

ЗДОРОВЬЕ

СЕВЕРЯН

ГАЗЕТА
ЗДОРОВОГО
ОБРАЗА
ЖИЗНИ



12+ РЕКЛАМНАЯ

КОРОТКО О ВАКЦИНАЦИИ...

Сегодня вакцинация — добровольный процесс. Каждый человек из тех категорий населения, которым предложено вакцинироваться, сам для себя решает — стоит это делать на данном этапе или нет. В процессе принятия решения важно сохранять критичность взгляда и способность трезво оценивать риски и преимущества вакцинации по отношению к себе.

Если вы решили вакцинироваться, то перед вакцинацией рекомендуется сдать ПЦР-тест, который представляет собой мазок из носа и зева.

Это единственный и ставший уже стандартным тест для туристов: при въезде практически все страны требуют предъявить справку о тесте, сданном перед отъездом. После возвращения из поездки тест придется сдать еще дважды и результат загрузить на портал госуслуг.

Кроме того, можно сдать ПЦР-тест, чтобы убедиться, что вы здоровы, то есть исключить бессимптомное течение заболевания. Это может понадобиться, если, например, вам предстоит встреча с пожилыми родственниками и вы не хотите рисковать их здоровьем.

Также рекомендуется сделать общий анализ крови с лейкоцитарной формулой и СОЭ.

По результатам анализа крови на СОЭ делается вывод о наличии и стадии воз-

можного воспалительного процесса в организме.

После вакцинации, если вам хочется удостовериться в наличии антител, можно сделать тест на антитела. При этом надо учитывать следующее:

- Тест на антитела имеет смысл делать после завершения всего курса вакцинации, то есть после введения обеих доз, если вакцина — двухдозная. Дело в том, что у большинства двухдозных вакцин первая инъекция содержит более распространенный вектор. Есть вероятность, что организм уже был с ним знаком — в этом случае он уничтожит его ещё на подходе, и антитела вырабатываться не будут. Что не делает вакцину неэффективной, ведь есть вторая доза с другим вектором.

- Тест на антитела следует делать не раньше, чем через 42 дня после введения первой дозы. Потому что антитела начинают вырабатываться

на 18-21-й день после прививки. Две дозы — 42 дня. Если сделать раньше, возможно, что результат будет отрицательный, потому что организм ещё не успел набрать определяемое количество антител.

- Следует делать тесты, которые показывают антитела IgG к spike-белку

Конечно, перед прививкой человек должен быть здоров и не иметь симптомов респираторных заболеваний.

Перед прививкой пациента осматривает врач, измеряет давление, проверяет температуру и состояние слизистых (нос, горло) — чтобы исключить острые заболевания.

АВА КЛИНИК
МНОГОПРОФИЛЬНОЕ МЕДИЦИНСКОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

ЕДЕМ В ОТПУСК!

ПЦР-тест	990 Р	1350 Р
Антитела к спайковому (S) белку SARS-CoV-2, IgG (кач.)	690 Р	950 Р

* Забор биоматериала оплачивается отдельно

01.07 — 31.07.2021

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

Главный защитный барьер организма

Щитовидная железа — один из важнейших органов эндокринной системы человека. Основная функция её — выработка тиреоидных гормонов. Они регулируют большинство процессов обмена веществ в организме.

Болезни щитовидки занимают первое место в мире среди всех эндокринологических заболеваний. Если вы испытываете сонливость, слабость или, наоборот, чрезмерное возбуждение, вам стоит записаться на консультацию к эндокринологу и пройти ряд диагностических исследований. Основные среди них — это анализ крови на гормоны и УЗИ щитовидной железы.

ОСНОВНОЙ ГОРМОН ЩИТОВИДКИ

Это ТТГ, или тиреотропный гормон. Производится в гипофизе головного мозга, который контролирует все железы эндокринной системы.

Гормон ТТГ отвечает за нормализацию функций щитовидной железы и обеспечивает ее стабильную работу, осуществляет контроль за поступлением йода из плазмы крови в клетки щитовидки.



М.Е. РОМАНЦОВА

Воздействие гормона ТТГ на организм человека можно охарактеризовать следующими факторами:

- участием в теплообменных процессах;
- контролем продуцирования эритроцитов;
- участием в производстве глюкозы;
- активизации процессов метаболизма;
- поддержке и стабилизации функций дыхательной системы;
- улучшении усвоения кислорода в клетках и тканях организма.

Анализ крови на ТТГ позволяет выявить различные патологические процессы, протекающие в щитовидной железе, и соответственно диагностировать вызванные этими патологиями заболевания.

ТРИЙОДИРОНИН СВОБОДНЫЙ (Т3 СВОБОДНЫЙ)

Стимулирует обмен и поглощение кислорода тканями.

Вырабатывается фолликулярными клетками щитовидной железы под контролем ТТГ (тиреотропного гормона). В периферических тканях образуется при дейодировании Т4.

Т3 более активен, чем Т4, но находится в крови в меньшей концентрации.

