

ЗДОРОВЬЕ

СЕВЕРЯН

ГАЗЕТА
ЗДОРОВОГО
ОБРАЗА
ЖИЗНИ



12+ РЕКЛАМНАЯ

Что такое кардиоонкология?

Сегодня в России сердечно-сосудистые заболевания (ССЗ) являются основной причиной смерти людей. На втором месте - онкологические болезни.

Учёные констатируют: рак — больше не приговор. Однако лечение онкологических заболеваний поражает, в частности, сердечно-сосудистую систему. Химиотерапевтические средства и лучевая терапия становятся причиной кардиотоксических эффектов после лечения. Всё это приводит к тому, что смертность от заболеваний сердечно-сосудистой системы выше, чем от рака. Пациенты же обычно просто не знают, что те или иные препараты и средства, спасающие от рака, могут нанести непоправимый урон их сердцу.

О новом направлении медицины — кардиоонкологии — рассказывает врач кардиолог/онколог АВА КЛИНИК Елена Михайловна ЛЕВИНА.

- Продолжительность жизни пациентов с онкологическими заболеваниями, в том числе и с метастатическим процессом (4-я стадия), за последние 10 лет значительно увеличилась. Произошло это благодаря появлению большого разнообразия эффективных противоопухолевых препаратов, имеющих в арсенале современной онкологии.

Сегодня, согласно данным статистики, 50% пациентов, имеющих онкологическое заболевание, умирают не от рака, а от других причин. В частности, около трети пациентов этой группы умирают от сердечно-сосудистых заболеваний, в том числе от тех, которые возникли или обострились на фоне противоопухолевой лекарственной терапии (химиотерапии, таргетной терапии), лучевой терапии.

Кардиоонкология - это новая область медицины, которая занимается лечением сердечно-сосудистых заболеваний у пациентов, которых когда-либо лечили и лечат от рака. Также современная кардиоонкология занимается выявлением проявлений кардиотоксичности, её профилактики и призвана помочь пациенту перенести полный курс терапии максимально комфортно.

Кому нужна консультация кардиоонколога?

- Пациентам, которым ПЛАНИРУЕТСЯ лекарственная противоопухолевая терапия, лучевая терапия: пациенты пожилого возраста, пациенты, у которых уже имеются заболевания сердечно-сосудистой системы: артериальная гипертензия, ишемическая болезнь сердца, перенесённый инфаркт, инсульт, системный атеросклероз.

Пациентам, которые когда-либо ПОЛУЧАЛИ или ПОЛУЧАЮТ противоопухолевую лекарственную терапию или лучевую терапию, особенно на левую половину грудной клетки (например, при раке молочной железы), на область шеи.

Когда нужна консультация кардиоонколога?

- ДО начала или во ВРЕМЯ лекарственной терапии, лучевой терапии или их сочетании (химиолучевая терапия)

Зачем нужна консультация кардиоонколога?

Записаться на консультацию к кардиоонкологу необходимо:

- для своевременного выявления факторов риска кардиотоксичности противоопухолевой лекарственной терапии/лучевой терапии и их коррекции,
- назначения адекватной терапии сердечно-сосудистых заболеваний с учетом механизма действия кардиотропной терапии и противоопухолевой терапии, для минимизации взаимодействия препаратов между собой,



Е.М. ЛЕВИНА

- лечения уже возникшей кардиотоксичности на фоне химиотерапии,
- планирования частоты наблюдения, обследований во время и после завершения программ химиотерапии/лучевой терапии.

Елена Михайловна Левина,
кардиолог/кардиоонколог
АВА КЛИНИК

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

АВА КЛИНИК
ИНТЕГРАЦИОННОЕ МЕДИЦИНСКОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

ОТ ВСЕГО СЕРДЦА

- Прием кардиолога • ЭКГ
- Лабораторная диагностика:

Клинический анализ крови: общий анализ, лейкоформула, СОЭ; холестерин общий; холестерин ЛПВП; холестерин ЛПНП; триглицериды; тиреотропный гормон; глюкоза; калий; магний; мочевая кислота в крови; альбумин в моче; забор крови.

3 900 Р ~~5 255 Р~~

01.07.22 - 31.07.22 8 (8182) 60-03-03 | 44-64-64
г. Архангельск, ул. Суфтина, 18

Опасность бессимптомной аритмии

Термин «аритмии» охватывает огромное количество различных форм нарушений сердечного ритма и проводимости сердца, а также их сочетаний. Некоторые формы аритмий могут не сопровождаться какими-либо неприятными ощущениями, другие напротив – вызывать развитие тягостной симптоматики. Аритмии могут не оказывать влияния на прогноз здоровья и жизни. Некоторые же несут прямую угрозу жизни. При этом тяжесть клинических проявлений и значимость для прогноза далеко не всегда совпадают.

При использовании противоаритмических препаратов, как и других лекарственных средств, в ряде случаев могут наблюдаться нежелательные эффекты, в том числе и опасные. Поэтому решение о необходимости лечения с использованием подобных препаратов должно приниматься квалифицированным врачом кардиологом или терапевтом.

