МЕДИЦИНА ФИТНЕС КОСМЕТИКА СПОРТ МЕДОСМОТР СОВЕТЫ РЕКОМЕНДАЦИИ

ЗДОРОВЬЕ СЕВЕРЯН

№ 5(168) 29 мая 2019

12+ РЕКЛАМНАЯ

ГАЗЕТА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

МАСТОПАТИЯ: причины, симптомы, лечение

Мастопатия — доброкачественное заболевание молочной железы, проявляющееся в патологическом разрастании её соединительной ткани.

Мастопатия оказывает значительное влияние на самочувствие многих женщин, а в ряде случаев может привести к возникновению рака молочной железы. Статистика утверждает: сегодня в России от проявлений мастопатии страдают 50% женщин репродуктивного возраста и 20% женщин в возрасте менопаузы.

КАКИЕ ПРИЧИНЫ РАЗВИТИЯ МАСТОПАТИИ?

Причины развития заболевания многообразны:

- Сильные стрессы или неврозы
- Поздние роды или отсутствие родов
- Нарушения менструального цикла любой природы
- Иные гинекологические заболевания, связанные с нарушением уровня половых гормонов
- Нарушения в диете
- Сахарный диабет и др.

Перечисленные причины приводят к нарушению гормонального фона в тканях молочной железы, которое и влечёт за собой собственно развитие мастопатии.

Существует два вида мастопатии: диффузная мастопатия и узловая.

КАК ПРОЯВЛЯЕТСЯ МАСТОПАТИЯ?

Основные симптомы мастопатии:

- Тупая ноющая боль в молочной железе в предменструальный период, или в период между менструациями
- Уплотнение железы, которое можно выявить при самообследовании
- Увеличение объёма молочной железы и ее нагрубание в предменструальный период или в период между менструациями, которые происходят за счет отёка
- Выделения из сосков любого характера.

Очень часто симптомы мастопатии пациентки путают с симптомами предменструального отёка молочной железы и считают это нормой. Но ни предменструальный синдром, ни мастопатия нормой не являются – с этим можно и нужно бороться, поэтому не затягивайте визит к маммологу или онкологу при возникновении болей в молочной железе.

Наличие узла в железе характерно для узловой мастопатии. В подобном случае НЕОБХОДИМО СРОЧНО ПОКАЗАТЬСЯ МАММОЛОГУ, чтобы исключить рак молочной железы.

С.М. МОЛНАР

КАК ЛЕЧИТЬ МАСТОПАТИЮ?

Лечение мастопатии зависит от причин, её вызвавших, если таковые удаётся выявить. Если очевидных причин мастопатии нет, то прибегают к симптоматическому лечению.

Сергей Михайлович МОЛНАР, врач акушер-гинеколог, онколог-маммолог АВА КЛИНИК.

Записаться на консультацию вы можете в многопрофильном медицинском центре АВА КЛИНИК.

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

Инновации в лечении диализных пациентов

В городе Сочи 18 мая состоялось мероприятие НЕФРОШКОЛА 2019 «Биотехнологии в медицине - Инновации в лечении».

В ней участвовали около 100 специалистов в области нефрологии и диализа из Северо-Западного округа, Сибири, Южного округа, Московской области и ряда других регионов. Они обсудили проблемы, возникающие при лечении больных, находящихся на гемодиализе, делились опытом, обсудили перспективы применения новых препаратов для коррекции вторичного гиперпаратиреоза. Также в рамках нефрошколы обсуждались такие вопросы, как роль клинических рекомендаций в нефрологической службе, рекомендации по лечению минерально-костных нарушений при хронической болезни почек, новые тенденции.

Участники нефрошколы приняли участие в интерактивном голосовании, касающемся алгоритмов терапии вторичного гиперпаратиреоза у больных на гемодиализе.

Среди приглашённых специалистов была главный врач Центра амбулаторного гемодиализа Архангельск Мария Леус. Она поделилась с коллегами опытом лечения пациентов с ВГПТ в Центре амбулаторного гемодиализа Архангельск, рассказала о преимуществах и сложностях применения нового препарата в клинической двухгодичной практике.

По завершении мероприятия состоялся Круглый стол, на котором подвели итоги и наметили меры по решению проблем при лечении больных в области диализа.

НА ЗАМЕТКУ

Нефролог – врач, который специализируется на диагностике, лечении почечных болезней, а также на профилактических мерах по их предотвращению.

Такие распространённые заболевания, как гипертоническая болезнь, сахарный диабет, атеросклероз сосудов, подагра, хронический гломерулонефрит, кистозные болезни почек, наследственные заболевания почек и врождённые аномалии развития почек часто сопровождаются хронической болезнью почек, приводящей к терминальной почечной недостаточности. У большинства пациентов с данными заболеваниями есть та или иная степень почечной недостаточности. Своевременное выявление хронической болезни почек (почечной недостаточности), а также соблюдение рекомендаций врача-нефролога АВА КЛИНИК снизит риск прогрессирования хронической болезни почек.

Записаться на приём можно по телефону 8 (8182) 60-03-03, 44-64-64 avaclinic29.ru

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

«ЛЕТО НА ПОДХОДЕ. САЖУСЬ НА ДИЕТУ!»

Такую фразу зачастую можно услышать в женском коллективе. И садятся. И худеют. Причём не всегда с пользой для здоровья.

ДИЕТЫ, ДИЕТЫ...

Большинство диет предполагают ряд ограничений в питании. В результате организм недополучает в полном объёме необходимые для полноцнной жизни вещества — витамины, микро- и макроэлементы и пр. А это может негативно отразиться на состоянии здоровья, вплоть до разбалансировки работы систем и органов.

В первую очередь на изменения в организме реагирует кровь. По состоянию крови, сданной на анализ, можно судить о здоровье человека. Если патология только начала развиваться, и явных симптомов пока нет, то показатели в любом случае будут отличаться от нормы, и это поможет предупредить развитие проблемы и начать своевременную терапию.