Увеличивает теплопродукцию и потребление кислорода всеми тканями организма, за исключением тканей головного мозга, селезенки и яичек. Стимулирует синтез витамина А в печени. Снижает концентрацию холестерина и триглицеридов в крови, ускоряет обмен белка. Повышает экскрецию кальция с мочой, активирует обмен костной ткани. Обладает положительным хроно- и инотропным действием на сердце. Стимулирует ретикулярную формацию и корковые процессы в центральной нервной системе.

ТИРОКСИН СВОБОДНЫЙ (Т4 СВОБОДНЫЙ)

Важнейший стимулятор синтеза белков. Вырабатывается фолликулярными клетками щитовидной железы под контролем ТТГ (тиреотропного гормона). Является предшественником Т3. Повышает скорость основного обмена. Увеличивает потребность организма в витаминах. В остальном действует аналогично Т3.

Продолжение на стр. 7

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

И снова молодость!

В 30-35 лет многие женщины жалуются, что кожа лица обвисает, отекает, появляется второй подбородок и складки.



Объяснить это можно достаточно просто: с возрастом тонус мышц несколько снижается, поэтому овал лица теряет свою прежнюю форму. Косметика, к сожалению, не всегда помогает.

Есть немало методов восстановления и омоложения кожи. Ведущее место среди прочих занимают микротоки.

МИКРОТОКИ ДЛЯ ЛИЦА

Физиотерапевтический метод воздействия на мышцы. Это безболезненная и безопасная процедура, которая оказывает на кожу лимфодренажный и лифтинговый эффекты.

Большая популярность микротоковой терапии объясняется тем, что на протяжении многих лет метод является одним из самых востребованных, позволяет решить широкий спектр медицинских и эстетических проблем. Микротоки для лица проверены годами.

СУТЬ МЕТОДИКИ ДОВОЛЬНО ПРОСТА

При помощи специального оборудования производится воздействие на кожу слабыми импульсами тока, которые и активизируют обмен веществ и регенерацию, нормализуют внутриклеточный метаболизм, насыщают клетки питательными веществами и кислородом, увеличивают синтез АТФ, улучшают транспортирование аминокислот, нормализуют циркуляцию жидкости, увеличивают процент проникновения активных компонентов препаратов вглубь эпидермиса.

Во время процедуры у пациента могут появляться ощущения покалывания или пощипывания. К этому стоит быть готовыми - такая реакция считается нормальной.

МИКРОТОКОВАЯ ТЕРАПИЯ ЛИЦА РЕКОМЕНДОВАНА ПРИ:

- мешках и темных кругах под глазами;
- отёчности век;
- восстановлению после пластических операций;
- при возрастных изменениях (слабом мышечном тонусе, морщинах);
- отсутствии чёткого овала лица;
- акне (угревой болезни);
- расширенных порах кожи — для сужения пор;
- лечения выпадения волос;
- гиперкоррекции Ботоксом (ослабляет действие).

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

Как и любая медицинская процедура, микротоки имеют свои противопоказания, поэтому важно проконсультироваться с врачом и при необходимости пройти соответствующее обследование.

Основными противопоказаниями к процедуре являются:

- беременность и лактация;
- индивидуальная непереносимость;
- патологии сердца;
- эпилепсия;
- онкология;

- инфекционные заболевания кожи лица;
- травмы и открытые раны на лице;
- имплант сердца.

КАК ПРОВОДИТСЯ ПРОЦЕДУРА

Сеанс микротоковой терапии занимает около 40 минут. Кожу очищают от косметики, после чего наносят проводящий состав в виде геля. Далее проводят непосредственно сеанс терапии микротоками по выбранной программе: по лицу медленно водят электродами, не задерживаясь на одной зоне. Металлический наконечник передает импульсы электрического тока.

По окончании процесса наносят средства по типу кожи.

Для достижения максимального эффекта рекомендуется пройти полный курс 5-10 процедур, желательно через день. Повторный курс рекомендуется проводить через полгода.

В АВА КЛИНИК для проведения процедур применяется современное сертифицированное косметологическое оборудование.

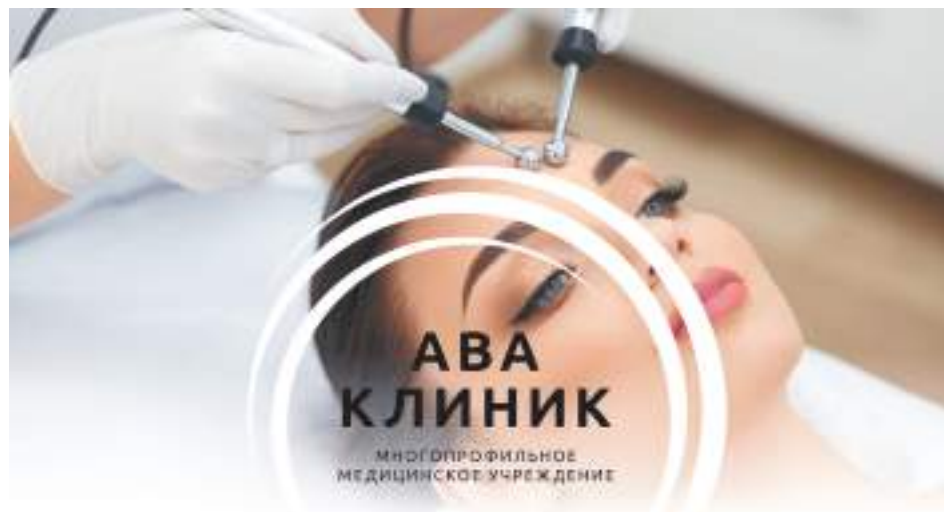


А.Е. РЯБОВА

Александра Евгеньевна РЯБОВА,
врач косметолог АВА КЛИНИК.