Главный внештатный
кардиолог Минздрава России
Сергей Бойцов

О возможных симптомах инфаркта

Самый важный симптом — это боль. Чаще локализуется в области грудины и носит сжимающий, давящий или жгучий характер. Реже боль иррадирует в плечо, руку или область желудка, тогда пациент может думать, что она связана с позвоночником или желудком. Истинная боль при инфаркте миокарда может сопровождаться слабостью, одышкой или мокрым потом и даже иногда потерей сознания.

Позднее обращение опасно осложнениями, включая летальный исход. Боль при инфаркте миокарда означает ишемию — нехватку кислорода для мышцы сердца вследствие закупорки коронарных артерий. При своевременном поступлении в стационар проводится исследование артерий сердца (коронарография), чтобы узнать, какие из них и насколько закупорились, после чего выполняются вмешательства по восстановлению кровотока (ангиопластика, шунтирование). Если этого не сделать вовремя, мышца сердца в месте инфаркта миокарда умирает и перестает качать кровь, что ведет к развитию острой или хронической сердечной недостаточности или опасной для жизни аритмии.

Главный внештатный
кардиолог Минздрава России
Евгений Шляхто

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

Профилактика простатита

Размер предстательной железы - не более 4 см. Но этот небольшой орган способен доставить мужчине крупные неприятности.

Наиболее часто встречаются три заболевания предстательной железы: простатит, доброкачественная гиперплазия и рак.

Простатитом страдает до половины мужского населения. Его без преувеличения можно назвать «мужской болезнью века».

Только в 30% случаев удаётся изле-

чить простатит. Обычно же преследуется цель достижения устойчивой длительной ремиссии.

Наиболее частые симптомы: боль, затруднённое учащённое мочеиспускание.

ПОСЛЕДСТВИЯ ПРОСТАТИТОВ: проблемы с эрекцией, семяизвержением и оргазмом, снижение полового влечения, ухудшение сперматогенеза, бесплодие.

ОСНОВНЫЕ ПРИЧИНЫ: переохлаждение, инфекция и застой.

Одной из причин попадания инфекции в организм является неупорядоченная

половая жизнь без использования контрацепции.

Главная причина воспалений в простате - малоподвижный и сидячий образ жизни, что способствует нарушению нормального кровообращения в малом тазу.

ПРОФИЛАКТИКА ПРОСТАТИТОВ

- мыть руки с мылом перед мочеиспусканием;
- подмывать половые органы после мочеиспускания;
- подмывать до и после половых сношений;
- использовать презервативы с временными партнёрами;
- соблюдать санитарные нормы при посещении мест общественного пользования (бань, плавательных бассейнов и т. д.);
- избегать длительного сидения на холодных предметах.

Избежать развития застойных явлений в простате можно, ведя активный образ жизни или регулярно занимаясь упражнениями, компенсирующими длительное сидение. Нет движения - начинается застой крови, органы малого таза сдавливаются и хуже работают. Ходите пешком по 40 минут в день, разминайтесь в офисе после долгих совещаний, поднимайтесь пешком по лестнице. Приседайте! Это упражнение хорошо разгоняет кровь в малом тазу и борется с застоем.

Велосипед, ходьба, приседания, наклоны, плавание очень хороши в качестве упражнений от простатита.

Профилактика предупреждения застоя в простате - полноценная регулярная половая жизнь. Это залог хорошей долгой работы предстательной железы. Во время секса мощно усиливается кровообращение, лучше идут обменные процессы. Никаких застоев, никаких шансов у инфекции закрепиться.



А.В. АРХИПОВ

Не злоупотребляйте алкоголем. Он снижает иммунитет, и организму сложнее бороться с инфекциями. Алкоголь расширяет сосуды, а это приводит к застою и отёкам. Также от выпитого может потянуть на подвиги и незащищенный секс с малознакомой женщиной...

Лечите хронические болезни. От переохлаждения или выпитого алкоголя инфекция может попасть в простату и другие органы из внутренних очагов инфекции. Например, из кариозных зубов. Очагом может стать хронический гайморит, синусит, отит, бронхит или ангина.

При своевременном обращении и соответствующей профилактике простатит излечим.

Александр Владимирович Архипов, заслуженный врач России, кандидат медицинских наук, уролог АВА КЛИНИК .
8(8182) 60-03-03, 44-64-64
Архангельск, ул. Суфтина, 18
www.avaclinic29.ru

01.07.22 - 31.07.22 8 (8182) 60-03-03 | 44-64-64
Архангельск, ул. Суфтина, 18

Обязательное гинекологическое обследование. Почему и что надо контролировать?

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

ПРОФОСМОТР - ПОЧЕМУ ВАЖНО?

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 осмотра - это профилактика рака шейки матки.

СБОР АНАМНЕЗА

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 вла-

лица и мазок на онкоцитологию, а также бимануальное исследование органов малого таза. На повторном приёме, как правило, сообщаются результаты проведенного обследования, назначается лечение по выявленным проблемам или даются профилактические советы.

ДАЛЬНЕЙШИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ

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

Цель - сохранить женское здоровье. 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.



О.А. ШЕСТАКОВА

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

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

Электроакупунктура, или ВТЭС - внутриклеточная электростимуляция

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



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

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

ПРЕИМУЩЕСТВА МЕТОДА ВТЭС

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

Процедура обычно хорошо переносится.