ОБЩИЙ АНАЛИЗ КРОВИ (ОАК) БЕЗ ЛЕЙКОЦИТАРНОЙ ФОРМУЛЫ И СОЭ

- является неотъемлемой частью в диагностике патологических процессов и отражает состояние кроветворных органов при воздействии различных факторов. ОАК показывает, сколько в ней содержится красных клеток крови и гемоглобина, выполняющих функцию дыхания, лейкоцитов, защищающих организм от инфекции, тромбоцитов, отвечающих за свёртывание крови, как организм реагирует на патологические процессы - словом, ОАК отражает общее состояние организма.

ГЛЮКОЗА Основной тест в диагностировании диабетов. Пониженный сахар возможен при отдельных эндокринных болезнях и нарушениях печёночной функции.

ОБЩИЙ БЕЛОК Его значение показывает общее число кровяных белков (альбуминов и глобулинов). Уменьшение содержания этих элементов говорит о заболеваниях почек или печени. Превышение нормы возникает при инфекционных или воспалительных процессах в организме.

БИЛИРУБИН ОБЩИЙ Билирубин – это желтоватые частицы, формирующиеся в процессе распада гемоглобина, цитохрома или миоглобина. Может быть высоким из-за поражения печени, слишком быстрого разрушения эритроцитов, при патологиях желчного пузыря.

ХОЛЕСТЕРИН ОБЩИЙ Главный липид крови, поступающий в организм вместе с едой и синтезируемый печенью. Что входит в понятие «холестерин»? Здесь обычно выявляются липопротеины малой плотности ЛПНП, считающиеся «вредными». Это вещество в больших количествах образует бляшки внутри сосудов и провоцирует атеросклеротические заболевания.

АЛАТ - АЛАНИНАМИНОТРАНСФЕРАЗА Синтезируется в печени. В основном пребывает и функционирует в этом органе, так что её содержание в крови должно быть небольшим. Если норма превышена, это говорит об увеличенной скорости разрушения печеночных клеток. Такое состояние характерно для цирроза или гепатита, недостаточности функции сердца или болезней кроветворения.

АСАТ - АСПАРТАТАМИНОТРАНСФЕРАЗА Один из главных ферментов печени. Нормальное его содержание в кровяной жидкости незначительное, поскольку большая часть фермента присутствует в гепатоцитах – клетках печени. Увеличение параметра говорит о наличии сердечных и печёночных патологий. Это явление может стать следствием долговременного употребления аспирина и гормональных контрацептивов.

АЛЬФА-АМИЛАЗА ПАНКРЕАТИЧЕСКАЯ Отображает работу желудочно-кишечного тракта. При увеличении значений говорят о панкреатите, холецистите, перитоните.

ЛИПАЗА Фермент, секретируемый в основном поджелудочной железой. Его уровень в крови повышается при воспалении/повреждении поджелудочной железы.

КРЕАТИНИН Выполняет важную задачу в процессе обмена энергии в мышцах и прочих тканях организма. Он выходит из организма вместе с мочой, так что его количество в крови должно быть невысоким. Этот показатель используется в диагностике патологий почек.

КАЛЬЦИЙ ОБЩИЙ Способствует нормальному функционированию сердечно-сосудистой и нервной систем.

ЖЕЛЕЗО СЫВОРОТКИ Участвует в процессе связывания, переноса и передачи кислорода.

ЗАБОР КРОВИ

Анализ выполняется натощак. За 12 часов из рациона исключаются молочные продукты, кофе и алкоголь. Составляющие этих продуктов влияют на количество некоторых ферментов. За несколько часов до забора крови воздержаться от курения, чтобы уровень глюкозы определился точно, без превышения нормальных значений. За час до анализа необходимо избегать эмоционального перевозбуждения.

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

Опасности для здоровья при работе в офисе

Всем известно, что офисная работа — одна из самых вредных для здоровья. Вместо с тем, в современном мире профессии офисных сотрудников преобладают над многими другими профессиями.

Восьмичасовое времяпровождение за монитором компьютера отражается на работе многих систем и органов человека весьма неблагоприятным образом. В первую очередь страдают глаза, позвоночник, шея.

У таких сотрудников могут часто наблюдаться головные боли, хроническая усталость, постепенно садится зрение, может развиться геморрой, а также возникнуть проблемы с венами и сосудами. Поэтому очень важно максимально стараться уберечь здоровье, если у вас такая работа.

РАБОТА С ТЕЛЕФОНОМ

Руки офисного сотрудника постоянно заняты, и при этом очень часто звонит телефон. Человек обычно берёт трубку и, зажимая телефон между ухом и плечевым суставом, начинает вести беседу. В это время грудные и шейные позвонки испытывают сильный стресс, что при частых подобных телефонных разговорах негативно сказывается на состоянии позвоночника. Кроме того, человек испытывает от этого частые головные боли, головокружения, мелькание точек перед глазами, а также боли в области сердца.

Для того, чтобы избежать подобных проблем, необходимо правильно пользоваться телефонной трубкой, а при постоянной работе с телефоном обзавестись специальными наушниками.

РАБОТА С КЛАВИАТУРОЙ

При неправильном расположении клавиатуры офисного сотрудника постепенно могут начать беспокоить ломящие боли в области кистей и пальцев, и даже появиться судороги. Если клавиатура находится далеко от края стола или под углом к монитору, сухожилия рук испытывают неравномерное напряжение, в результате чего постепенно развивается воспалительный процесс. Поэтому очень важно держать руки параллельно, согнутыми в локтях под прямым углом, а клавиатуру установить параллельно монитору на краю стола.

РАБОТА С КОМПЬЮТЕРНОЙ МЫШЬЮ

Постоянное пользование компьютерной мышью, особенно дешёвой, создает сильное напряжение мышц рук, плеч и шеи. Важно самостоятельно подобрать для себя компьютерную мышь, которая будет подходить под размеры ладони, и являться достаточно удобной в пользовании. Локоть не должен «висеть». Значительно облегчит передвижение мыши коврик.