На процедуру можно записаться по телефону

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



АБСОЛЮТНОЕ СОВЕРШЕНСТВО

1 500 Р Микротоки + маска в подарок



01.07 — 31.07.2021

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



НОВОСТИ

Роспотребнадзор: КАК ПЕРЕЖИТЬ ЖАРУ

Эксперты, в частности, рекомендовали в жару снизить калорийность рациона, отказавшись от приёма пищи в часы максимальной жары. В отчете ведомства говорится, что повышенная температура может негативно отражаться на состоянии здоровья людей, в первую очередь, пожилых и детей. Это может приводить к обострению хронических заболеваний, а в ряде случаев - к перегреву организма и резкому ухудшению здоровья. Рекомендуется ограничить пребывание на улице, снизить физические нагрузки до минимума, при нахождении в помещении приоткрыть форточки, окна, включить вентиляторы или кондиционеры. При выходе на улицу рекомендуется надевать лёгкую одежду из натуральных тканей светлой расцветки, на улице обязательно пользоваться головным убором, солнцезащитными очками, зонтами.

По возможности медики советуют принимать про-

хладный душ. Чтобы избежать перегрева, лучше перенести поездки на транспорте в утреннее или вечернее время. При посещении магазинов, кинотеатров и других мест массового скопления необходимо отдавать предпочтение тем, где обеспечивается кондиционирование воздуха, констатирует Роспотребнадзор.

В жару телу нужно меньше калорий. В жаркий период лучше отказаться от жирной пищи, а потребление мяса свести к минимуму, заменив его рыбой или морепродуктами. Необходимо предусмотреть снижение количества копчёных, жареных и скоропортящихся продуктов. Необходимо особо строго соблюдать гигиенические и технологические требования приготовления блюд и хранения пищи.

Отдельная проблема - обезвоживание. Для его предотвращения следует пить воду.

Мы не хотим роботов вместо врачей

Распространение цифровых технологий и робототехники затрагивает все сферы современной жизни. Всероссийский центр изучения общественного мнения выяснил отношение россиян к роботизации медицины, пишет «Ремедиум».

Более половины опрошенных не согласны, что в ближайшем будущем роботы смогут заменить людей. Об этом говорят женщины (57%), люди 35-44 лет (55%) и старше 60 лет (59%).

Сфера диагностики и медицинские манипуляции - одни из самых важных направлений для роботизации. С этим согласны лишь 34% опрошенных. 44% россиян считают, что робототехнику необходимо развивать в сфере опасных промышленных производств

www.meddaily.ru

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.



Рефлексотерапия поможет забыть о курении!

Курение табака - одна из разновидностей «бытовой» наркомании.

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

ПОЧЕМУ ЛЮДИ КУРЯТ?

Привыкание к курению связывают с ощущением удовольствия, повышением работоспособности, снятия нервного напряжения и т. д. Существенную роль играет ритуал, выраженный в привычных действиях.

ДОКАЗАНО, ЧТО КУРИТЬ ВРЕДНО

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

МЕДЛЕННЫЙ УБИЙЦА

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

Фенол, крезол, индол и др. оказывают

канцерогенное действие, прежде всего на лёгкие и дыхательные пути. Курение табака является предрасполагающим фактором рака лёгких, трахеи, губ, полости рта, пищевода, желудка.

СЕРДЦЕ, СОСУДЫ, КРОВЬ...

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

Курильщики в 2-4 раза чаще, чем некурящие, страдают приступами стенокардии и инфарктом миокарда, а облитерирующий атеросклероз сосудов нижних конечностей у них встречается в 38 раз чаще.

КУРЕНИЕ НАРУШАЕТ ИНТИМНУЮ ЖИЗНЬ

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

ПОРА ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ВРЕДНОЙ ПРИВЫЧКИ!

Не существует абсолютно эффективных средств для лечения зависимости от табакокурения и снятия никотиновой абстиненции. Зачастую применяемые методы требуют высокой самодисциплины от человека, имеют большую продолжительность и противопоказания.

Иглорефлексотерапия — уникальная методика, способная избавить от курения. При этом курильщик должен иметь непреодолимое желание избавиться от болезненной привычки.

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

Наибольший эффект при лечении табакокурения методом иглотерапии наблюдается у пациентов с длительным стажем курения и сформированным

синдромом абстиненции в стадии привычки и пристрастия.

Также рефлексотерапия может помочь разрушить сложившиеся патологические связи. Воздействие на кожные зоны, имеющие тесную рефлекторную связь с соответствующими структурами мозга, может влиять на эти программы.

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

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

Людмила Узбековна ТОЧИЛОВА,
врач рефлексотерапевт АВА КЛИНИК.

