

# Здоровье

СЕВЕРЯН

ГАЗЕТА  
ЗДОРОВОГО  
ОБРАЗА  
ЖИЗНИ



12+ РЕКЛАМНАЯ

## Достоверно и безопасно

С помощью ультразвукового исследования диагностируют заболевания органов и систем организма. Без данных УЗИ поставить диагноз некоторых заболеваний практически невозможно.

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 желёз, и так далее.

### ПОКАЗАНИЯ К ОБСЛЕДОВАНИЮ

Проводят УЗИ в профилактических целях, или же с целью диагностики – по назначению врача специалиста, либо при наличии жалоб пациента.

**УЗИ органов брюшной полости** назначают при жалобах на:

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

**УЗИ почек** показано, если у человека:

- боль в области поясницы, в нижних отделах живота;
- болезненное и частое мочеиспускание;

- изменение цвета мочи;
- недержание мочи;
- затруднённое мочеиспускание;
- нарушения менструального цикла;
- ночные позывы на мочеиспускание.

### УЗИ печени и жёлчного

Обследовать печень и жёлчный пузырь следует, если у вас:

- Боль в области правого подреберья любого характера;
- Неприятный привкус во рту;
- Потеря веса на фоне астенического синдрома;
- Изменение здорового цвета кожи на желтоватый;
- Вынужденный длительный приём лекарственных средств.

**УЗИ поджелудочной железы** необходимо, если:

- Болевые ощущения в области левых рёбер;
- Вы резко худеете;
- Ощущение вздутия;
- Привкус горечи во рту;
- Проблемы со стулом;

**УЗИ селезёнки** назначается:

- Все группы заболеваний крови;
- Увеличенный размер селезёнки;
- Онкологические заболевания, или подозрение на их наличие;

- Травмы брюшной области;
- Инфекционные заболевания, включая половые инфекции;
- Заболевания печени (цирроз, гепатит и т.д.);
- Контроль результатов назначенного лечения.

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

**УЗИ молочных желёз** проводят при следующих симптомах со

- стороны молочных желёз:
- изменение цвета кожи (покраснение);
- высыпания, язвенные дефекты, западение тканей;
- зуд кожи, не связанный с явной аллергической реакцией;
- деформация желёз, изменение формы, размеров;
- выраженная асимметрия;
- отёк мягких тканей;
- боль;
- пальпируемая опухоль, узелковые уплотнения;
- увеличение и/или болезненность подмышечных лимфоузлов;
- появление выделений из соска вне беременности и лактации.

**УЗИ предстательной железы** трансабдоминальное — это диагностика структуры простаты и смежных органов через брюшную стенку. Методика показана для выявления аденомы, простатита, онкологических заболеваний, причин бесплодия. Этот метод занял ведущее место в андрологии из-за отсутствия лучевой нагрузки.

Метод даёт детальную информацию о состоянии простаты, размерах и границах, наличии новообразований, о состоянии мочевого пузыря и семенных пузырьков.

### РЕЗУЛЬТАТЫ

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

Записаться на УЗИ диагностику можно по тел.: 8(8182) 60-03-03, 44-64-64. Архангельск, Суфтина 18. [www.avaclinic29.ru](http://www.avaclinic29.ru)

## БЛАГОДАРНОСТЬ

## Дорогие друзья, архангелогородцы



28 мая завершилось предварительное голосование по отбору кандидатов от партии «ЕДИНАЯ РОССИЯ» для последующего выдвижения в депутаты Архангельского областного Собрания.

Выражаю всем искреннюю признательность и благодарность за поддержку в голосовании по избирательному округу № 8.

Спасибо вам за оказанное доверие. Впереди важный этап - выборы, которые состоятся 10 сентября 2023г.

В округе ещё много проблем, которые требуют решения.

Обещаю использовать свой профессиональный и жизненный опыт на улучшение условий жизни северян, их благополучие.

На выборы в Архангельское облсобрание идёт единая команда вместе с Валентиной Сыровой. В Архангельскую городскую Думу по Северному округу вместе идут Иван Воронцов и Денис Лапин, по Маймаксанскому округу Сергей Сметанин и Андрей Томилов, по Соломбальскому округу Алексей Бельков и Михаил Кузьменко.

Прошу поддержать команду на выборах 10 сентября 2023 года.

Желаю счастья, благополучия и удачи во всех добрых начинаниях!

Михаил АВАЛИАНИ,  
депутат Архангельского областного Собрания,  
заместитель председателя комитета по социальной политике, здравоохранению и спорту.