РАБОТА ЗА МОНИТОРОМ

Офисная работа постепенно приводит к ухудшению зрения,

а вот скорость прогрессирования заболеваний глаз зависит от того, будет ли офисный сотрудник беречь свои глаза и выполнять рекомендации. Во-первых, следует провести специальные настройки монитора: снизить яркость экрана, а при работе с текстом установить текстовую яркость. Лучи солнца не должны падать на экран. Монитор должен находиться ниже уровня глаз офисного сотрудника, на расстоянии приблизительно 50-60 сантиметров.

Чтобы уберечь глаза от вредного воздействия лучей, рекомендуется приобрести специальные компьютерные очки. Ну и конечно же, важно пить специальные витамины для глаз, а также как можно чаще отрывать взгляд от монитора и проводить специальные упражнения для глаз.

СИДЯЧЕЕ ПОЛОЖЕНИЕ

Высокую опасность для здоровья представляет сидячий образ жизни. Человек может со временем начать страдать от ожирения, геморроя, варикоза, искривления позвоночника. Поэтому важно каждый час вставать с рабочего места и проводить небольшую разминку.

Офисный стул должен быть широким и, желательно, на колесиках. Спинка стула должна быть высокой и пружинистой, а подлокотники достаточно прочными. Кроме того, желательно, чтобы стул имел специальный выступ, фиксирующий поясницу. Необходимо следить за осанкой, не выгибаться в сторону, а ноги держать согнутыми в коленях под прямым углом. И огромную роль играют лёгкие физические нагрузки в свободное от работы время, например, ходьба, бег или лёгкая гимнастика.

При болях в спине, шее, суставах, а также хронической усталости можно обратиться в АВА КЛИНИК за консультацией к неврологу, мануальному терапевту/остеопату, рефлексотерапевту.

АВА КЛИНИК
Архангельск, ул. Суфтина, 18
Запись по телефону 60-03-03
44-64-64
www.avaclinic29.ru

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

ВОЛОСЫ В ИНТИМНЫХ МЕСТАХ — ПРОБЛЕМА, С КОТОРОЙ СТАЛКИВАЕТСЯ ПРАКТИЧЕСКИ КАЖДАЯ ЖЕНЩИНА.

Удаляем волосы в деликатных местах с помощью лазерной эпиляции

КАК РЕШИТЬ ПРОБЛЕМУ

Очень деликатными областями на теле являются зоны подмышек и бикини. Здесь сочетается чувствительная, предрасположенная к раздражению кожа и толстые, жёсткие по своему строению волосы. Такое сочетание, дополняемое жарой, приводит к обильному потоотделению, раздражению. Выделение пота сопровождается распространением бактерий.

Вместе с тем, если волоски на лобковой зоне можно спрятать одеждой, то растительность, располагаемая в области бёдер, часто становится проблемой для многих. Волосы доставляют дискомфорт при посещении мест общественного купания: бассейна, пляжа. Поэтому всё чаще решается вопрос не «что делать», а «как делать».

Лазерная эпиляция позволяет удалить нежелательную растительность на этих участках тела на продолжительное время.

При этом решается не только эстетическая задача, но и гигиеническая.

Эпиляцию диодным лазером предлагает АВА КЛИНИК

КАК РАБОТАЕТ ЛАЗЕР?

Лазерная эпиляция — это удаление излишних волос на теле посредством воздействия лазерного луча. Диодная лазерная эпиляция – самый быстрый и самый безболезненный способ решить проблему нежелательных волос на любом участке тела. Главная особенность этого метода в том, что для удаления волос с кожного покрова используется высокочастотное лазерное излучение с определенной длиной волны. Луч наводится на обрабатываемый участок тела, и под воздействием импульсов волосяной фолликул мгновенно нагревается и затем полностью разрушается.

С помощью диодной лазерной эпиляции удаляются волосы, находящиеся в фазе роста. А таковых может быть от 15 до 25%. Лазер разрушает не растущие волосы, а их фолликулы, именно поэтому рост волос становится невозможным. Спустя 3-5 недель «просыпаются» ранее спящие луковицы, и в рост идёт другая партия волос, которая будет удалена с помощью следующей процедуры. Соответственно, для получения нужного результата потребуется провести несколько сеансов.

КАЧЕСТВО ПРОЦЕДУРЫ ЗАВИСИТ ОТ ОБОРУДОВАНИЯ

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

MeDioStar Next PRO - диодный лазер 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

А.Е. РЯБОВА

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 стеке. 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.

КАКИЕ ПРЕИМУЩЕСТВА?

Лазерная эпиляция удаляет даже вросшие волосы.

После лазерной эпиляции отсутствует раздражение.

Удаляются волосы любой длины.

Результаты постоянные и длительные.

НЕСКОЛЬКО СОВЕТОВ:

- в течение 3-х дней воздержитесь от посещений саун или бань, продолжительное лежание в горячей ванне также не рекомендуется.

- не применяйте процедуры эпиляции, связанные с удалением волоса с корнем, за 3-4 недели до первого сеанса. В процессе курса лазерной эпиляции (6-8 сеансов) волосы можно только сбривать, а после прохождения курса эпиляция вам уже не будет требоваться в принципе.

СКОЛЬКО СЕАНСОВ НЕОБХОДИМО?

Это зависит от индивидуальных особенностей. В их числе 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.

Александра Евгеньевна РЯБОВА,
врач косметолог, дерматовенеролог.

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

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

ЯРМО БОЛЕЗНИ – ШЕЙНЫЙ ОСТЕОХОНДРОЗ

КАК СНЯТЬ С СЕБЯ ЕГО ТЯЖЕСТЬ?

«Я главный бухгалтер на предприятии. Отчётности море, засиживаюсь допоздна, под вечер цифры на мониторе расплываются перед глазами. Дома к затылку подступает боль, кручусь в постели – не могу уложить удобно голову. Во всех положениях ломит плечи и чувствуется напряжение мышц. Утром не выспавшаяся, злая, иду на работу как на каторгу. Недавно даже сорвалась на девочку-помощницу, довела её до слёз. Говорят, что для сидячей работы мой диагноз обычный – шейный остеохондроз. Но это же не жизнь! Мне даже таблетки от головы не помогают!»