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

Начни с УЗИ

С помощью УЗИ диагностируют заболевания органов и систем организма. Процедура безопасна и безболезненна. Проводится специалистом по ультразвуковой диагностике.

ЧТО ДИАГНОСТИРУЮТ

С помощью УЗИ диагностируют заболевания

- пищеварительной системы;
- сердечно-сосудистой системы;
- щитовидной железы;
- половой системы;
- почек и мочевого пузыря;
- молочных желез, и так далее.

Во время процедуры специалист ультразвуковым лучом сканирует органы, оценивает их размеры, контуры и структуру.

ПОКАЗАНИЯ К ОБСЛЕДОВАНИЮ

Проводят УЗИ в профилактических целях, для выявления заболеваний на ранних этапах развития, в диагностических целях – по назначению врача специалиста, либо при наличии жалоб пациента. УЗИ позволяет увидеть степень патологических изменений и подтвердить или опровергнуть предполагаемый диагноз.

УЗИ ОРГАНОВ БРЮШНОЙ ПОЛОСТИ НАЗНАЧАЮТ ПРИ ЖАЛОБАХ НА:

- боли в животе;
- тошноту, рвоту;
- расстройство стула;
- пожелтение кожи.

УЗИ ПОЧЕК И ОРГАНОВ МАЛОГО ТАЗА ПОКАЗАНО, ЕСЛИ У ЧЕЛОВЕКА:

- боль в области поясницы, в нижних отделах живота, в паху;
- болезненное и частое мочеиспускание;
- изменение цвета мочи;
- недержание мочи;

- затруднённое мочеиспускание;
- нарушения менструального цикла;
- ночные позывы на мочеиспускание.

УЗИ щитовидной железы рекомендуют сделать, если человека беспокоят затруднённое глотание, приступы одышки, потливость.

УЗИ ПЕЧЕНИ И ЖЁЛЧНОГО

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

- Боль в области правого подреберья любого характера (острая, колющая, ноющая).
- Неприятный привкус во рту.
- Потеря веса на фоне астенического синдрома.
- Изменение здорового цвета кожи на желтоватый.
- Вынужденный длительный прием лекарственных средств.
- Частые злостные нарушения питания.

ОТНОСИТЕЛЬНЫЕ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ ДЛЯ УЗИ:

- алкогольное или наркотическое опьянение;
- психоз;
- раны или воспаление кожи и слизистых в месте обследования.

КАК ПРАВИЛЬНО ПОДГОТОВИТЬСЯ

Подготовительный этап позволяет получить максимально достоверные результаты ультразвукового исследования.

УЗИ разных систем организма имеет свои особенности.

1. Практически не нужна подготовка к исследованию щитовидной железы. Человеку только рекомендуют временно отменить приём гормональных препаратов.

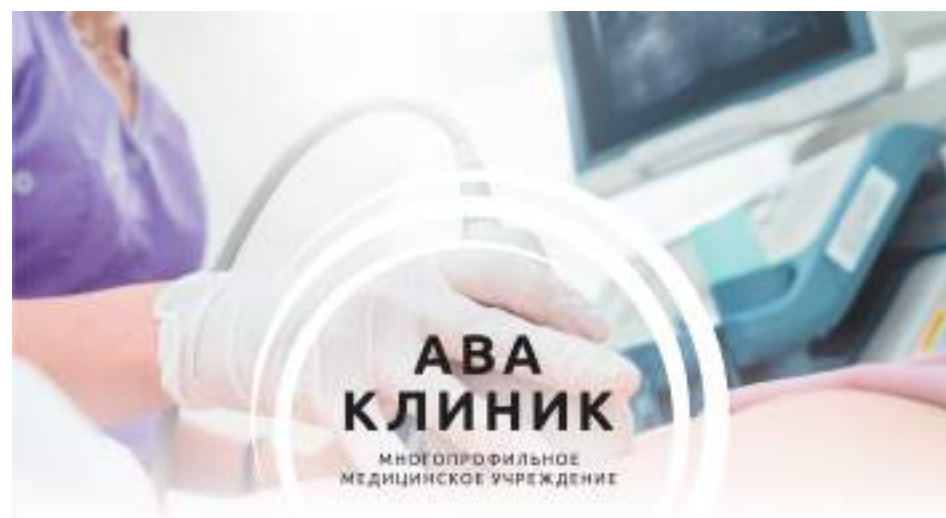
2. Подготовка к осмотру органов брюшной полости назначается за три дня до процедуры. Человеку нужно соблюдать диету, препятствующую газообразованию в кишечнике. При выраженном метеоризме назначают ветрогонные препараты. Для устранения запора рекомендуют слабительные. На обследование приходят натощак.

Особенности подготовки всегда стоит уточнять у сотрудников медицинского центра при записи на исследование.

РЕЗУЛЬТАТЫ

Врач ультразвуковой диагностики после обследования выдаёт пациенту заключение. Какие-то рекомендации в плане образа жизни, питания, возможного необходимого дообследования можно получить у диагноста. Но более разумно и логично с данным заключением обратиться к врачу специалисту по профилю патологии.