**АВА КЛИНИК**  
Ультразвуковая диагностика

**ДЛЯ НЕГО И ДЛЯ НЕЁ**

Комплексное УЗИ:  
печени, поджелудочной железы, жёлчного пузыря, селезёнки, почек, щитовидной железы

ДЛЯ МУЖЧИН + УЗИ предстательной железы трансабдоминально **3 300 Р** ~~4 300 Р~~

ДЛЯ ЖЕНЩИН + УЗИ молочных желёз **3 500 Р** ~~4 600 Р~~

1.07.23 — 31.07.23 8 (8182) 60-03-03 | 44-64-64  
г. Архангельск, ул. Суфтина, 18

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.



## Зона отдыха

Проверили ход работ на пляже в Северном округе.

В ближайшем будущем здесь появится полноценная пешеходная дорожка со скамейками и подсветкой от 38 новых столбов освещения.

Срок сдачи объекта – 1 сентября. Желательно, чтобы ещё в летний период здесь было всё готово, и жители Северного округа могли насладиться прогулкой вдоль Кузнечихи.

Подрядчик обещал по возможности закончить работы как можно раньше.



## Встреча со студентами

Студенты 1 курса Северного техникума транспорта и технологии побывали на экскурсии в городской Думе. Их встречали депутат Гордумы Иван Воронцов и депутат Облсобрания Михаил Авалиани.

Иван Воронцов рассказал студентам об истории создания городской думы, о роли городских депутатов, о принципах формирования городского бюджета. Депутаты поделились

интересными значимыми фактами из своей жизни и призвали ребят не только на отлично учиться, но и строить свои планы, работать и создавать семью в столице Поморья.



## Освещение на Мусинского

Более 10 лет в Северном округе отсутствовало централизованное уличное освещение на улице Мусинского.

В минувшем году по инициативе депутатов Северного округа администрация города выделила средства на разработку проектно-сметной документации на строительство новой линии уличного освещения.

В 2023 году в бюджете города предусмотрены средства на выполнение строительно-монтажных работ по устройству новой линии уличного освещения.

В настоящее время подрядчик приступил к производству работ.

## Пансионат Опека

Сегодня в пансионате «Опека», что в Северном округе, проживают более 250 человек.

Министр труда, занятости и социального развития области Игорь Скубенко посетил с рабочим визитом пансионат, ознакомился с условиями проживания, организацией досуга опекаемых граждан.

Вместе с инвестором проекта Михаилом Авалиани и руководителем пансионата Михаилом Кузьменко обсудили

вопросы дальнейшего увеличения количества постояльцев в соответствии с расчётными возможностями, что позволит сократить очередь нуждающихся в предоставлении услуг по уходу в Архангельской области, а также другие вопросы сферы социальной защиты.



**ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА**

**ЩАНС**  
скорая помощь

Оказание скорой медицинской помощи **БЕСПЛАТНО** по полису ОМС

**КОГДА НУЖНА ТРАНСПОРТИРОВКА**

-  Перевозка людей с травмами
-  Перевозка лежачих больных
-  Перевозка людей с ограниченными возможностями передвижения
-  Перевозка пациента в медицинское учреждение/ из него
-  Перевозка пациентов на ж/д вокзал или аэропорт
-  Международная перевозка при необходимости медицинского сопровождения

23-03-03  
43-03-03  
SHANS29.RU

АРХАНГЕЛЬСК, СУВЬИНА, 38





# Что такое гипергидроз?

**Г**ипергидроз — это патологическое, чрезмерное потоотделение, которое не даёт о себе забыть в нормальной обстановке, при комнатной температуре и так далее.

Природа происхождения этого заболевания достаточно не изучена. Причины гипергидроза большинство врачей списывают на наследственную предрасположенность, частые стрессы, сбои в работе нервной системы. Нет чёткого списка факторов, которые вызывают гипергидроз, но с какого-то момента симпатическая нервная система начинает работать неправильно, что влечёт повышенную активность потовых желёз.

• Не нужно путать гипергидроз с повышенным потоотделением. Второе имеет эпизодический характер и проявляется во время физической активности, жаркой погоды, стрессовой ситуации.

• Гипергидроз — это диагноз, который ставит врач. Если вам показалось, что вы много и беспричинно потеете, это не повод назначать себе лечение гипергидроза самостоятельно.

• Гипергидроз проявляется в двух формах — локальной и общей. Часто это заболевание локализуется в области подмышек. Порядка 2% населения страдают потливостью подмышек. На втором месте закрепились потливость ладоней. После нее идёт гипергидроз ног. Как правило, эти состояния сочетаются друг с другом. Определить конкретную форму может только врач, удостоверившись, что это самостоятельное заболевание, а не один из симптомов по-



сторонних патологий, о которых пациент не знает.

Потоотделение — неотъемлемый процесс для нормальной работы терморегуляционной системы. С потом из организма выводятся продукты обмена веществ и лишняя жидкость. Но чрезмерное потение не только вызывает дискомфорт, но и представляет угрозу для здоровья.