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

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

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

ПОКАЗАНИЯ К ЛЕЧЕНИЮ МЕТОДОМ ВТЭС

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

ПРОТИВПОКАЗАНИЯ

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

- системные заболевания крови, декомпенсация сердечной деятельности;
- нарушение кровообращения выше II степени;
- злокачественные новообразования;
- беременность;
- активный туберкулёз лёгких и почек;



О.Ю. ТКАЧ

- острые внутрисуставные повреждения;
- острые гнойные воспалительные процессы;
- гиперчувствительность к импульсному току;
- имплантированный кардиостимулятор;
- острая стадия ревматоидного артрита.

Ольга Юрьевна ТКАЧ,
 невролог, рефлексотерапевт
АВА КЛИНИК.
 Архангельск, ул. Суфтина, 18
 Тел. 8(8182) 60-03-03, 44-64-64
www.medicina29.ru

Физкультура сохранит память при сердечной недостаточности

Согласно исследованиям, представленным на 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 утверждают, что чем лучше физическая форма, тем меньше риск когнитивных проблем. Мнение, что пациентам с сердечной недостаточностью физическая активность противопоказана, давно устарело.

Сегодня врачи и учёные утверждают: найдите тренировки, которые вам по душе, чтобы вы могли заниматься более-менее регулярно. Это может быть ходьба, плавание, танцы - 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 активностью, по сравнению с нетренированными людьми, ведущими сидячий образ жизни.

Записаться на консультацию к кардиологу в АВА КЛИНИК можно по телефонам 8(8182) 60-03-03, 44-64-64 ул. Суфтина, 18 www.avaclinic29.ru



ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

Что такое астенический синдром?

Астенический синдром характеризуется состоянием раздражительности, быстрым истощением нервных процессов, неустойчивым настроением, нетерпеливостью, снижением работоспособности к длительным физическим нагрузкам и умственному напряжению, непереносимостью яркого света, громкого звука, резкого запаха, эмоциональной лабильностью, нарушениями сна. Термин происходит от греческого слова «astheneia», что означает «слабость, бессилие».

Астения, или астенический синдром, развивается постепенно и является самым распространённым медицинским синдромом.

Астения развивается на фоне большого количества инфекционных, соматических заболеваний, зачастую сопровождается послеродовым, посттравматическим и послеоперационным периодом и другие. Часто проявляется в осенний дождливый период.

Симптомы астении знакомы специалистам из разных областей медицинской науки. Чаще всего её наблюдают у своих пациентов гастроэнтерологи, кардиологи и неврологи. Сталкиваются с ней хирурги, травматологи и психиатры.

Причём, этот синдром может сопровождать как начало болезни, так и её развитие в самой сильной фазе, либо когда пациент уже идёт на поправку.

ПРИЧИНЫ АСТЕНИИ

Очень часто это состояние развивается из-за физического, психического или эмоционального перенапряжения.

Причиной может стать травма головы, отравления, инфекционные и хронические заболевания, когда всё это сопровождается постоянной, не проходящей болью. Причины астенического синдрома кроются также в многочисленных социально-экономических факторах:

- плохие условия жизни;
- низкая финансовая обеспеченность;
- затруднения с трудоустройством;
- тяжёлые психоэмоциональные, а также физические нагрузки, которые истощают запасы внутренних сил человека, что проявляется в нервных срывах.

Из иных факторов, увеличивающих вероятность формирования недуга, можно указать смену места жительства либо работы, рождение ребёнка, тяжёлые заболевания близких родственников.

Человек, продолжительное время пребывающий в состоянии гипернапряжённости, начинает замечать ухудшение собственного самочувствия.

Помимо вышеперечисленного, причинами астенического состояния могут стать и различные повреждения структур мозга, и инфекции, к примеру, бруцеллёз, туберкулёз, а также сбои в эндокринной системе.

КАК ПРОЯВЛЯЕТСЯ АСТЕНИЧЕСКИЙ СИНДРОМ?

Основные признаки астении:

Усталость Это основное проявление патологии. Пациенты жалуются на быструю утомляемость, усталость. При выполнении физической работы возникает слабость, недомогание, отсутствие желания работать. После отдыха чувство усталости не проходит.

При интеллектуальной деятельности астения проявляется в снижении внимательности, в трудностях с быстрым мышлением, памятью, сообразительностью. Пациент с трудом подбирает слова для высказывания, ему трудно принять решение.

Психо-эмоциональное нарушение При снижении качества работы у людей начинают развиваться психо-эмоциональные нарушения. Они связаны с психологическими переживаниями из-за возникших проблем. Эти нарушения проявляются в частых переменах настроения, вспыльчивостью, раздражительностью. Пациенты могут выглядеть подавленными или встревоженными.

Вегетативные расстройства Это проявление синдрома выражается в развитии тахикардии, повышенном сердцебиении, скачках артериального давления. Пациенты жалуются на ощущение озноба или, наоборот, жара.

Также наблюдается снижение аппетита, случаются запоры, боль в животе. Нередко возникают головные боли. У мужчин возможно снижение потенции.