Запишитесь на консультацию
Архангельск, Суфтина 18.
тел.: 8(8182) 60-03-03, 44-64-64.
www.avaclinic29.ru



ПРАВИЛЬНЫЙ ПОДХОД!

Комплексное УЗИ за 1 день

2 200 Р ~~2 500 Р~~



Печень, поджелудочная железа, желчный пузырь, селезёнка, почки, щитовидная железа

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

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

Цистоскопия для вашего здоровья

Это осмотр внутренней стенки мочевого пузыря

ПОКАЗАНИЯ К ЦИСТОСКОПИИ:

- подозрение на опухоль мочевого пузыря,
- наличие крови в моче,
- часто рецидивирующие циститы,
- недержание мочи,
- бессимптомная лейкоцитурия,
- исключение прорастания злокачественной опухоли соседних органов в мочевой пузырь.

КАК ПРОВОДИТСЯ ПРОЦЕДУРА?

Выполняется цистоскопия с помощью специального прибора цистоскопа. АВА КЛИНИК имеет современный эндоскопический цистоскоп известной немецкой фирмы Карл Шторц. Он представляет собой трубочку, внутри которой находится система линз и встроенный оптоволоконный световод. Цистоскоп вводится в мочевой пузырь через мочеиспускательный канал. Цистоскопия проводится под местной анестезией с использованием современных анестетиков. По желанию пациента, она может быть проведена под региональной анестезией или внутривенным наркозом.

Продолжительность диагностики 15-20 минут. Исследование можно записать на съёмный носитель.

ЧТО ДАЁТ ИССЛЕДОВАНИЕ?

Цистоскопия помогает распознать хронический цистит, туберкулёз, камни, опухоли мочевого пузыря и другие урологические заболевания, а также воспалительные и опухолевые заболевания соседних с мочевым пузырём органов (матка и влагалища у женщин, предстательная железа и прямая кишка у мужчин).

Использование цистоскопов специальной конструкции позволяет проводить катетеризацию мочеточников и почечных лоханок (с диагностической или лечебной целью), биопсию и некоторые оперативные вмешательства на мочевыводящих путях и предстательной железе.

Цистоскоп позволяет увидеть внутреннее строение мочеиспускательного канала и мочевого пузыря, определить состояние слизистой оболочки мочевого пузыря, устьев мочеточников, наличие инородных тел, конкрементов, вид



А.В. АРХИПОВ

выделяющейся мочи из устьев мочеточников. С помощью цистоскопии можно получить большой объём информации, которая не доступна при рентгенологическом и ультразвуковом исследовании.

Выполняют цистоскопию также при раке матки и яичников, раке сигмовидной и прямой кишки. Показанием для

экстренной цистоскопии является безболезненное появление крови в моче.

Цистоскопия является неотъемлемой частью других диагностических процедур, например катетеризации мочеточников, а также хирургических, диагностических и лечебных вмешательств, в частности, взятия кусочка ткани для гистологического исследования, электрокоагуляции доброкачественных опухолей.

Противопоказаниями к цистоскопии являются острые воспалительные процессы в мочевом пузыре, мочеиспускательном канале, предстательной железе, яичке и его придатке; ёмкость мочевого пузыря менее 80 мл, непроходимость мочеиспускательного канала.

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

Записаться на консультацию вы можете по телефону

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

АВА КЛИНИК
Архангельск, ул. Суфтина, 18

www.avaclinic29.ru

Обязательное обследование женщин у гинеколога

Что и почему надо контролировать?

Единого ответа на вопрос, как часто надо ходить к гинекологу, нет. Если говорить о профилактических осмотрах, без жалоб, то лучше приходить ежегодно.



О.А. ШЕСТАКОВА

Многие женские заболевания, такие как дисплазия шейки матки, миома матки, половые инфекции, долгое время не дают о себе знать, и выявить их можно только во время профилактического осмотра. Когда нет жалоб, то основная цель осмотров - это профилактика рака шейки матки.

При первом посещении гинеколог проводит опрос пациентки, выясняет жалобы и анамнез. Далее проводится осмотр на кресле, который включает в себя осмотр шейки матки в зеркалах, забор мазков на степень чистоты влагалища и мазок на онкоцитологию, а также бимануальное исследование органов малого таза. На повторном приёме, как правило, сообщаются результаты проведённого обследования, назначается лечение по выявленным проблемам или даются профилактические советы.

Если есть подозрение на инфекции, то можно провести забор мазков на ИППП. При подозрении на нарушение гормонального фона определяют уровень гормонов в крови. При подозрении на объёмное образование малого таза - УЗИ или МРТ.

Также на первом приёме гинеколог осматривает молочные железы пациентки, и при необходимости направляет на УЗИ молочных желёз или маммографию, а также на консультацию к маммологу.

При бесплодии или при подготовке к беременности перечень обследований значительно расширяется.

При подозрении на дисплазию шейки матки дополнительно к обязательным мазкам на онкоцитологию предлагают взять мазки на ВПЧ, проводят расши-

ренную кольпоскопию, во время которой с подозрительных участков можно взять биопсию - забор небольших кусочков ткани с последующим отправлением их на гистологическое исследование.