Таких историй на интернет-форумах не счесть. А виной всему – постоянный наклон головы: над бумагами, столом, книгой, экраном телефона; сидячая работа перед монитором. Когда расположение шейных позвонков систематически нарушается и длится по 8-10 часов в день, со временем в межпозвоночных дисках могут происходить дистрофические изменения.

Подобная деформация, как правило, служит причиной нарушения кровоснабжения головного мозга и пережатия нервных корешков шейного отдела позвоночника.

А впоследствии стойкое нарушение мозгового кровообращения может вызвать инсульт - смертельно опасное состояние.

Принимать меры нужно уже сейчас, и для этого необходимо обратиться к специалисту!

Новый аппарат АЛМАГ+ от компании ЕЛАМЕД рекомендован для лечения шейного остеохондроза, даже осложнённого грыжей межпозвоночных дисков.

Учитывая, что АЛМАГ+ разрешено применять уже на стадии обострения заболевания – воспаления и боли в мышцах шейно-воротниковой зоны, стало возможным значительно приблизить облегчение состояния и быстрее оценить общий результат. Дело в особых параметрах специального режима аппарата – **обезболивающего и противовоспалительного.**

Для любой фазы течения болезни у АЛМАГа+ есть свои параметры воздействия. Например, основной режим используется вне обострения, а также для дальнейших профилактических курсов. Это позволяет продлевать течение ремиссии на срок до полугода.

Режим для лечения детей обладает мягкими щадящими параметрами магнитного поля.

Аппарат применяется для лечения широкого списка заболеваний ОДА:
- артритов,
- артроза,
- остеохондроза, в том числе и шейного,
- грыжи межпозвоночных дисков,
- остеопороза,
- пяточной шпоры,
- последствий травм (ушибов, растяжений, переломов).

Использование АЛМАГа+ в сочетании с лекарственными препаратами способствует их лучшей доставке в поражённые ткани.

Действие АЛМАГа+ направлено на:
- снятие боли, отёка и воспаления;
- нормализацию кровообращения;
- восстановление питания хрящевой ткани;
- усиление действия лекарственных препаратов,
- ускорение выздоровления.

Работающий человек занят практически всегда, поэтому порой назначение физиотерапии может выбить из колеи и вызвать закономерный вопрос: «Когда же мне всё успеть?». АЛМАГ+ даст такую возможность – и успевать, и даже отдыхать во время процедуры. Ведь его используют не только в лечебных учреждениях, он разработан именно с учётом домашнего применения.

Когда шейный остеохондроз останавливает свою разрушительную деятельность, человек способен почувствовать это сразу. Как правило, проходят головные и мышечные боли, дискомфорт, чувство постоянной скованности в области шеи и плеч. С АЛМАГом+ можно вздохнуть свободно.

АЛМАГ+. Не склоняйте голову!

Лето в движении с Алмаг+!

В АПТЕКАХ:
ФАРМАЦИЯ
ВИТА-НОРД
ДОБРАЯ АПТЕКА
ДОКТОР НЕБОЛИТ
ПАНАЦЕЯ
ЗДОРОВЬЕ
ЗАВОДСКИЕ АПТЕКИ
АПТЕКА 29.РУ
ЗАБОТА

В МАГАЗИНАХ:
МЕДИЦИНСКАЯ ТЕХНИКА

Также заказать аппарат (в т. ч. наложенным платежом) вы можете по адресу: 391351, Рязанская обл., Елатьма, ул. Янина, 25, АО «Елатомский приборный завод» или на сайте завода: www.elamed.com
Бесплатный телефон завода: 8-800-200-01-13
ОГРН 1026200861620

ВНИМАНИЕ! АКЦИЯ «ЗОЛОТЫЕ ЧАСЫ»

КАЖДЫЙ ВТОРНИК И СУББОТУ С 13:00 ДО 16:00

В аптеке «МЕДИЦИНСКАЯ ТЕХНИКА» по адресу ТЦ Александр, ул. Иоанна Кронштадского, д. 16, 2 этаж

Консультация представителя компании «Еламед» по всем аппаратам производителя АЛМАГ-01, АЛМАГ-02, Диамаг, Мавит, Мультилор.
На АЛМАГ-02 и Диамаг дейтвуют цены прошлого года.

Телефон представителя 8-911-679-21-09

Реклама 16+

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

БИОРЕВИТАЛИЗАЦИЯ. Омолаживаем кожу лица

Лето — пора отпусков, лёгких открытых платьев и пляжного отдыха. Зачастую именно в это время года каждой женщине хочется перемен во внешности. И современная косметология готова предложить массу методик, направленных на омоложение кожи, борьбу с морщинами, общее улучшение внешнего вида.

Солнце не только сполна одаривает нас красивым загаром, способствует укреплению иммунитета и выработке столь необходимого для нашего организма витамина D, но и сушит кожу, провоцирует появление ожогов и пигментных пятен, вызывает преждевременное старение. В летнее время главный упор косметологи рекомендуют делать на питание и увлажнение кожи (особенно склонной к сухости), на общее улучшение кровообращения и лимфооттока. Несмотря на то, что от многих косметологических процедур летом приходится отказаться, индустрия красоты предлагает массу других возможностей по уходу за своей внешностью.

РЕШАЕМ ПРОБЛЕМЫ С ПОМОЩЬЮ ОДНОЙ МЕТОДИКИ

Поскольку кожа летом зачастую нуждается в дополнительном увлажнении, то биоревитализация — это как раз та методика, с помощью которой можно решить проблему излишней сухости, защититься от ультрафиолета и дать коже необходимую степень гидратации.