Нарушения сна Практически всегда астенический синдром сопровождается нарушением сна. Это может быть затруднение засыпания, или частые пробуждения во время ночного сна, утром ощущение разбитости, сонливость днём.

ЧТО ДЕЛАТЬ ПРИ АСТЕНИЧЕСКОМ СИНДРОМЕ?

Терапия данной патологии зависит от причины, которая её вызвала.

Тщательный сбор анамнеза специалистом во время консультирования помогает установить истинную первопричину.

В первую очередь проводят диагностику, выявляют основное заболевание или патологическое состояние, после чего принимают меры к его устранению.



З.М. АВАЛИАНИ

Также применяют симптоматическое лечение. Пациенту назначают специальный режим сна и бодрствования, где отдых и работа строго регламентируются. В некоторых случаях его освобождают от работы, рекомендуют сменить обстановку. Очень полезно заняться спортом, отправиться в путешествие.

Больному рекомендуют принимать общеукрепляющие средства, подходящие витаминные комплексы. Очень полезно физиотерапевтическое лечение, лечебный массаж, иглорефлексотерапия, лечебная гимнастика. Многим рекомендуют санаторно-курортное лечение.

В АВА КЛИНИК работают высококвалифицированные специалисты. Запишитесь на консультацию, и невролог подберёт для вас эффективную программу лечения.

Зейнаб Мемедовна АВАЛИАНИ, главный врач, невролог АВА КЛИНИК.
8(8182) 60-03-03, 44-64-64
Архангельск, ул. Суфтина, 18
www.avaclinic29.ru

О работе вашего мозга

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

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

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

ПО ЭЭГ ВРАЧ МОЖЕТ:

- проанализировать работоспособность головного мозга;
- определить очаги патологий;
- оценить характер и степень повреждений;
- подтвердить или уточнить диагноз;
- осуществлять контроль эффективности проводимого лечения.

ПОКАЗАНИЯ К ЭЛЕКТРОЭНЦЕФАЛОГРАФИИ

- бессонница; расстройства сна (снохождение, сноговорение, сонное апноэ);
- судорожные приступы; черепно-мозговые травмы;
- выявленные эндокринные заболевания;

- патологии сосудов головы и шеи (выявленные по УЗИ);
- энцефалиты, менингиты; вегето-сосудистая дистония; после инсульта или микроинсульта;
- частые головные боли; головокружения;
- ощущения постоянной усталости;
- после нейрохирургической операции; более одного эпизода обмороков; панические атаки; диэнцефальные кризы; любые поражения мозга, развившиеся до родов или после них; заикание; задержка речевого развития; - аутизм; частые пробуждения во сне.

КАК ПРОВОДИТСЯ

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

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



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


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

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

Заболевания век глаз

Когда речь заходит о заболеваниях глаз, то в первую очередь вспоминаются катаракта, глаукома, близорукость. Многие люди знают, что эти диагнозы приводят к снижению зрения – главной функции глаза. Но, к сожалению, существует ещё много других заболеваний, которые не влияют непосредственно на зрение, но приводят к существенному снижению качества жизни.

О некоторых из таких заболеваний нам расскажет врач-офтальмолог-хирург Анна Владимировна Панкратова:

- Да, существуют определённые заболевания, на которые люди либо не обращают внимания, либо мирятся с тем дискомфортом, которые они доставляют, либо не знают, что можно сделать. К таким можно отнести заболевания век и конъюнктивы.

Одни из них возникают преимущественно в пожилом возрасте, другие, наоборот, в молодом. Какие-то вызывают постоянный дискомфорт и жалобы, некоторые имеют только косметический дефект. Но все они снижают качество жизни. Сегодня я остановлюсь на них подробнее.

ХАЛЯЗИОН

Это хронический воспалительный очаг внутри века. Начинается с того, что веко припухает, краснеет, болит. Когда острый процесс стихает, внутри века остаётся плотный шарик. Он может иметь микроскопические размеры и быть практически не ощутимым, а может достигать 1,5 см в диаметре. В последнем случае он определяется визуально даже на расстоянии.

В таком виде халязион может существовать довольно долго, до нескольких лет, при этом он периодически воспаляется, что приводит снова к припухлости, болезненности, покраснению век. Встречается это заболевание преимущественно в детском и молодом возрасте.

Причинами халязиона зачастую являются общие проблемы организма – снижение иммунитета, аллергические, аутоиммунные заболевания, проблемы с желудочно-кишечным трактом.

Поэтому лечить халязионы, особенно если они появляются неоднократно, нужно системно. И, поскольку это очаг хронической инфекции, лучше от него избавиться. Халязион небольших размеров может быть вылечен с помощью уколов, капель, мазей и физиопроцедур. Большой и «старый» халязион

он лечится только хирургически – под местной анестезией (если речь идёт о взрослом пациенте) он удаляется с века.

Следует отметить, что удаление халязиона не является 100%-м гарантом того, что он не появится снова, так как это симптом общего ослабления иммунитета и нарушения обмена веществ.

ЗАВОРОТ ВЕКА

Это заболевание встречается в основном в пожилом возрасте, либо вследствие травм. При этом происходит заворачивание наружного края века внутрь, в результате ресницы начинают травмировать роговицу. Субъективно это ощущается постоянным чувством инородного тела в глазу, покраснением, слезотечением.