Гинеколог - это один из самых важных специалистов в деле сохранения женского здоровья. Идеально, если

получается найти «своего» врача, с которым комфортно общаться и в профессионализме которого можно быть уверенным.

Но в любом случае, профилактический осмотр нужно проходить хотя бы один раз в год. Это поможет избежать серьёзных проблем в будущем!

Ольга Александровна ШЕСТАКОВА, врач акушер-гинеколог АВА КЛИНИК.

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

www.avaclinic29.ru



ДАРИМ ГЛАДКОСТЬ!
Лазерная эпиляция подмышек
БЕСПЛАТНО

при покупке эпиляции любой зоны

01.07 — 31.07.2021

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

г. Архангельск, ул. Суфтина, д. 18



ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

ОФТАЛЬМОЛОГИЧЕСКАЯ ЛАЗЕРНАЯ КЛИНИКА



ЛО-29-01-002608 от 15 января 2019 г.

Запишись на консультацию уже сегодня по телефонам
68-00-00, 40-68-68

www.olk29.ru
www.vk.com/olk29
[instagram.com/olk_29](https://www.instagram.com/olk_29)


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

РЕЖИМ РАБОТЫ КЛИНИКИ:
 ПН – ПТ с 8:00 до 19:00
 СБ и ВСРР – 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, семинары, 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 приводить 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
[instagram.com/olk_29](https://www.instagram.com/olk_29)

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 ПРОТИВПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

Комплексное неврологическое обследование в АВА КЛИНИК

И Вас направили на приём к неврологу? Назначили предварительно пройти диагностику состояния здоровья? Не волнуйтесь. Узнайте из нашей статьи, как и с какой целью проводится обследование.



Электрокардиография (ЭКГ) - методика регистрации и исследования электрических полей, образующихся при работе сердца. Представляет собой относительно недорогой, но ценный метод электрофизиологической инструментальной диагностики в кардиологии. Специальные электроды регистрируют биологические потенциалы сердечной мышцы. Итоговые данные отображаются в графическом виде на мониторе аппарата либо распечатываются на бумаге.

ПОКАЗАНИЯ К ПРОВЕДЕНИЮ ЭКГ

1. Плановое обследование детей, подростков, беременных, военнослужащих, водителей, спортсменов, лиц старше 40 лет, пациентов перед хирургическим вмешательством, пациентов с сахарным диабетом, с заболеваниями щитовидной железы, лёгких и др.;

2. Диагностика заболеваний (артериальная гипертензия; ишемическая болезнь сердца; эндокринные, дисметаболические кардиомиопатии; хроническая сердечная недостаточность; пороки сердца; нарушения ритма и проводимости);

3. Контроль после лечения заболеваний сердечно-сосудистой системы.

ЭКГ можно проводить в любом возрасте, в том числе и новорождённым.

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 может быть проведена практически любому человеку.

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;
- диэнцефальные кризы;
- любые поражения мозга, развившиеся до родов или после них;
- заикание; - задержка речевого развития;
- аутизм;
- частые пробуждения во сне.
- ЭЭГ проводится начиная с трёх лет.



Ультразвуковая доплерография брахиоцефальных артерий и сосудов, или УЗДГ БЦА — это современный ультразвуковой метод диагностики сосудов, который позволяет оценить состояние сосудов шеи и характер кровотока в них.

Сосуды головного мозга - сложно устроенная система, способная к саморегуляции и поддержанию мозгового кровотока. При проведении УЗДС можно оценить анатомию сосудов, состояние стенки и просвета артерий и одновременно определить показатели кровотока с использованием режима доплерографии и цветного сканирования, что даёт возможность получить более точное представление о состоянии сосудов.

ПОКАЗАНИЯ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ

Среди показаний для дуплексного сканирования брахиоцефальных артерий:

- головные боли при запрокидывании и поворотах головы;
- шум в ушах, в голове;
- головокружение при смене положения;
- обморочные состояния, судорожные припадки;
- «мушки» перед глазами;
- временные нарушения зрения;
- временные онемения лица и тела, слабость в конечностях;
- временный паралич конечностей;
- повышенное артериальное давление или гипотония;
- повторяющееся внезапное чувство сонливости, слабости в дневное время;
- шаткая походка;
- пульсация в голове;
- нарушение памяти на недавно произошедшие события;
- при заболеваниях: атеросклероз, сахарный диабет, вегетативно-сосудистая дистония, при васкулитах, болезнях крови, аневризме сосудов, органической патологии сердца, повышенном уровне холестерина в крови;
- при опухолевых образованиях на шее;
- после перенесённого инсульта, операций на головном мозге или органах шеи.

ДУПЛЕКСНОЕ СКАНИРОВАНИЕ БРАХИОЦЕФАЛЬНЫХ АРТЕРИЙ ПОЗВОЛЯЕТ ОБНАРУЖИТЬ:

- Атеросклероз (образование холестериновых бляшек).
- Нарушение анатомии и деформацию сосудов (извитость, перегибы, петли).
- Аневризмы.
- Эмболию.
- Повреждение стенок артерий в результате травм.
- Стеноз (сужение).
- Расширение просвета.
- Недоразвитость сосудов (гипоплазию).