Антиперспиранты и тальк в таких случаях бессильны, они устраняют внешние проявления проблемы. Нужно урегулировать деятельность возбуждённой симпатической нервной системы. Сделать это можно с помощью инъекций ботулинотоксином.

Это один из самых комфортных, эффективных и совершенных методов лечения гипергидроза.

Препарат блокирует передачу нервных импульсов в клеточных синапсах, при этом остаётся практически безопасным для организма.

В косметологии инъекции ботулотоксина применяют для

разглаживания морщин. Его вводят в область мимических мышц, где он оказывает временное парализующее действие на нервные окончания клеток. В результате вынужденного расслабления мышц, морщины над ними разглаживаются.

Аналогичный эффект наблюдается и при лечении гипергидроза. Если головной мозг посылает импульсы к потовым железам, то препарат делает их нервные волокна невосприимчивыми к этим сигналам. В результате работа потовой железы прекращается, и секреция на протяжении какого-то временного отрезка отсутствует.

Первого сеанса терапии обычно хватает на 6-9 месяцев. Регенерация нервных окончаний клеток за этот период завершается, после чего нужно повторить процедуру. Срок действия ботулотоксина может сокращаться или увеличиваться в зависимости от индивидуальных особенностей организма.

Как действуют на организм регулярные инъекции для конкретного человека, определить может только врач.

В первое время период действия препарата прямо пропорционален дозе. Чем больше единиц ботулотоксина инъецировано в место локализации гипергидроза, тем дольше не понадобится следующий сеанс.

## МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

Некоторое время после сеанса лучше побыть дома, не выходить в баню, сауну, тренажёрный зал, пляж, не употреблять спиртное. Если есть конкретные рекомендации от врача, их нужно строго придерживаться. При благополучном раскладе о гипергидрозе вы будете вспоминать от силы два раза в год.

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

**Общественная приёмная депутатов**

Архангельского областного Собрания      Архангельской городской Думы

**АВАЛИАНИ**      **ВОРОНЦОВА**  
**МИХАИЛА МЕМЕДОВИЧА**      **ИВАНА АЛЕКСАНДРОВИЧА**

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

## Вручили удостоверения

Продолжаются торжественные мероприятия по вручению ветеранам удостоверений и нагрудных знаков «Дети войны».



Ветераны приглашаются по спискам управления социальной защиты области по Северному, Соломбальскому и Маймаксанскому округам на календарные даты, предварительно согласованные с приглашаемым ветераном или его представителем. Каждого ветерана заранее по телефону уведомляют о дате и месте получения награды.

Мероприятия проводятся с целью ускорить процесс вручения наград, приблизить к конкретному жилому району и про-



вести его наиболее празднично и торжественно.

В июне удостоверения вручили в Северном округе в общественной приёмной депутатов, в культурном центре «Северный», на острове Бревенник в Маймаксанском округе, в средней школе №68 поселка Гидролизного завода.

Огромная благодарность этим героическим людям за большой личный вклад в развитие экономики нашей страны в послевоенные и последующие годы. Крепкого им здоровья, тепла и заботы близких.



**АВА КЛИНИК**  
ИНСТИТУТ ЭСТЕТИЧЕСКОЙ МЕДИЦИНЫ

**ХВАТИТ СТЕСНЯТЬСЯ:**  
Лечение гипергидроза

скидка 10% **19 800 Р** ~~22 000 Р~~

**1.07.23 — 31.07.23** 8 (8182) 60-03-03 | 44-64-64  
г. Архангельск, ул. Суфтина, 18

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.



## В Малые Корелы

Полвека музей деревянного зодчества под открытым небом радуется своими экспонатами жителей многих регионов страны.



Автобусная поездка в музей-заповедник для ветеранов Северного округа была организована, благодаря поддержке депутата областного Собрания Михаила Авалиани, председателя городской Думы Валентины Сыровой, депутата гордумы Ивана Воронцова.

Ветераны прошли с экскурси-

ей по секторам, полюбовались ветряными мельницами и церквями, участвовали в мастер-классе по росписи по бересте. Послушали колокольные звоны и северные песни, водили хоровод.

Спасибо друзьям депутатам за положительные эмоции, внимание и заботу!

## Детские площадки



В Маймаксанском округе в этом году обновят детскую площадку на улице Будённого. Объём предстоящих работ оценили в рамках рабочей поездки глава города Дмитрий Морев и депутат областного Собрания Михаил Авалиани.

До конца августа здесь демонтируют отслужившие свой срок игровые элементы, а взамен установят новые. Уже приобретены детский игровой

комплекс с безопасной горкой, домик-лабиринт, игровая панель, разные подвесные качели. Установят карусель, качели-балансир, спортивный комплекс «Рукоход».