При длительно существующем завороте века могут появляться эрозии и помутнения роговицы, в отдельных случаях даже язвы. А это уже очень опасно и может привести к слепоте и потере глаза. Поэтому очень важно не допустить развития таких тяжёлых осложнений и вовремя исправить положение век.

ВЫВОРОТ ВЕКА

Так же как и заворот, встречается чаще в пожилом возрасте, либо после травм. Причинами являются потеря эластичности кожи, снижение тонуса мышц век.

Чаще эта патология затрагивает нижнее веко. При этом веко начинает выворачиваться наружу, как будто его кто-то оттягивает книзу. Жалобы при вывороте века сводятся к постоянному слезотечению, покраснению глаз, иногда сухости и ощущению инородного тела.

Длительно существующий выворот приводит к развитию часто рецидивирующих конъюнктивитов, кератитов, развитию синдрома «сухого глаза» и даже помутнений роговицы. Кроме того, выраженный выворот века создаёт видимый косметический дефект. Лечение, как и при завороте – только хирургическое.

СУЖЕНИЕ ИЛИ ЗАРАЩЕНИЕ СЛЁЗНОЙ ТОЧКИ

Слёзные точки – это небольшие каналы, расположенные у внутреннего угла глаза. Через них слеза оттекает в слёзный мешочек, из которого попадает в полость носа. С возрастом, опять-таки из-за снижения эластичности кожи и потери мышечного тонуса, эти слёзные



А. В. ПАНКРАТОВА

точки могут сужаться, полностью перекрываться, либо зарастать. В результате слеза не оттекает по «правильному» пути и начинает течь мимо.

Фактически, единственная жалоба при таком состоянии – это слезотечение. Оно может возникать либо только на улице, чаще на ветру или холоде, либо быть постоянным. В последнем случае слеза течёт всегда и везде, и приходится постоянно иметь при себе платок, что, конечно же, вызывает постоянные неудобства. Решение проблемы заключается в хирургическом расширении слёзных точек.

ПТЕРИГИУМ

Это заболевание касается непосредственно поверхности глаза. Проявляется оно появлением на роговице (передней прозрачной части глаза) треугольного нароста с носовой стороны. В начальных стадиях он не доставляет никаких жалоб, и замечен только в зеркале как косметический дефект. Но по мере разрастания он вызывает изменение формы роговицы и развитие астигматизма. Из-за этого снижается острота зрения, причём её практически невозможно скорректировать очками или линзами. Лечение только хирургическое – удаление птеригиума.

Но если случай был запущенным, то даже после удаления его возникает стойкое снижение остроты зрения и помутнение роговицы. Поэтому тянуть

с таким заболеванием и ждать, когда зрение начнет снижаться, не стоит.

В заключение следует сказать ещё одну важную вещь. Такое распространённое заболевание, как катаракта, начинает развиваться во всё

более молодом возрасте и встречается всё чаще. И когда встаёт вопрос об оперативном лечении катаракты, то вышеперечисленные заболевания

могут привести к развитию тяжёлых осложнений в послеоперационном периоде.

Поэтому перед тем, как оперировать катаракту, в первую очередь нужно обязательно вылечить всю сопутствующую патологию, и только после этого, вторым этапом, делать операцию по замене хрусталика.

Все вышеперечисленные заболевания могут быть прооперированы в нашей Офтальмологической Лазерной Клинике, без очередей, в амбулаторных условиях, под местной анестезией.

**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

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

Новые линии освещения

В Северном округе современные фонари теперь будут освещать путь по ул. Ильича, ул. Малиновского от ул. 40 лет Великой победы до ул. Химиков. Строительство завершено, проводятся пуско-наладочные работы.

Тестирование новых линий освещения показало их исправность, впереди – официальная приемка работ. Ранее были введены в эксплуатацию еще два новых участка в Северном округе – по ул. Индустриальной и вдоль ул. Целлюлозной.

Завершается и строительство линии освещения на ул. Пирсовой.

С 1 июля приступят к строительству линии наружного освещения в Маймаксе – по ул. Родионова до ул. Победы.

Также с 1 июля начнется строительство линий освещения на ул. Ильинской и ул. Адмирала Макарова.

Срок исполнения по двум последним контрактам – 1 сентября.



Госдума запустила процесс объединения ПФР и ФСС

Сейчас эти внебюджетные фонды занимают очень похожими социальными вопросами, решают одну задачу.

Люди спрашивают, что будет с пособиями. Ответ можно разделить на три пункта. Первый касается выплаты уже назначенных пособий. Выплата продолжится без дополнительных заявлений, задержек выплаты не будет.

Второй пункт касается назначения

и выплаты новых пособий. За ними получатели должны обращаться в новый клиентский сервис объединенного фонда.

Третий пункт касается выплаты больничных пособий. Первые три дня по-прежнему оплачиваются из средств работодателя, остальные дни оплатит новый объединенный социальный фонд.

Источник <https://www.rnk.ru/article/218028>

Полезные упражнения для мозга



Включите в работу «нерабочую» руку. Пробуйте ею чистить зубы, застёгивать пуговицы, есть суп, печатать на клавиатуре и писать.