УЗДГ БЦА абсолютно безвредно и безболезненно, позволяет получить максимум информации о состоянии артерий.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ К ВЫШЕПЕРЕЧИСЛЕННЫМ ИССЛЕДОВАНИЯМ

Абсолютные противопоказания к проведению исследований отсутствуют.

К относительным противопоказаниям можно отнести тяжёлое состояние пациента и другие факторы, которые мешают принимать горизонтальное положение тела.

Эти методики безопасны для организма и отличаются высокой информативностью на начальных этапах патологического процесса. Благодаря им можно своевременно поставить правильный диагноз и начать терапию.

Исследования не вызывают побочных эффектов и не связаны с лучевой нагрузкой, не требуют применения лекарственных препаратов.

Записаться на исследования можно по телефонам 8(8182) 60-03-03, 44-64-64. Архангельск, ул. Суфтина, 18. www.avaclinic29.ru

Общественная приёмная депутатов

Архангельского областного Собрания

Архангельской городской Думы

АВАЛИАНИ
МИХАИЛА МЕМЕДОВИЧА

ВОРОНЦОВА
ИВАНА АЛЕКСАНДРОВИЧА

СИНЦКОЙ
ОЛЬГИ ВАСИЛЬЕВНЫ

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

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

Главный защитный барьер организма

Продолжение.
Начало на стр. 1

АНТИТЕЛА К ТИРЕОИДНОЙ ПЕРОКСИДАЗЕ (АТ-ТПО)

Антитела к ферменту клеток щитовидной железы, участвующему в синтезе тиреоидных гормонов.

Это показатель агрессии иммунной системы по отношению к собственному организму. Тиреоидная пероксидаза обеспечивает образование активной формы йода, которая способна включаться в процесс иодификации тиреоглобулина. Антитела к ферменту блокируют его активность, вследствие чего снижается секреция тиреоидных гормонов (Т4, Т3). Однако АТ-ТПО могут быть только «свидетелями» аутоиммунного процесса.

Антитела к тиреопероксидазе - наиболее чувствительный тест для обнаружения аутоиммунного заболевания щитовидной железы. Обычно их появление является первым сдвигом, который наблюдается в ходе развивающегося гипотиреоза.

ПОДГОТОВКА К АНАЛИЗУ

Чтобы результаты анализов на гормоны щитовидной железы соответствовали реальным показателям, необходимо придерживаться перед процедурой ряда правил:

- сдавать кровь утром натощак;
- перед анализом избегать физической нагрузки;

- не употреблять алкоголь накануне исследования;
- не нужно пропускать приём гормональных препаратов, если медикаменты назначены врачом;
- избегать стрессовых ситуаций за несколько дней до сдачи анализа на гормоны.

УЗИ ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

Это доступный метод диагностики для выявления патологии органа без хирургического вмешательства. При минимальном подозрении на заболевание щитовидки врач назначает данную процедуру, по результатам которой оценивает структуру её и прилежащих к ней органов (паращитовидных желёз, гортани, лимфоузлов). Полученные результаты помогают определить характер поражения, поставить диагноз.

ДЛЯ ЧЕГО ДЕЛАЮТ УЗИ ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

В щитовидной железе вырабатываются тиреоидные гормоны, которые влияют на терморегуляцию, работу сердца, мозга, половой системы. Понятно, что лучше провести диагностику патологии на ранней стадии.

Доктор назначает ультразвуковую диагностику в следующих случаях:

- при планировании и во время беременности;
- увеличении органа, наличии уплотнений;
- эндокринных заболеваниях, нарушениях цикла;



- жалобах на слабость, вялость, апатию, быстрое утомление, лишний вес; нервозность, истощение;
- в качестве контроля проводимого или завершённого лечения;
- после 40 лет (при неблагоприятном анамнезе).

ЧТО ПОКАЗЫВАЕТ УЗИ ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ?

При диагностике видна не болезнь, а ультразвуковые признаки, которые могут соответствовать заболеваниям. После прохождения исследования необходима консультация специалиста-эндокринолога, который выставит окончательный диагноз, учитывая клинические проявления, анамнез и лабораторные данные.

Процедура проходит быстро и безболезненно. Благодаря современным технологиям, можно обнаружить и расшифровать самые разные нарушения в структуре органа. При необходимости

возможно назначение дополнительных исследований (МРТ, биопсия, гормональная панель).

СИМПТОМЫ НАРУШЕНИЯ РАБОТЫ ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ:

- Резкие изменения веса;
- Нестабильный менструальный цикл у женщин и у девочек подростков;
- Изменение внешнего вида: проблемы с кожей, волосами, ногтями;
- Нарушения со стороны желудочно-кишечного тракта и сердечно – сосудистой системы;
- Ухудшение памяти, замедление мышления и речи;
- Повышенное потоотделение, тремор рук и повышение температуры тела;
- Слабость, раздражительность, плаксивость;
- Отёки ног, век;
- Изменение голоса, осиплость;
- Снижение иммунитета, склонность к простудным заболеваниям.

В АВА КЛИНИК вы можете сделать УЗИ щитовидной железы, сдать все необходимые анализы и получить консультацию опытного специалиста.

Приём ведёт эндокринолог высшей квалификационной категории Марина Евгеньевна РОМАНЦОВА.

