплее. Компактность позволяет брать прибор с собой.



### Термометр инфракрасный бесконтактный Bergcom, JXB-17

Термометр инфракрасный бесконтактный QY-EWQ-01 предназначен для контроля температуры тела человека в бытовых и медицинских условиях. Обладает необходимым уровнем точности. Диапазон измерения температуры тела 33-43 за 1 секунду с расстояния 3-5 см.



### Облучатель-рециркулятор СН 111-130 (металлический корпус)

### Облучатель-рециркулятор СН 211-130

### Облучатель-рециркулятор СН 211-115 медицинский, закрытого типа.

Ультрафиолетовое излучение - две безозоновые бактерицидные лампы F15T8. Оказывают выраженное бактерицидное действие на микроорганизмы, в т. ч. бактерии, вирусы, грибы, споры. Дезинфекция воздуха до 99%  
Разработаны специально для работы в людных местах, безвредны для пользователя. Бесшумны в работе. Устанавливают в лечебных, офисных, производственных, жилых помещениях.

### Маски гигиенические защитные одноразовые, многоразовые



### ДЕЗСРЕДСТВА: кожные и для обработки поверхностей

**Средство дезинфицирующее «Дезавид»** для салонов красоты, парикмахерских, массажных и косметических салонов; для дезинфекции помещений, оборудования, инструментов, спецодежды, воздуха.

### Оптимакс 1 л

универсальное дезсредство для профилактической, текущей, заключительной дезинфекции, проведения генеральных уборок в лечебно-профилактических, аптечных и других учреждениях здравоохранения, лабораториях; для всех поверхностей и объектов; для контейнеров; транспорта; обуви и пр.



### Абактерил 1л, 100 мл, с распылителем



### Антибактериальный гель д/рук ASEPTICUM 100 мл.

Обладает дезинфицирующим действием, убивает до 99% микробов. Удобно брать с собой и использовать для очищения кожи рук. Средство содержит экстракт ромашки и пантенол, не сушит кожу.

### Салфетка спиртовая

**Берегите себя и своих близких  
Будьте здоровы!**

### Наш отдел в Архангельске:

- ТЦ Александр, ул. И. Кронштадтского, 16, 2 этаж (центр. рынок)  
тел.: (8182) 68-22-60, 8-921-072-27-88

### Офис в Северодвинске:

тел/факс (8184) 55-20-75;  
(8184) 55-20-68.

Сайт: [www.seltaltd.ru](http://www.seltaltd.ru)

### Наши отделы в Северодвинске:

- ТЦ «Меркурий», ул. Сов. Космонавтов, 14А (у переезда на пр. Морской) тел.: (8184) 92-00-28, 8-921-488-4733  
- «Медицинская Техника» ул. Ломоносова, д. 64, тел. (8184)58-61-16

Товары предназначены для домашнего пользования и не требуют специальной подготовки.

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА

# МЕБЕЛЬ

ИЗ НАТУРАЛЬНОГО РОТАНГА  
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](https://vk.com/ideinaokrugnoi)

### История ротанга

Мебель и домашнюю утварь люди плетут из стеблей тростника, водного гиацинта, из ивовых прутьев. Но лучшими свойствами для этих целей обладает ротанг – лиана из стран Юго-Восточной Азии. Сначала он был популярен в Индонезии, затем в Китае, на японских островах.

В Европе ротанг стал известен в XVII веке. Мебель из ротанга появилась в дорогих резиденциях королей и князей – в Англии, Португалии, Испании, Франции.

В Россию плетёную мебель завезли в конце XIX – начале XX века. Материал был слишком дорогим и не выдержал конкуренции с ивовой лозой.

Сегодня эстетичная и экологичная мебель украшает загородные дома и городские интерьеры в классических и современных стилях. Скамьи и кресла, столики, диванчики и этажерки стоят на верандах и террасах. Ротангу не страшны дождь и солнце, а лёгкость обработки и плетения позволяют создать уникальные вещи для украшения самого дорогого интерьера.

По материалам rattan-mebel.ru

### ТОРГОВЫЙ КОМПЛЕКС ПРИГЛАШАЕТ НА РАБОТУ

- ▶ КАССИРА ▶ ПРОДАВЦА
- ▶ КАССИРА-РАЗДАТЧИКА В СТОЛОВУЮ
- ▶ ТЕХНОЛОГА ХЛЕББУЛОЧНЫХ 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

### 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**

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.

## «В КАКОМ ВОЗРАСТЕ ЛУЧШЕ ДЕЛАТЬ ОПЕРАЦИЮ?»

Общепринято операцию делать после 18 лет. Глаз до 18 лет растёт, и рефракция может поменяться, то есть близорукость может увеличиваться. Поэтому, если сделать операцию в 16 лет, то за 2 оставшихся до 18 лет года близорукость может появиться снова.

Операции по коррекции зрения возможны и в более молодом возрасте, если они делаются для коррекции астигматизма или дальнозоркости.

При близорукости лучше ждать до 18 лет. Хотя бывают ситуации, когда к 17-18 годам уже требуется хорошее зрение, например, для поступления в вуз, а у пациента близорукость. В этих случаях мы можем сделать операцию, но при условии стабильного зрения на протяжении года.