Развивает творческие способности и нестандартное мышление.

Испытывайте новые ощущения, развивайте новые способности. Передвигайтесь по своей квартире, принимайте душ с закрытыми глазами. Определите на ощупь достоинство монетки в кармане. Договоритесь с домашними общаться целый день лишь на языке жестов.

«Накаляются» до предела новые сенсорные области мозга, которые обычно мало задействованы или совсем не трудятся. Хорошая гимнастика для нейронов во всем мозге.

Меняйте привычный имидж. Носите новую необычную одежду, девушкам можно экспериментировать с причёской.

Человек по-разному ощущает себя,

примерив новый имидж (вспомните хотя бы «эффект пиджака» для мужчины или «шпилек» для женщины!), и у него меняется образ мысли.

Ходите на работу новыми маршрутами (даже если эта дорога будет дольше!), чаще путешествуйте, каждый отпуск старайтесь проводить в новом месте, ходите по музеям и выставкам.

Развивается пространственная память, увеличивается размер гиппокампа, как утверждают физиологи.

Чаще меняйте интерьер дома и на работе, переставляйте вещи в квартире, меняйте местами кухонную утварь, пробуйте готовить по заморским рецептам, купите новые духи. Несколько минут ходите по квартире, надев на одну ногу ботинок на каблучке, а на другую – тапочку.

Новизна стимулирует сенсорные входы мозга, делает жизнь более яркой, запоминающейся.

Интернет.

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

Туристический слёт

В минувшие выходные традиционно при поддержке депутатов Северного округа Михаила Авалиани, Ивана Воронцова и Ольги Синицкой состоялся туристический слет на реке Яда.



Не один десяток лет организатором спортивного мероприятия является учитель физкультуры школы № 43 Владимир Иванович Ушаков и его команда.

В нынешнем году здесь собрались семь команд – участниц. Ветераны турслета, молодежь, семейные пары, люди, оказавшие впервые на таком мероприятии – всех объединила любовь к спорту, туризму, природе.

Прохладная и неустойчивая погода не стала препятствием. Все запланированные спортивно-туристические состязания состоялись.

В первый день, команды состязались в прохождении полосы препятствий и волейболе. В тот же день для юных участников и их родителей была организована «Веселая эстафета».

Второй день – традиционно, техника водного туризма на байдарке и катамаране.

Культурный центр «Северный» в нынешнем сезоне стал не только одной из участниц команд, но и организатором проведения большого шуточного состязания «сумоистов – туристов» и ночной зажигательной дискотеки «Яда-2022».

«Волейбол», «Полоса препятствий», «Техника водного туризма» – вот некоторые мероприятия слёта.

Все этапы позволили участникам проявить свою подготовку, сплоченность команд, профессионализм в отдельных дисциплинах, а самое главное – получить отличный заряд энергии и положительных эмоций.

Фотографии и информация со страницы в Контакте КЦ «Северный».



Вирус папилломы человека

Немецкий учёный Харальд цур Хаузен предположил и доказал, что некоторые виды рака имеют инфекционную природу и вызываются вирусами.

В 1970 году учёный, уверенный во взаимосвязи рака и вирусов, решил поискать следы микроорганизмов в цервикальном раке. Он искал вирусы герпеса, но не находил. Как акушер, Харальд знал, что во влагалище и в шейке матки изменения вызывает и другой вирус - вирус папилломы человека (ВПЧ). В то время этот вирус считался безобидным - вызывает похожие на бородавки образования. Но вдруг?..

НЕУЖЕЛИ ОШИБКА?

Никакого вируса учёный не увидел. Но Харальд не отчаялся и даже опубликовал результаты своей неудачи, предположив, что есть несколько разновидностей вирусов, и он их пока просто не увидел.

Только в 1976 году ВПЧ в опухолевых клетках увидели канадцы. Благодаря публикации отрицательного результата Харальд цур Хаузен и получил Нобелевскую премию в 2008 году за открытие связи ВПЧ с раком шейки матки.

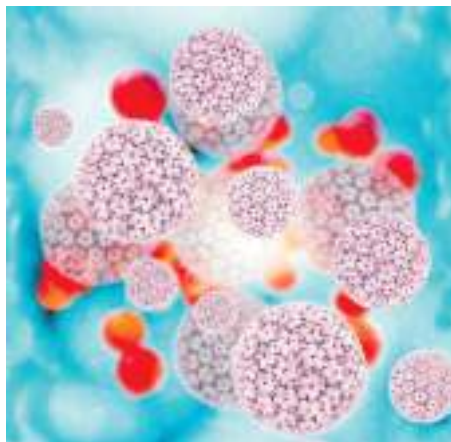
С каждым годом открывали всё новые вирусы папилломы человека. В 1983 году удалось отловить первый онкогенный вирус 16 типа, а через год - 18 типа. Сейчас известно более сотни генотипов. Из всех известных штаммов более 30 типов ВПЧ могут инфицировать эпителий уrogenитального тракта.

РАЗНЫЕ ТИПЫ ВПЧ

Выделяют вирусы низкоонкогенных и высокоонкогенных типов. Из последних наиболее опасны два: 16 и 18 тип. На них приходится до 70% случаев рака шейки матки, 80% рака вульвы и влагалища, 92% анального рака, 89% - рака ротоглотки, 63% - полового члена.