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

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

ШАНС
скорая помощь

Вызовите скорую медицинскую помощь
БЕСПЛАТНО
ПО ПОЛИСУ
ОМС

КОГДА НУЖНА ТРАНСПОРТИРОВКА



Перевозка людей с травмами



Перевозка пациентов на ж/д вокзал или аэропорт



Перевозка лежачих больных



Междугородняя перевозка при необходимости медицинского сопровождения



Перевозка людей с ограниченными возможностями передвижения



Перевозка пациента в медицинское учреждение/ из него

23-03-03

43-03-03

SHANS29.RU

АРХАНГЕЛЬСК,
СУФТИНА, 18



ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

С ЗАБОТОЙ О ЛЮДЯХ

Пансионат для пожилых людей и инвалидов «Забота» является учреждением социального обслуживания населения в стационарной форме общего профиля. Располагается в деревне Исакогорка Приморского района Архангельской области, вдали от городского шума, в великолепной парковой зоне.



Пансионат постоянно сохраняет высокий уровень оказания услуг. Его «визитной карточкой» стали несколько неукоснительно выполняемых правил.

- Квалифицированный уход и наблюдение 24 часа 7 дней в неделю
- Качественное, полноценное и вкусное питание
- Контроль приёма лекарств и выполнения медицинских назначений
- Гигиенический уход
- Приветливый и внимательный персонал
- Комфортное размещение
- Культурный досуг

Пансионат «Забота» рассчитан на круглосуточное проживание людей с различной двигательной активностью.

Все помещения одинаково доступны и для ходячих постояльцев, и инвалидов с полной ограниченной двигательной активностью — дверные проемы рас-

ширены, санузлы оборудованы специальными поручнями, в здании работает лифт, у входа удобный пандус.

На каждом этаже есть рекреационные зоны, где можно совместно посмотреть телевизор, пообщаться, провести мероприятие.

В комнатах есть все необходимое — функциональные удобные кровати, тумбочки и платяные шкафы, обеденный стол, стулья.

В пансионате ведёт регулярный приём врач общей практики. Он контролирует самочувствие постояльцев, даёт рекомендации, назначает лечение.

В период пандемии жизнь в пансионате несколько изменилась. Появился ряд ограничений. Поэтому особенно важно организовать свободное время проживающих, разнообразить их жизнь.

Мероприятия проводит специалист по социальной работе. Люди вышивают

и вяжут, пишут стихи, кто-то мастерит изделия из бересты и дерева. С успехом проходят вечера караоке, просмотры фильмов. Организованы индивидуальные занятия по работе на компьютерах.

Кипит и спортивная жизнь. Проводятся турниры по шашкам и шахматам, по дартсу.

В любое время года здесь можно совершить прогулку по территории или посидеть в уютной беседке среди елей и берез.

Сегодня в пансионате проживают около 170 постояльцев. На первом этаже размещены лежачие, на втором — колясочники, нуждающиеся в посторонней помощи. На третьем — отделение «Активное долголетие», там мобильные пациенты. На каждом этаже есть буфет, откуда блюда развозят по комнатам.

Пансионат принимает женщин от 50 лет, мужчин от 55 лет, а людей с инвалидностью — от 18 лет.

В июне проживающие совершили увлекательное путешествие в Кенозерский национальный парк. Такое путешествие стало возможно в рамках проекта парка «Кенозерское дедство». Несмотря на дальнюю дорогу, все остались довольны. Экскурсии, мастер-классы, первозданная природа и красота Рус-



ского Севера — это ли не счастье. Спасибо за гостеприимство.

А ещё мы живем в ритме со страной. 22 июня — в день памяти и скорби — возложили цветы к монументу «Вечный огонь» и памятнику «Дети войны».

Для многих проживающих пансионата «Забота» Великая Отечественная война — это выстраданная в детстве история, связанная с гибелью близких людей, голодом и лишениями.

КАК СЮДА МОЖНО ОФОРМИТЬ НУЖДАЮЩЕГОСЯ В УХОДЕ ЧЕЛОВЕКА?

Комплексный центр социального обслуживания должен признать будущего постояльца нуждающимся в социальной помощи. Выдать индивидуальную программу предоставления социальных услуг, с указанием пансионата «Забота» в списке рекомендуемых поставщиков соцуслуг.

Если же вам необходимо уехать в отпуск или просто оставить близкого человека на некоторое время, то можно получить услуги и на коммерческой основе.

Подробности узнавайте по телефону 44-14-14 с 9:00-17:00 в будни. Адрес электронной почты: pansionatzabota29@mail.ru



ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

ЗДОРОВЬЕ СЕВЕРЯН ПЛЮС

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

РЕКЛАМНАЯ

Адрес редакции: 163045, г. Архангельск. Окружное шоссе, 13, оф. 33. e-mail: medicina29@mail.ru. Тел. 8-911-592-1600.

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

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР Е. В. КОЖИН

Отпечатано в ООО «Типография «Правда Севера», 163002, г. Архангельск, пр. Новгородский, 32. ИНН 2901120811. Тираж 87000 экз. Заказ № 2550. Подписано в печать 30.06.2021 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.