Вторым возрастным ограничением называют возраст 40-45 лет. Даже некоторые окулисты говорят, что после 40 операцию делать нельзя.

На самом деле операцию можно делать в 40, в 50, и даже в 80 лет. Но после 40 лет начинаются возрастные изменения – возрастная дальнозоркость. При этом если зрение хорошее, оно вдалеку остаётся хорошим, а вблизи начинает ухудшаться, и для близкого расстояния приходится пользоваться очками. То же самое происходит и после операции – мы делаем зрение нормальным, и, соответственно, все возрастные изменения тоже происходят как у человека с изначально хорошим зрением.

Человек с близорукостью, наоборот, после 40 хорошо видит без очков вблизи, а вдалеку надевает очки. Поэтому, когда к нам приходят люди после 40 лет, желающие сделать операцию, мы объясняем и показываем, что будет после операции. Если устраним близорукость и улучшим зрение вдалеку, то вблизи зрение ухудшится. Если человек готов, мы делаем операцию.

Иногда людям требуется хорошее зрение для прохождения медкомиссии, а другие методы коррекции или другие операции не подходят. В этих случаях мы тоже делаем ЛАСИК, независимо от возраста.

## «МНЕ ГОВОРИЛИ, ЧТО НУЖНО СНАЧАЛА РОДИТЬ, А ПОТОМ ДЕЛАТЬ ОПЕРАЦИЮ», «Я СЛЫШАЛА, ЧТО ПОСЛЕ ОПЕРАЦИИ САМОЙ РОЖАТЬ НЕЛЬЗЯ» ИЛИ «КОГДА ПОСЛЕ ОПЕРАЦИИ МОЖНО БЕРЕМЕНЕТЬ?»

Это самый часто задаваемый вопрос. Миф о том, что нужно сначала родить, а потом уже делать операцию, активно поддерживается самими окулистами. Это абсолютно неверно.

Операция лазерной коррекции зрения делается на роговице – передней прозрачной части глаза. Во время беременности и родов она не растягива-

ется, не разрывается, с ней ничего не происходит. Поэтому операция никак не влияет на роды, и роды не влияют на результат операции.

По этой же причине нет необходимости исключать потужной период. После операции смело можно рожать самостоятельно.

Гормональные изменения не влияют на операцию ЛАСИК, поэтому беременеть после этой операции можно сразу. Не нужно ждать полгода или год.

А вот во время беременности и кормления грудью операцию делать не стоит. Операция для любого человека – стресс, а переживание в эти ответственные периоды для женщины крайне нежелательны. У нас были пациентки, которые оперировались во время беременности. Обычно это происходило на ранних стадиях, когда они ещё сами не знали, что беременны. И у всех операция проходила успешно, они вынашивали совершенно здоровых малышей и рожали их самостоятельно. И ничего плохого ни с ребёнком, ни с глазами не происходило.

Вообще, о периоде беременности и кормления грудью необходимо знать некоторые вещи.

Во-первых, во время беременности и кормления грудью происходят гормональные перестройки, которые могут немного изменить зрение – ухудшить или улучшить. После восстановления гормонального фона (по окончании лактации) зрение возвращается на начальный уровень.

## ОФТАЛЬМОЛОГИЧЕСКОЙ ЛАЗЕРНОЙ КЛИНИКЕ - 13 лет!



За эти годы успешной работы специалистами Офтальмологической Лазерной Клиники:

- пролечено около 15 000 детей;
- выполнено операций по лазерной коррекции зрения – 20 000;
- операций по лечению катаракты - более 18 000.

По сей день мы продолжаем развиваться в оснащении Клиники, повышать уровень сервиса, расширять перечень услуг, в том числе проводить некоторые из них абсолютно бесплатно по полису ОМС.

Мы с гордостью заявляем, что профессионализму наших врачей-офтальмологов можно довериться!

Во-вторых, во время подготовки к родам размягчаются все хрящевые и соединительнотканые структуры, к которым относится и склера – наружная белая оболочка глаза. Размягчение склеры может повлечь её растяжение.

А это приводит к увеличению близорукости. Именно поэтому у некоторых женщин зрение после родов падает.

Если до родов сделана операция, то снова появляется близорукость. Если операции не было, то имеющаяся близорукость увеличивается. Это связано с гормональными изменениями. Операция ни причём.

В-третьих, для определения тактики родоразрешения – рожать самостоятельно или с помощью кесарева сечения, офтальмологи осматривают глазное дно. При наличии дистрофических изменений или отслойки сетчатки либо укрепляют её с помощью лазера (так называемая лазеркоагуляция), либо рекомендуют исключить потужной период (то есть делать кесарево сечение). Дистрофические изменения на глазном дне могут возникать и у людей со здоровыми глазами, но при близорукости они встречаются гораздо чаще. Поэтому беременным обязательно проходить у окулиста осмотр глазного дна.

**Повторю: роды и операция никак образом не связаны!**

*(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 телефонам:**  
**68-00-00, 40-68-68.**  
[www.olk29.ru](http://www.olk29.ru)  
[www.vk.com/olk29](http://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 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.

РЕКЛАМНАЯ

Ограничение по возрасту 12+

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 89000 экз. Заказ № 5517. Подписано в печать 23.06.2020 г. По графику в 13.00, фактически в 13.00. Распространяется бесплатно. Выходит 1 раз 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.