Итак, связь рака шейки матки и ВПЧ доказана и бесспорна. Не бывает рака без вируса. ВПЧ передаётся в основном половым путём, а также контактно-бытовым и вертикальным (от матери к ребёнку).

Если рак шейки матки связан с вирусом папилломы человека, может, всех



на него обследовать и вылечить? Проблема в том, что лекарства от ВПЧ нет! Есть вакцинация, которая хорошо работает, но защищает максимум от четырёх вирусов. А лечения нет!

ВИРУС В КЛЕТКЕ ОРГАНИЗМА

Вирусу трудно, ему надо внедриться в клетку, пробраться через всю толщину эпителия и попасть в нижний слой клеток. Это сложно, если эпителий не повреждён, нет воспаления, нет микротравм и трещинок, по которым вирус может скатиться к самой главной делящейся клетке на базальной мембране.

Если же он всё-таки пробрался к нижнему слою клеток, ему надо в эту клетку попасть, чтобы иммунитет его манёвр не заметил. Внутренняя «полиция» сразу съедает повреждённые клетки.

ПОЯВЛЕНИЕ ОНКОЛОГИИ

Когда вирус всё преодолел и внедрился в клетку, он должен попасть в ядро и встроиться в её ДНК. Это тоже задача непростая. Если все трудности он преодолел, то начинает управлять клеткой, становится бессмертным, и клетка становится бессмертной и атипичной. Сначала ненормальные клет-

ки только в нижнем слое эпителия, затем они делятся и дают подобные себе атипичные клетки, поднимаются выше, и вот уже весь слой эпителия на шейке матки изменён (это стадии дисплазии один, два и три). Дальше клетки проникают внутрь под базальную мембрану, и процесс развивается. Это рак.

ПОДВЕДЁМ ИТОГ:

- в 70% случаев происходит самоэлиминация вируса (исчезает сам) из организма.

- не каждый вирус доберётся до места. Инфицированность вирусом очень высокая, но и самоизлечение происходит часто. До 30 лет в 90% случаев иммунитет распознаёт и уничтожает поражённые клетки.

- бывают случаи, когда анализ на онкоцитологию показывает недостоверные результаты. В этой ситуации анализ на ВПЧ очень помогает: после его обнаружения врач делает кольпоскопию, где видит поражённые участки.

- после 30 лет вирус уходит хуже, поэтому сдаём ВПЧ и тест Папаниколау вместе. Если атипичные клетки не выявлены, а вирус есть, проводится только наблюдение при регулярном посещении гинеколога. Ведём здоровый образ жизни, поддерживаем иммунитет, при воспалительных изменениях во влагалище проводим санацию (лечение). Лечить начинаем или при появлении атипичных клеток, или при высокой активности вируса.

- связь рака шейки матки и ВПЧ доказана и бесспорна. Не «эрозия» причина болезни, а вирус. «Просто прижечь» не избавит от проблемы, а только добавит новых. Это ответ на частые просьбы убрать «эрозию», чтобы не было рака. Никто ничего не «убирает» при отсутствии показаний.

- рекомендуется с 20 до 30 лет обследоваться раз в три года; с 31 до 65 лет - раз в 5 лет. Носителям ВПЧ - посещать врача-гинеколога чаще, сдавать ПАП-тест, делать кольпоскопию.

Ольга Александровна ШЕСТАКОВА,
врач акушер-гинеколог
АВА КЛИНИК.

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

НОВОСТИ

Достоверно о здоровье

Симптоматика заболеваний, методы диагностики и лечения — неужели больше медицинская энциклопедия не нужна?

Однако насколько найденная в интернете информация соответствует действительности?

Этим вопросам посвящён проект «Достоверно о здоровье. Развитие основ медицинской грамотности и информационной культуры». О проекте рассказывает Елена Стефанюк, член Общественного совета ФМБА России.

— Людям свойственно доверять тому, что они видят и читают в интернете. Около 44% опрошенных в одном из исследований заявили: если им нужно быстро снять симптом или избавиться от боли, они ищут ответ в интернете. На втором месте (37%) — спросить совета у родственников и друзей. И лишь 21% опрошенных обратятся к врачу.

Каждую минуту поисковик «Яндекс» обрабатывает свыше 5 тыс. запросов о здоровье, Google — больше 7 тыс. При этом каждый второй человек не может отличить подлинную информацию от фейковой новости.



Вместе с тем, граждане от 25 до 65 лет заинтересованы в достоверной информации. Это не только обычные пользователи, но и представители социальных некоммерческих организаций, волонтеры и активисты, работающие в сфере охраны общественного здоровья, журналисты и блогеры.

В январе 2021 года провели исследование об основных запросах россиян.

На первом месте оказались вопросы о заболеваниях, с которыми сталкивается сам человек или кто-то из близких. Вопросы здорового образа жизни, правильного питания и спорта также интересуют людей. Они больше всего доверяют врачам и медицинским работникам, официальным сайтам мед. организаций. Меньше всего доверия вызывают группы и блоги в социальных сетях.