Биоревитализация — это процедура, которая подразумевает введение под кожу гиалуроновой кислоты, одного из важнейших компонентов в нашем организме. В частности, входит в состав кожи, обеспечивает её увлажнённость и эластичность, а также способствует регенерации тканей. Считается, что после 25-28 лет количество гиалуроновой кислоты в организме сокращается. Биоревитализация восполняет в коже её недостаток, а также приводит к стимуляции самостоятельной её выработки организмом. .

Соответственно с этого возраста процедура может быть показана как в качестве профилактики, так и для решения уже существующих проблем.

МЕТОДИКА РЕКОМЕНДОВАНА В СЛЕДУЮЩИХ СЛУЧАЯХ:

- сухость кожи, шелушение;
- появление мимических морщин, снижение эластичности кожного покрова;
- тусклый, неровный цвет лица;
- наличие пигментных пятен, угревой сыпи, рубцов и т. д.;

К ПРЕИМУЩЕСТВАМ ПРОЦЕДУРЫ МОЖНО ОТНЕСТИ СЛЕДУЮЩЕЕ:

применение естественного для нашего организма природного увлажнителя, который, как правило, не вызывает аллергии; антиоксидантные свойства гиалуроновой кислоты, за счёт чего тормозится выработка меланоцитов (и как результат, снижается гиперпигментация кожи под воздействием солнечных лучей); длительный и стойкий результат, видимый зачастую уже после первой процедуры; относительно быстрый период восстановления: это универсальная процедура, подходящая для лица, шеи и декольте, кистей рук.

Итак, отличным способом подготовить кожу к воздействию солнца является процедура биоревитализации за 2 недели до поездки в отпуск. Кроме того, хорошей профилактикой солнечных ожогов и фотостарения станет повторная процедура по прошествии недели после отпуска.

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

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Офтальмологическая Лазерная Клиника

Решетова Ирина Анатольевна

Врач-офтальмолог

В 2012 году окончила лечебный факультет Северного Государственного Медицинского Университета с присвоением квалификации по специальности «педиатрия».

В 2015 году в СГМУ окончила интернатуру по специальности «офтальмология». В том же году Ирине Решетовой был вручен сертификат специалиста о допущении к осуществлению медицинской или фармацевтической деятельности по полученной специальности.

В ОФТАЛЬМОЛОГИЧЕСКОЙ ЛАЗЕРНОЙ КЛИНИКЕ ВЕДЁТ ПРИЁМ ЕЖЕДНЕВНО, С 9:00 ДО 17:00,
В ТОМ ЧИСЛЕ БЕСПЛАТНО ПО ПОЛИСУ ОМС ПРИ ПРЕДЪЯВЛЕНИИ НАПРАВЛЕНИЯ.

ул. Обводный канал, дом 9, корпус 2
(четырехэтажное здание)

ТЕЛЕФОНЫ ДЛЯ ЗАПИСИ:
40-68-68 и 68-00-00
www.vk.com/olk29 instagram.com/olk_29

Офтальмологическая Лазерная Клиника

Alcon®

Офтальмологическая Лазерная Клиника работает только с проверенными поставщиками расходных материалов импортного производства.

Большинство из них производства США – фирмы Alcon.

Компания разрабатывает медицинские материалы с 1945 года. Сегодня она является ведущей на рынке офтальмологии.

Хрусталики (интраокулярные линзы) производства Alcon известны во всём мире и являются одними из самых качественных. Офтальмохирурги в Офтальмологической Лазерной Клинике используют их как при проведении платной операции лечения катаракты, так и при бесплатной (по полису ОМС).

ул. Обводный канал, дом 9, корпус 2
(четырехэтажное здание)

WWW.OLK29.RU

8 (8182) 40-68-68
8 (8182) 68-00-00

Опасность лазерной указки

Изготовители лазерных указок утверждают, что в них нет никакого вреда, они не опасны для зрения. Однако учёные сообщают - глаза можно повредить. Мальчик в возрасте 9 лет из Греции пожаловался родителям, что у него ухудшилось зрение. Ребёнка отвели к врачу.

Офтальмолог определил, что мальчик жалуется на боли в левом глазу. Во время обследования выяснилось, что в центре сетчатки есть микроотверстие. И современные технологии в этой ситуации не могут помочь.

Выяснилось, что накануне ребёнок играл указкой, которую ему подарил отец. Обычно на них мощность лазера не указывается.

Аналогичные результаты известны и в Великобритании.

Врачи рекомендуют не рисковать здоровьем детей, не покупать подобные игрушки. Возможны непоправимые последствия.

https://glazaexpert.ru/news/

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

ПЕРВЫЕ ПРИЗНАКИ

СЛАДКИЙ ВРАГ

Малоподвижный образ жизни, чрезмерное и неправильное питание, постоянные стрессовые ситуации стали привычными для миллионов современных людей. Однако не все знают, что именно эти факторы могут способствовать возникновению сахарного диабета.

Сегодня частота появления этого заболевания приняла характер эпидемии. Сложность сахарного диабета определяется, прежде всего, его поздними осложнениями со стороны сосудов и нервов, когда значительно повышается риск сердечно-сосудистых катастроф (инсульты, инфаркты), почечной патологии (хронической почечной недостаточности), гангрены, слепоты и других тяжелейших осложнений.

Сахарный диабет можно диагностировать по следующему ряду ранних симптомов:

- учащение позывов к мочеиспусканию;
- сухость во рту, обезвоживание организма, сильная жажда;
- значительная потеря в весе за короткий период;
- зуд кожного покрова;
- повышение уровня сахара, содержащегося в крови;
- состояние утомлённости, слабости, нарушение режима сна, головокружения, в некоторых случаях возникающие спонтанно;
- ухудшение зрения;
- снижение полового влечения;
- онемение рук и ног;
- ранения и царапины заживают трудно и долго;
- снижение обычной температуры тела;
- ожирение в области живота и талии;
- наличие кровных родственников с диагнозом сахарный диабет.