Из выделенных двух миллионов рублей потрачено чуть более миллиона. Сэкономленные средства направят на обновление игрового оборудования на детской площадке в посёлке 29-го лесозавода.

## Сад памяти

По инициативе депутата Гордумы Ивана Воронцова, высадили берёзовую аллею в сквере на улице Химиков. Это ещё один вклад Архангельска в международную акцию «Сад памяти».

Постепенно убирают аварийные и переросшие тополя в целях безопасности жителей, на смену ежегодно высаживают более двух тысяч деревьев и кустарников, что в разы больше количества сведённых насаждений.



# Сочетайте труд интеллектуальный и физический

Физический труд влияет на психическое здоровье. Звучит странно, поверить сложно.

На самом деле странного ничего нет. В современном обществе в приоритете профессии интеллектуального труда. К тому же оплачиваются они на порядок выше.

Однако, если работать только интеллектуально, выгореть можно быстрее, чем при занятиях физическим трудом. В мыслительном процессе можно увязнуть, как в «болоте».

Чтобы избежать этого, необходимо сочетать оба вида нагрузок.



### ЧЕМ ЖЕ ПОЛЕЗНЫ ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ?

Они способны улучшать когнитивные процессы (мышление, внимание, память и прочие).

Снижают риск возрастных болезней.

Помогают проживать чувства и эмоции, с которыми человек сталкивается ежедневно.

Запускают процесс переработки поступающей информации.

### ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК

Труд должен соответствовать возрасту, быть правильно организованным, разумно сочетаться с отдыхом и двигательной активностью, обязательно должен быть посильным.

Важно помнить: занятия спортом очень полезны, но именно физический труд даёт такую нагрузку нашему мозгу, которую он не может получить больше нигде.

### ПОЧЕМУ НЕОБХОДИМО ОБРАТИТЬСЯ К ПСИХОЛОГУ?

Рассмотрим ситуацию. Если у человека болит зуб, то он не пытается вылечить его самостоятельно. Может быть, некоторое время потерпит, примет несколько каких-то обезболивающих таблеток, но потом всё равно обратится к стоматологу.

Если человек подозревает, что в результате падения сломал руку или ногу, то он сразу идет к травматологу.

Если же «болит душа» или что-то «сломалось», надломилось внутри, то он думает: «Самой пройдет» или «Сам справлюсь». А между тем психолог и его помощь фактически ничем не отличается от работы

специалистов соматического профиля.

### ЧЕМ ОПАСНО СОСТОЯНИЕ «САМО ПРОЙДЁТ»?

- нерешённые психологические проблемы накапливаются, на фоне одной развивается вторая, потом третья, четвёртая, и далее как снежный ком;

- подавленные эмоции истощают психическую систему человека;

- пока человека что-то беспокоит, он не может дышать полной грудью, проблема ограничивает его;

- самолечение опасно и может только усугубить состояние.

### ТАК ПОЧЕМУ ЖЕ ВАЖНО ОБРАЩАТЬСЯ К ПСИХОЛОГУ?

Он может объективно и профессионально изучить ситуацию, и при помощи специаль-

ных техник помочь решить вашу проблему.

В процессе совместной работы с психологом можно решить следующие запросы:

- + Жизненные кризисы, травмы, стресс, выгорание
- + Проблемы подросткового периода
- + Личностный рост, вера в себя
- + Семейные отношения
- + Детско-родительские отношения

Если сложно справиться самостоятельно, важно вовремя обратиться к специалисту.

**Наталья Николаевна БАЛАНДИНА**, клинический психолог АВА КЛИНИК

На консультацию вы можете записаться по телефону 8(8182) 60-03-03, 44-64-64.

Архангельск, ул. Суфтина, 18. [www.avaclinic29.ru](http://www.avaclinic29.ru)



**ВМЕСТЕ ПРОЩЕ**  
Прием психолога

скидка 10% \*на первую консультацию

1.07.23 — 31.07.23 8 (8182) 60-03-03 | 44-64-64 г. Архангельск, ул. Суфтина, 18

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.



# ОФТАЛЬМОЛОГИЧЕСКАЯ ЛАЗЕРНАЯ КЛИНИКА



ЛО-29-01-002608 от 15 января 2019 г.

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

[www.olk29.ru](http://www.olk29.ru)
[www.vk.com/olk29](http://www.vk.com/olk29)


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

РЕЖИМ РАБОТЫ КЛИНИКИ:  
 ПН-ПТ С 08:00 ДО 19:00,  
 СБ И ВС - ВЫХОДНЫЕ.

## Лазерная коррекция зрения «SMILE»

В Офтальмологической Лазерной Клинике – новая методика лазерной коррекции зрения под названием SMILE (СМАЙЛ). Подробнее об этом методе коррекции рассказывает ведущий рефракционный офтальмохирург клиники Роман Михайлович Панкратов.