Мы создали интернет-портал «Достоверно о здоровье» dostovernozdrav.ru, где стали публиковать статьи, инфографику, различные видео и интервью с экспертами. Каждый материал основан на мнении авторитетных медицинских экспертов и принципах доказательной медицины.

Есть разделы «Мифы и факты» и «Вопрос-ответ», где разобрали вопросы и аспекты, касающиеся здоровья, которые больше всего интересуют людей.

Наша задача — помочь сориентироваться во всем многообразии интернет-ресурсов на тему здоровья, понять, как отличить ложную информацию от достоверной, повысить медиаграмотность.

Источник: МЕД-инфо

ВАКАНСИЯ
Медицинская сестра
ЦЕНТР АМБУЛАТОРНОГО ГЕМОДИАЛИЗА АРХАНГЕЛЬСК

Зарплата: 39000-59000 руб.
Требования: Наличие диплома о медицинском образовании, действующего сертификата по специальности «Сестринское дело».
Обязанности: Работа с аппаратом «Искусственная почка». Ассистирование врачу. Введение лекарственных препаратов. Оказание неотложной помощи при необходимости.
Условия: Сменный график. Полная занятость. Опыт работы не обязателен. Оформление в соответствии с ТК РФ. Полный соц. пакет

Место работы: Центр амбулаторного гемодиализа, Архангельск, Суфтина, 18.
Резюме направлять на avamedicina29@yandex.ru

ШАНС
СИСТЕМА ПОМОЩИ
БЕСПЛАТНО!
ПО ПОЛИСУ ОБЯЗАТЕЛЬНОГО МЕДИЦИНСКОГО СТРАХОВАНИЯ
23-03-03 + 43-03-03

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

Профессионалы социальной службы

В июне свой профессиональный праздник отметили работники российских социальных служб.

В организациях социального обслуживания в пансионатах «Забота» и «Опека» на благо пожилых людей и инвалидов трудится порядка 120 сотрудников. Все они неразрывно связаны с социальной сферой, их деятельность объединяет одна основная задача - это оказание помощи нуждающимся категориям граждан, попавшим в сложную жизненную ситуацию.

В преддверии профессионального праздника работников сферы социальной защиты населения, в пансионате «Забота» состоялся традиционный конкурс «Горжусь своей профессией» для младшего медицинского персонала.

Младший медицинский персонал – по простому санитарки и санитары. Это сотрудники, которые больше всего общаются с получателями услуг, осуществляют за ними уход, делают место их проживания чистым и уютным, смотрят, чтобы пожилые люди были причёсаны, чисто одеты. И во многом от качества их работы, их профессионализма, душевного подхода зависят хорошее настроение и комфорт проживающих.

Конкурсанты показали своё профессиональное мастерство в действии.

Каждый создал свой уникальный санитарный бюллетень для проживающих и работников учреждения, раскрыв вопросы эмоционального благополучия, гигиены.

В тестировании использовали свои знания в области санитарных правил и нормативов.

В практическом задании надо было выполнить перед строгим жюри манипуляции, которые ежедневно приходится проводить с маломобильными получа-



В напряжённой конкурентной борьбе победу одержала дебютант конкурса, санитарка пансионата «Забота» Ралдугина Т. П.

С отрывом в один балл второе место заняла санитарка пансионата «Забота» Романова С. В., которая была победительницей прошлого конкурса.

Почетное третье место у санитарки пансионата «Забота» Пятышевой М. Л., которая также впервые участвовала в конкурсе профмастерства.

Хочется отметить, что в этом году участие в конкурсе принял сотрудник пансионата «Опека» санитар Рукебуш В. В., а так же были приглашенные члены жюри: заместитель директора «Ширшинского психоневрологического интерната» Коровкина И. В. и старший администратор пансионата «Опека» Сидорова Л. Н.

Поздравляем всех участниц и участников конкурса «Горжусь своей профессией», выражаем благодарность за проявленный творческий потенциал, желаем успехов и дальнейшего профессионального роста!

телями социальных услуг – покормить, переодеть, помыть голову.

Конкурсантам было предложено проявить себя и в творческом конкурсе – рассказать в стихах, в форме видео или презентации о нелёгких трудовых буднях санитарок и санитаров. Оригинальный подход конкурсников к этому заданию был интересен как им самим, так и зрителям.

«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.

Работники Пансионата оказывают следующие гарантированные услуги:

социально-бытовые, социально-медицинские, социально-психологические и социально-педагогические, социально-правовые.

Адрес: Архангельская область, Приморский район, д. Исакогорка, д. 105.

Тел. 44-14-14

<https://vk.com/pansionatzabota29>

Пансионат «ОПЕКА» – это учреждение социального обслуживания, рассчитанный на круглосуточное проживание психо-неврологических постояльцев с различной двигательной активностью.

Обратившись к нам, вы сможете обеспечить своих близких вниманием и заботой, круглосуточным квалифицированным уходом с учётом индивидуальных особенностей и потребностей.

Адрес: Архангельск, улица Малиновского, 1.

Тел. +7 (8182) 44-48-25

https://vk.com/pansionat_opeka

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 18400 экз. Заказ № 2573. Подписано в печать 28.06.2022 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.