ДЛЯ ДИАГНОСТИКИ ЗАБОЛЕВАНИЯ НЕОБХОДИМО ОПРЕДЕЛИТЬ:

- концентрацию глюкозы в капиллярной или цельной венозной крови (проводится натощак, через 2-часовой перерыв после загрузки глюкозой) и в плазме;
- содержание ацетона и сахара в моче;
- HbA1c или гликолизированный гемоглобин;
- с-пептид для последующей дифференциальной установки ИЗСД и ИНСД;
- уровень инсулина;
- наличие антител к инсулину, декарбоксилазе глютаминовой кислоты.

ЛЕЧЕНИЕ САХАРНОГО ДИАБЕТА 2 ТИПА

Пациенты с сахарным диабетом 2 типа могут сохранять хорошее самочувствие и работоспособность до глубокой старости. Главное условие - не нарушать 4 принципа лечения диабета:

1. правильно питаться;
2. поддерживать физическую активность;
3. принимать противодиабетические средства;
4. Контролировать уровень сахара в крови.

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ ПРИ ДИАБЕТЕ 2 ТИПА

Важно ввести в свой рацион продукты с высоким содержанием клетчатки и низким со-

Продолжение на стр. 8

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА

Открыли новую регистратуру в горбольнице № 7

В ходе реконструкции помещений 1-го этажа бывшего стационара больницы № 7 появилась комфортная зона ожидания, разделены потоки пациентов, установлено новое электронное оборудование. Создано единое картохранилище. Отремонтирован вход в здание и крыльцо. Реконструкцию выполнили за счёт средств областного бюджета по целевой программе «Развитие здравоохранения Архангельской области на 2013-2020 годы».

В настоящее время в стране реализуется приоритетный проект «Создание новой модели медицинской организации, оказывающей первичную медико-санитарную помощь». Новые регистратуры в поликлиниках позволят улучшить качество оказания медицинской помощи. Пациентам будет помогать администратор.

Депутат Архангельского областного собрания Михаил Авалиани принял участие в открытии новой регистратуры.

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

Заседание комитета по социальной политике, здравоохранению и спорту АОСД

В региональном парламенте обсудили поправки к проекту областного закона, который предусматривает выплату денежной компенсации многодетным семьям взамен предоставления земельных участков.

Согласно законопроекту, с 1 июля у таких семей появится возможность выбора: получить земельный участок под строительство жилья - или 210 тысяч рублей. В области насчитывается около десяти тысяч многодетных семей. Правом на получение земли воспользовались около четырех тысяч, при этом большое количество участков не освоено. Именно поэтому в качестве альтернативы предложена такая мера социальной поддержки, как денежная компенсация.

Законопроект был принят областным Собранием в первом чтении на мартовской сессии. Ко второму чтению от прокуратуры Архангельской области поступили две поправки. До очередной сессии областного Собрания, которая состоится 29 мая, экспертное сообщество детально обсудит возможные варианты реализации механизма контроля за использованием компенсационных выплат.

В совещании участвовали депутаты, представители регионального правительства, муниципальных образований, прокуратуры. Присутствовавшие на заседании представители общественных организаций, объединяющих многодетные семьи, в целом поддержали концепцию законопроекта.

Гонки карапузов

В КЦ «Северный» состоялся VII чемпионат «Гонки карапузов». Участниками стали дети от 6 месяцев до 5 лет. Юные спортсмены соревновались в «ползунках», в беге, гонках на самокатах и беговелах, проходили полосу препятствий.

В мероприятии участвовали более 60 семей. Депутат Архангельского областного Собрания Михаил Авалиани стал одним из партнёров чемпионата в награждении участников. Мероприятие прошло очень динамично, в доброй и весёлой атмосфере.

Сбор макулатуры в школе №43

Члены единой команды депутатов Северного округа Михаила Авалиани, Ольги Синицкой и Ивана Воронцова вместе с помощниками участвовали в акции по сбору макулатуры в школе № 43. Потрудились хорошо (см. фото).

АВА КЛИНИК
на международном уровне

Недавно уролог-онколог АВА КЛИНИК Александр Владимирович Архипов вернулся с масштабного мероприятия в г. Санкт-Петербурге. Там проходил мастер-класс с международным участием по урологии и нейроурологии, который собрал экспертов в области новейших технологий в урологии и гинекологии

В мастер-классе участвовали врачи из Франции, Польши, Москвы, Краснодара, Екатеринбурга и Санкт-Петербурга

Специалисты делились опытом и углубляли свои знания в следующих вопросах:

- Хронический бактериальный рецидивирующий цистит
- Интерстициальный цистит
- Лучевой цистит
- Гиперактивный мочевой пузырь
- Синдром хронической тазовой боли
- Недержание мочи при напряжении

Записаться на прием к Александру Владимировичу можно по телефонам: +7(8182)60-03-03, +7(8182)44-64-64

Физкультура сохранит память при сердечной недостаточности

Согласно исследованиям, представленным на EuroHeartCare 2019, научном конгрессе Европейского общества кардиологов, две трети пациентов с сердечной недостаточностью имеют, по крайней мере, лёгкие когнитивные проблемы.

Больше всего страдают память, скорость обработки информации (время, необходимое для понимания и реагирования) и исполнительные функции (внимание, планирование, постановка целей, принятие решений, выполнение задач).

Подобные когнитивные проблемы мешают не только в быту и на работе, но и затрудняют лечение. Например, пациенты с сердечной недостаточностью забывают принимать лекарства или отказываются понимать, что увеличение веса в их случае требует немедленного вмешательства.

Впрочем, решение есть, и оно проще, чем кажется. Учёные, присутствовавшие на конгрессе, утверждают, что чем лучше физическая форма, тем меньше риск когнитивных проблем. Мнение о том, что пациентам с сердечной недостаточностью физическая активность противопоказана — давно устарело.