### СПОСОБЫ ЛАЗЕРНОЙ КОРРЕКЦИИ

Существуют четыре основных варианта лазерной коррекции зрения: ФРК, LASIK (ЛАСИК), Femto-LASIK (Фемто-ЛАСИК) и SMILE (СМАЙЛ). Можно сказать, что ФРК и ЛАСИК - это позавчерашний день, Фемто-ЛАСИК - вчерашний, а сегодняшний и завтрашний - это СМАЙЛ.

SMILE (СМАЙЛ) - это аббревиатура с английского языка Small Incision Lenticula Extraction, что в переводе на русский язык означает «Удаление лентиккулы через маленький разрез». В названии как раз и скрыт смысл операции. Лазер дистанционно выкраивает в середине роговицы диск (так называемую лентиккулу), которую затем хирург извлекает через маленький разрез. При этом роговица становится более плоской, что и позволяет изменить её преломляющую силу и сфокусировать изображение на сетчатке.

Несмотря на то, что SMILE - новейшая методика лазерной коррекции зрения, она существует уже достаточно давно, с 2003 года, а в России - с 2009 года. За это время в мире было выполнено более 4,5 миллионов операций по данной методике, её особенности и последствия уже хорошо изучены.

### ПРЕИМУЩЕСТВА SMILE (СМАЙЛ)

Основное преимущество этой методики в том, что в отличие от ЛАСИКА или Фемто-ЛАСИКА на роговице формируется не круговой разрез длиной 25 мм, а всего лишь маленький разрез 2-3 мм. Это позволяет полностью исключить некоторые осложнения, которые присущи другим методикам коррекции зрения - неправильный срез клапана во время операции или его смещение в послеоперационном периоде.

Известно, что клапан после ЛАСИКА и Фемто-ЛАСИКА срывается с роговицей лишь по краю, а основная его часть - только прилипает к ней. В связи с этим



Р.М. ПАНКРАТОВ

после данных операций иногда происходит смещение клапана, что требует повторного хирургического вмешательства и не всегда приводит к полному восстановлению зрения. Причём смещение может произойти как в раннем послеоперационном периоде, так и в позднем (через 5-10 и более лет после операции). В группе риска находятся люди, занимающиеся контактными и командными видами спорта.

При СМАЙЛе после операции на роговице остаётся только микроразрез, который не представляет никакой опасности, поэтому после такой операции нет НИКАКИХ ограничений. Уже на следующий день после операции можно заниматься любыми видами спорта, пользоваться косметикой и даже тереть глаза.

К другим преимуществам этой операции относятся возможность проводить



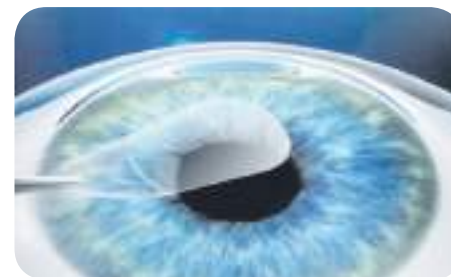
её при тонких роговицах, когда ЛАСИК и Фемто-ЛАСИК невозможны и опасны, а также менее выраженный послеоперационный синдром «сухого глаза». Это ощущение сухости, инородного тела, дискомфорта в глазах, которое требует закапывания увлажняющих капель. Такие ощущения возникают после любых манипуляций на глазах, и со временем постепенно проходят, но после операции СМАЙЛ они наименее выражены.

К недостаткам этой операции можно отнести то, что её возможно выполнить только при близорукости от 1 до 10 диоптрий и астигматизме до 5 диоптрий, а также некоторых видах смешанного астигматизма. Дальнозоркость этот лазер оперировать пока не может.

### УНИКАЛЬНОСТЬ МЕТОДА

Операция СМАЙЛ проводится амбулаторно, под местной анестезией и длится 5-7 минут на один глаз. Все основные этапы выполняет высокоточный фемтосекундный лазер, который сам высчитывает все необходимые параметры. После вмешательства могут ощущаться дискомфорт, боль, чувство инородного тела, которые проходят через 2-4 часа, что тоже быстрее, чем при других видах операции.

Эта уникальная операция может быть выполнена только на немецком фемтосекундном лазере под названием VisuMAX. Если эксимерных и фемтосекундных лазеров существует много, и они могут быть разных поколений (старые и новые), то операция СМАЙЛ во всём мире выполняется только на таком эксклюзивном лазере, который сейчас появился в Офтальмологической лазерной клинике Архангельска.