Сегодня врачи и учёные в один голос твердят: найдите тренировки, которые вам по душе, чтобы вы могли заниматься более-менее регулярно. Это может быть ходьба, плавание, танцы - да что угодно. Физическая активность в любом случае улучшит ваше здоровье, укрепит память и мыслительные способности. Наибольший шанс сохранить «трезвый ум и твёрдую память» имеют пациенты, обладающие сравнительно высокой выносливостью по сравнению с нетренированными людьми, ведущими сидячий образ жизни.

https://med.vesti.ru

7 страница

Отделение социальной защиты информирует

Постановлением Правительства Архангельской области от 21 февраля 2017 года №85-пп «О мерах по реализации областного закона «Об организации и обеспечении отдыха, оздоровления и занятости детей» утверждён Порядок предоставления мер социальной поддержки в сфере обеспечения отдыха и оздоровления детей.

Родителям (законным представителям) выдаются сертификаты на оплату путёвок. На санаторно-курортное оздоровление детей, находящихся в трудной жизненной ситуации, дополнительно выдаются сертификаты на оплату части проезда и сопровождения к месту отдыха и обратно в составе организованной группы. Сертификаты реализуются в организациях отдыха детей, включенных в перечень. Право выбора организации отдыха детей закрепляется за законным представителем ребёнка.

Для получения сертификатов родителям (законным представителям) необходимо:

1. Определиться с санаторием.
2. Заключить договор с выбранным санаторием
3. Обратиться в отделение соцзащиты населения по месту жительства (по санаторным сменам) с заявлением и пакетом документов.
4. В течение 20 дней с даты получения сертификата предоставить его в организацию, с которой заключён договор.
5. Оплатить свою часть путёвки, проезда и остальных расходов, связанных с отправкой в санаторий (горячее питание в пути, страховку и прочие).
6. Пройти с ребёнком медицинскую комиссию (чтобы не было «неожиданностей» на этапе подготовки к выезду в лагерь – наличие у ребёнка прививок, а в случае сознательного отказа от прививок – оформление официального отказа в лечебном учреждении).
7. Вовремя прибыть в пункт формирования организованной группы детей, или вовремя привезти ребёнка в санаторий – в случае самостоятельного заезда.
8. Вовремя встретить ребёнка из санатория.

За более подробной информацией по санаторно-курортному оздоровлению необходимо обращаться в отделения социальной защиты населения по месту жительства.

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА

МЕБЕЛЬНЫЙ САЛОН «ДАЛИ»

«ВЕНЕЦИЯ»
ИЗЫСКАННАЯ МЕБЕЛЬ ПРЕМИУМ-КЛАССА ДЛЯ ГОСТИНОЙ!

ОКРУЖНОЕ ШОССЕ, 13/1, ЭТАЖ 2.
ТЕЛ. 62-62-62, ДОБ. 182.

СОЛОМБАЛА, УЛ. АДМИРАЛА КУЗНЕЦОВА, 7.
РЕЖИМ РАБОТЫ: 10.00-19.00. СБ, ВС – 10.00-18.00
Тел. 22-37-73

Дали МЕБЕЛЬ

Количество товара ограничено.
Цены действительны при наличии товара.
Условия акции уточняйте у продавцов в салонах ДАЛИ.
Мебель продаётся без бытовой техники и дополнительных аксессуаров.

КРЕДИТ НА СВОИХ УСЛОВИЯХ ПРЕДОСТАВЛЯЕТ:
Банк-партнёр
ООО «Хоум Кредит энд Финанс Банк»
Генеральная лицензия № 316 Банка России от 15 марта 2012 г.

Пуфы имеют большой размер XXXL, в котором комфортно взрослому человеку

Широкое место для сидения, высокая спинка, место для рук.
• Материал внешнего чехла: качественная мебельная хлопковая ткань.
• Внутренний мешок на молнии для самостоятельного пополнения гранулами.
• Система защиты от открытия детьми.
• Наполнитель: мелкая гранула пенополистерола 1-3 мм, очень мягкая, не ощущается при использовании;
• Кресло не «скрипит».
• Внешний чехол можно многократно стирать.
Имеет сертификаты качества.

ПОДАРОЧНЫЕ СЕРТИФИКАТЫ!

идеи На Окружной

ОКРУЖНОЕ ШОССЕ, 13,
ТК «На Окружной», 2-й этаж.
Ждём вас ежедневно с 10 до 20 ч.
Тел. 62-62-62, доб. 314.
vk.com/ideinaokrugnoi

ПЕРВЫЕ ПРИЗНАКИ

СЛАДКИЙ ВРАГ

Продолжение. Начало на стр. 6

держанием жира. Рекомендуется делать упор на фрукты, овощи и цельные зерна, есть меньше красного мяса, отказаться от рафинированных углеводов и сладостей.

М.А. ЮШМАНОВА

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ПРИ ДИАБЕТЕ 2 ТИПА

Умеренные физические нагрузки полезны всем, и диабетики – не исключение. Ходьба, плавание, езда на велосипеде или йога помогут снизить вес и уровень сахара в крови.

ПРИЁМ ЛЕКАРСТВ И ИНСУЛИНОТЕРАПИЯ

Некоторые люди, страдающие диабетом 2 типа, могут нормализовать уровень сахара в крови с помощью диеты и физических нагрузок, другим же требуются лекарства или инсулинотерапия. Подбором лекарств всегда занимается врач: он может комбинировать препараты разных классов, чтобы люди могли контролировать уровень сахара несколькими различными способами.

Марина Александровна ЮШМАНОВА, терапевт АВА КЛИНИК.

При первых признаках сахарного диабета обратитесь к терапевту АВА КЛИНИК.