### ВЫСОКОЕ КАЧЕСТВО ЛЕЧЕНИЯ

Операции по данной методике делают в Офтальмологической Лазерной Клинике с декабря 2021 года. По статистике, выбор методики с каждым днём увеличивается в сторону СМАЙЛ. Это означает, что пациенты изучают отзывы и стремятся к получению наиболее качественного уровня лечения и жизни.

Стоимость операции 110 000 рублей на оба глаза. Необходимо предварительно записаться на приём, стоимость которого 1 800 рублей, сдать необходимые анализы в любой лаборатории города и прийти в назначенный день.

Оба глаза оперируются в один день. Операционные дни - каждый понедельник и пятница. После операции - повторный осмотр у доктора на следующий день, эта процедура бесплатная.

Для записи на приём звоните по указанному телефону регистратуры.

Офтальмологическая Лазерная Клиника  
 Обводный Канал, д. 9, к. 2 (вход с торца)  
 режим работы: пн.-пт. — с 08:00 до 19:00,  
 сб. — с 09:00 до 16:00, вс. — выходные.  
 Запись по телефону: 68-00-00,  
 +7 911 594-68-68;  
 сайт клиники: [olk29.ru](http://olk29.ru);  
[www.vk.com/olk29](http://www.vk.com/olk29);

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.



# Железное здоровье

**Анемия (малокровие)** – это патологическое нарушение строения клеток крови, когда снижена концентрация гемоглобина и одновременно снижается число эритроцитов. Такая ситуация возникает при недостатке железа в организме.



Само по себе малокровие не развивается, однако сопровождается большим количеством заболеваний, начиная от вирусных и инфекционных болезней, заканчивая в том числе и онкологическими опухолями. Поэтому при возникновении симптомов, указывающих на малокровие, следует обращаться к врачу. При обследовании врач сможет понять причины патологии, определить состав крови и назначить лечение.

## ПРИЗНАКИ АНЕМИИ:

- мышечная слабость. Данное состояние часто списывают на усталость, но если вы замечаете ухудшение здоровья и слабость регулярно, это может говорить об анемии;
- выпадение волос и ломкость ногтей говорят о возможном наличии заболевания;
- кожа становится желто-бледной;
- ощущение жжения на языке, как будто его ошпарили. Изменённые вкусовые рецепторы также являются признаком заболевания;
- у женщин может изменяться менструальный цикл из-за потери крови.

Определить состав крови, в том числе и уровень железа, можно только с помощью комплексного лабораторного анализа.

## ЖЕЛЕЗО СЫВОРОТКИ КРОВИ

Железо входит в состав дыхательных пигментов (преимущественно гемоглобина), цитохромов, железосодержащих ферментов. Это так называемое гемовое железо, которое участвует в транспорте кислорода, ряде окислительно-восстановительных реакций, играет важную роль в процессах кроветворения.

Железо участвует в метаболизме порфирина, синтезе коллагена, работе иммунной системы.

В организм железо поступает с пищей. В пищевых продуктах присутствует или в виде составной части гема (мясо, рыба), или же как негемовое железо (овощи, фрукты). Из пищи усваивается около 10-15% железа, всасывание происходит в 12-пёрстной кишке.

Общее содержание железа в организме 4-5 г. Около 70% железа входит в состав гемоглобина, 5% – миоглобина, 20% находится в депонированном виде (в печени, селезёнке, костном мозге).

Всасывание железа регулируется клетками кишечника: возрастает при дефиците железа и неэффективном эритропоэзе и блокируется при избытке железа в организме. В организме железо не встречается в виде свободных катионов, только в связи с белками.

Зачем определять уровень железа в сыворотке крови.

Этот анализ в комплексе с другими тестами используют в диагностике железодефицитных анемий и контроле применения препаратов железа.

Анализ проводят при:

- Диагностике и дифференциальной диагностике анемий разной этиологии, контроле терапии железодефицитной анемии.
- Острых и хронических инфекционных заболеваниях, системных воспалительных заболеваниях.
- Нарушениях питания и всасывания, гипо- и авитаминозах, нарушениях со стороны желудочно-кишечного тракта.

## ТРАНСФЕРРИН

Плазменный белок, гликопротеин – основной переносчик железа.

Синтез трансферрина осуществляется в печени и зависит от функционального состояния печени, от потребности в железе и резервов железа в организме. При снижении концентрации железа синтез трансферрина возрастает.

Трансферрин участвует в транспорте железа от места его всасывания (в тонкой кишке) до места его использования или хранения (в костном мозге, печени, селезёнке).

Зачем определять уровень трансферрина в крови

Исследование трансферрина, переносящего железо, используют в комплексной диагностике железодефицитной анемии и контроле применения препаратов железа.

Анализ проводят при:

- Скрининге гемохроматоза.
- Дифференциальной диагностике анемии.
- Опухоли.
- Диагностике гипопропротеинемии.

## ФЕРРИТИН

Самый информативный индикатор запасов железа в организме, основная форма депонированного железа. Содержится во всех клетках тела и жидкостях организма.

Используют в качестве показателя запасов железа в организме. Также определение концентрации ферритина важно для дифференциальной диагностики железодефицитной анемии и анемии хронических заболеваний.

Зачем проводят анализ крови на ферритин.

Подозрение на гемохроматоз.

- Дифференциальная диагностика анемии.
- Опухоли.
- Хронические инфекционные и воспалительные заболевания.

**Общий анализ крови** с лейкоцитарной формулой играет важную роль как в первичной диагностике ряда заболеваний, так и в контроле их течения. Применяют для общей оценки состояния здоровья, диагностики анемии, инфекций и других заболеваний.

**Фолиевая кислота (В9)** необходима организму для образования новых клеток кожи, слизистых, волос. Особенно она нужна женщинам, планирующим беременность. На ранних сроках кратковременный дефицит витамина чреват появлением дефектов нервной системы у плода. Также фолиевая кислота участвует в процессе кроветворения, поддерживает хорошее настроение, влияя на метаболизм серотонина и адреналина.

При пониженном уровне В9 замедляется синтез ДНК, появляются аномальные ДНК. При дефиците В9 первыми страдают кровь и эпителий.

## ВИТАМИН В12

Нормальный уровень В12 необходим для синтеза нуклеиновых кислот, созревания эритроцитов, тканевого и клеточного обмена. Также он под-

держивает работу нервной системы. Дефицит В12 приводит к анемии – снижению концентрации эритроцитов в крови, но увеличению их объёма. Такие эритроциты живут меньше, что приводит к слабости, усталости и другим симптомам анемии.

Дефицит В12 возникает при:

- Заболеваниях желудка и тонкого кишечника.
- Перенесённых операциях на желудке.
- Заражении кишечными паразитами.
- Болезнях печени.
- Питании с малым содержанием животных продуктов.

Здоровая печень взрослого человека может накапливать большое количество витамина В12. Поэтому даже при действии негативных факторов человек может длительное время не испытывать признаков дефицита В12, так как организм расходует запасы.

Ретикулоциты – молодые эритроциты в костном мозге и в небольшом количестве находящиеся в крови. Являются переходной формой между предшественниками эритроцитов в костном мозге и взрослыми эритроцитами, в большом количестве находящимися в кровяном русле.

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

**ТРЕБУЕТСЯ САНИТАРОЧКА**

**ВАКАНСИЯ**

ЦЕНТР АМБУЛАТОРНОГО ГЕМОДИАЛИЗА АРХАНГЕЛЬСК

Обязанности: Проведение текущих и генеральных уборок, поддержание постоянной чистоты, порядка, строгое соблюдение санэпидрежима.

График работы сменный: с 7-00 до 15-30, с 15-30 до 23-30, выходные плавающие.

3/п от 30 000 до 45 000 руб.

Архангельск, ул. Г. Суфтина, 18

Требования: без вредных привычек

Контактный телефон для связи 8-981-553-12-33

**АВА КЛИНИК**

многопрофильное медицинское учреждение

**ВАКАНСИЯ**

В новые стоматологические центры П. Галушина, 23 и Сибиряковцев, 1 **ТРЕБУЕТСЯ САНИТАРОЧКА**

3/п от 26 000 до 36 000 руб.

График работы СМЕННЫЙ (обсуждается на собеседовании)

режим работы центра: пн-пт с 8-00 до 21-00, суббота с 9 до 18-00

тел.8-902-700-28-44

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.



## Мосты в Северном округе

Мост через Соломбалку и путепровод в Северный округ – первые в истории областной столицы мостовые

сооружения, которые ремонтируют в рамках нацпроекта «Безопасные и качественные дороги». Требования к каче-

ству работ самые высокие. Сроки ремонта установлены в ноябре и декабре текущего года.



## Дорожное покрытие



Во время недавней рабочей поездки в Северный округ глава Архангельска Дмитрий Морев распорядился, чтобы выполнили укладку асфальта на участке внутридворового проезда со стороны Партизанской 62/1. Он поставил задачу: работы закончить до дня ВМФ (30 июля).

Этим летом общественная территория во дворе дома Партизанская 64 приобретёт законченный вид. Местные жители будут с комфортом проезжать по новому асфальту, вместо щебёночного покрытия.

## День медицинского работника

С профессиональным праздником коллектив Городской клинической больницы № 6 поздравили депутат областного Собрания Михаил Авалиани, председатель городской Думы Валентина Сы-

рова, депутат гордумы Иван Воронцов, председатель общественного Совета Северного округа Валентина Попова и другие. Тёплые слова благодарности и наилучшие пожелания

прозвучали в адрес медицинских работников, кто ежедневно стоит на страже нашего здоровья. Членам коллектива были вручены заслуженные награды.