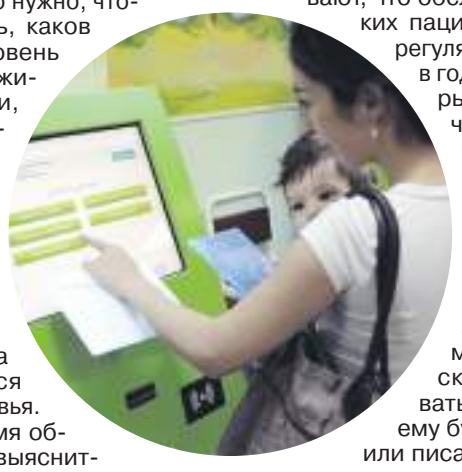
Архангельск, ул. Суфтина, 18
Запись по телефону 60-03-03 44-64-64
www.avaclinic29.ru

Россиян начнут лечить по новым правилам

Гипертоникам и другим хроническим больным будут регулярно напоминать, что пора пройти обследование и побывать на приеме у врача, даже если у человека нет жалоб на самочувствие.

Минздрав России усиливает профилактическое направление в работе поликлиник. Это предусмотрено утверждёнными министерством новыми правилами обязательного медицинского страхования, которые вступили в силу 28 мая.

В ближайшие два года руководители здравоохранения планируют провести диспансеризацию и профилактический осмотр россиян - это нужно, чтобы понимать, каков базовый уровень здоровья у жителей России, какие заболевания распространены в разных регионах.



По итогам диспансеризации для каждого человека определяется группа здоровья. Если во время обследования выяснится, что у него хроническое заболевание, и он нуждается в постоянном контроле врача, его поставят на диспансерное наблюдение.

Новые правила предусматривают, что обследовать таких пациентов будут регулярно, раз-два в год, а в некоторых случаях и чаще. Чтобы человек не забыл, что ему пора показаться врачу, сдать контрольные анализы, может быть, скорректировать терапию, ему будут звонить или писать и приглашать в поликлинику. Это будут делать и медработники, и страховые представители в компании, выдавшей гражданину полис ОМС.

Кроме того, по новым правилам страховые представители обязаны работать с обращениями и жалобами граждан, помогать пациентам в случае возникновения спорных случаев (например, если человеку предлагают пройти обследование или консультацию за деньги, если долго не подходит очередь на дорогое исследование или плановую госпитализацию и т. д.).

Еще одна хорошая новость: если у гражданина возникнут сомнения в качестве диагностики и лечения - страховые представители могут назначить экспертизу полученной медпомощи. Они также могут организовать дистанционную консультацию высококвалифицированного специалиста, в том числе и из ведущих профильных клиник страны с помощью телемедицинских технологий - это право больного на «второе мнение».

rg.ru

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

ОБЪЯВЛЕНИЕ
СДАЮТСЯ В АРЕНДУ СКЛАДСКИЕ И ТОРГОВЫЕ ПЛОЩАДИ
Окружное шоссе. Телефон 8 921 814 14 11

ТОРГОВЫЙ КОМПЛЕКС ПРИГЛАШАЕТ НА РАБОТУ
торговый комплекс На Окружной
ДОСТОЙНАЯ ЗАРПЛАТА, ПОЛНЫЙ СОЦПАКЕТ, ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ЛЬГОТЫ
▶ КАССИРА ▶ ПРОДАВЦА ▶ КАССИРА-РАЗДАТЧИКА В СТОЛОВУЮ
ЗВОНИТЕ! 62-62-62, доб. 327, 106.

ЭКСКАВАТОР JCB 4CX
ВЫГОДНАЯ АРЕНДА
ЗАКАЖИТЕ
● строительные и дорожные работы
● планировка территорий и дачных участков
● рытье траншей, ям
● корчёвка 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

ВАКАНСИЯ
ВРАЧ – НЕФРОЛОГ
ЦЕНТР АМБУЛАТОРНОГО ГЕМОДИАЛИЗА АРХАНГЕЛЬСК
з/п 60-100 тыс. руб
Профессиональные требования: Высшее медицинское образование по специальности «Лечебное дело», «Педиатрия».
Сертификат по специальности: «Нефрология», «Терапия», «Педиатрия», «Урология», «Хирургия» или «Общая врачебная практика».
Стаж работы по специальности не менее 5 лет.
Личные качества: ответственность, умение быстро принимать решение, внимательность, умение слышать других, владеть своими эмоциями.
Условия: Полная занятость, сменный график работы. Получение сертификата врача-нефролога за счет медицинской организации. Возможность работы более 1 ставки.
Место работы: Центр амбулаторного гемодиализа, Архангельск, Суфтина, 18.
Резюме направлять на *avamedicina29@yandex.ru*

В связи с открытием филиала Центра гемодиализа на ул. П. Галушина 23, Центр амбулаторного гемодиализа Архангельск приглашает в свою команду
САНИТАРОЧЕК
З/п от 20 000 до 35 000 руб.
Сменный график работы (с 7-00 до 14-30, с 11-00 до 18-30, с 16-30 до 00-00)
Полная занятость
Готовность к работе до 1,5 ставок
Обязанности: Проведение текущих и генеральных уборок, поддержание постоянной чистоты, порядка, строгое соблюдение санэпидрежима.
Требования: без вредных привычек, желание работать и зарабатывать
Условия: оформление в соответствии с ТК РФ, полный соц. пакет.
Присылайте ваши резюме на avamedicina29@yandex.ru или звоните +7 (981)553-12-33 (в будние дни с 10:00 до 16:00)

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

Адрес редакции: 163045, г. Архангельск. Окружное шоссе, 13, оф. 33.
e-mail: medicina29@mail.ru / Тел. 60-03-03, доб. 159.
Учредитель: Н. Ю. Авалиани. **Издатель:** Н. Ю. Авалиани.
Адрес учредителя, издателя: 163000, г. Архангельск, пр. Троицкий, д. 16, кв. 5.
ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР Е.В. КОЖИН
Компьютерная вёрстка В.Н. Патракеев

Отпечатано в ООО «Типография «Правда Севера», 163002, г. Архангельск, пр. Новгородский, 32. ИНН 2901120811. Тираж 100000 экз. Заказ № 5365.
Подписано в печать 28.05.2019 г. По графику в 13.00, фактически в 13.00.
Распространяется бесплатно. Выходит 2 раза в месяц.
Редакция не несет ответственности за достоверность информации в материалах рекламного характера.

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