## «Северные традиции»



В КЦ «Северный» состоялся большой праздничный концерт «Я люблю тебя, Россия!». Гостей с Днём России поздравили депутат областного Собрания Михаил Авалиани и член общественного совета Северного округа Денис Лапин. После концерта подвели итоги проекта «Северные традиции», ставшего победителем

конкурса при поддержке Президентского фонда культурных инициатив. Главный символ праздника и проекта - арт-объект «Дерево традиций». Оно было установлено в главном фойе КЦ и символизировало жизнь и преемственность поколений. Проект состоялся при поддержке депутата Михаила Авалиани.

## Туристический слёт

Турслёт на реке Яде проводится с 2000 года. В программу соревнований входят турниры по волейболу, технике водного туризма, комбинированная эстафета.

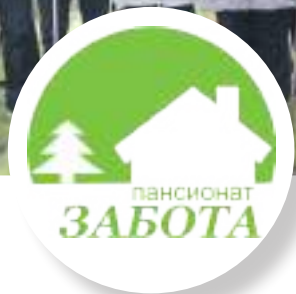
Нынешний слёт собрал двадцать команд-участниц. Ветераны, молодёжь, семейные пары, новички на этом мероприятии - всех объединила любовь к спорту, туризму, природе. Соревнования позволили участникам проявить свою подготовку, сплочённость команд, профессионализм в отдельных дисциплинах, а самое главное - получить отличный заряд энергии и

положительных эмоций на будущее. В этом году мероприятие состоялось при поддержке депутата областного Собрания Михаила Авалиани, председателя городской Думы Валентины Сыровой, депутата городской Думы Ивана Воронцова и члена общественного Совета Северного округа Дениса Лапина. По традиции, от них - сладкие призы победителям.





## Новодвинская крепость



Одно из самых знаковых и посещаемых мест в Архангельске расположено в дельте Северной Двины в 20 километрах от центра города.

В июне в рамках проекта «Живём интересно» проживающие пансионата побывали на экскурсии в крепости. Узнали много интересных фактов об истории крепости и нашего края, смогли насладиться прекрасными видами на реку.

Пансионат для пожилых людей и инвалидов «Забота» - учреждение социального обслуживания населения в стационарной форме общего профиля. Располагается в деревне Исакогорка Приморского района Архангельской области.

**Адрес: Архангельская область, Приморский район, д. Исакогорка, д. 105.**  
**Тел. 8(8182) 44-14-14.**  
**<https://vk.com/pansionatzabota29>**

## Дети войны



В пансионате «Забота» 54 человека получили нагрудные знаки и удостоверения «Дети войны». Эта медаль присуждается всем, кто пережил Великую Отечественную войну в детском возрасте. Мы гордимся нашими героями и будем помнить их подвиги в борьбе за мир и свободу. От всей души желаем героям счастья, здоровья и благополучия

## Спортплощадка



Пансионат «Забота» в 2021 году получил грант на приобретение оборудования и строительство адаптивной спортплощадки для всех категорий граждан с ограниченными возможностями здоровья. Сегодня здесь установлены параллельные брусья, тренажёр «Руль» для профилактики заболеваний вестибулярного аппарата, велотренажёр, эллиптический тренажёр, подвесные лыжи, тренажёр для тяги, разноуровневые турники.

## Добрые целители



Очередной солнечный день на природе провели наши неутомимые посетители пансионата «Опека» на занятии по иппотерапии! Лошади позволяли гладить морды и бока, с благодарностью принимали вкусные угощения и терпеливо катали хороших людей.

Спасибо Фонду Президентских грантов за поддержку в реализации проекта «Клуб социального служения».



## Умелые руки

В рамках проекта «Столярная мастерская: Я – сам» планируется создание столярной мастерской и организация дневной

занятости проживающих пансионата по работе со столярными инструментами и изготовлением изделий из дерева.



## Озеленение

Начало июня - самое подходящее время для благоустройства территории пансионата.

Совместно с сотрудниками и проживающими посадили сосны.

Надеемся, все вечнозелёные приживутся. Мы старались.



Пансионат «Опека» — это учреждение социального обслуживания психоневрологического профиля, рассчитанное на круглосуточное проживание постояльцев с различной двигательной активностью.

**Адрес: Архангельск, улица Малиновского, 1.**  
**Тел. +7 (8182) 44-48-25**  
**[https://vk.com/pansionat\\_opeka](https://vk.com/pansionat_opeka)**

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ. 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+

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 32000 экз. Заказ № 2493. Подписано в печать 28.06.2023 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.

РЕКЛАМНАЯ

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