



Если болят суставы...

У многих на слуху выражение «ревматоидный артрит». Основное проявление заболевания – это боль и припухание в суставах, в первую очередь – в суставах пальцев рук, зачастую и ног. Боли усиливаются при движениях, появляется утренняя скованность, припухлость, нарушение функции суставов. Со временем в процесс могут вовлекаться голеностопные, коленные, локтевые суставы.



Ревматоидный артрит – распространённое системное аутоиммунное заболевание, которое затрагивает около одного процента населения. Эта болезнь вызывает прогрессирующее разрушение и деформацию суставов, может иметь внесуставные проявления.

При ревматоидном артрите рекомендуется избегать интенсивных физических нагрузок, ограничить приём алкоголя и кофеина, отказаться от курения. Все перечисленные факторы являются потенциальной причиной обострения заболевания и его более тяжёлого течения.

Необходимо контролировать массу тела для снижения нагрузки на суставы. Назначают сбалансированную диету, включающую полиненасыщенные жиры (оливковое масло, рыбий жир).

Ранний диагноз и соответствующая терапия ревматоидного артрита имеют решающее значение для исхода заболевания.

Комплексное лабораторное исследование крови позволяет сделать первичную оценку состояния здоровья, а также выявить возможное заболевание суставов.

Лейкоцитарная формула

Исследование включает в себя определение общего количества лейкоцитов в крови и процентного соотношения основных субпопуляций лейкоцитов: нейтрофилов, лимфоцитов, моноцитов, эозинофилов и базофилов.

Общий анализ крови

Общий анализ крови – это комплексное исследование, в ходе которого проводится количественная оценка содержания форменных элементов крови (эритроцитов, лейкоцитов, тромбоцитов), гемоглобина, проводится подсчет гематокрита и эритроцитарных индексов.

СОЭ

Тест часто используют в скрининговых исследованиях, в мониторинге течения и контроле эффективности лечения воспалительных и инфекционных заболеваний, обычно в комплексе с общим анализом крови.

С-реактивный белок

Исследование СРБ в сыворотке крови применяют для выявления воспаления и контроля лечения воспалительных заболеваний.

Антитела к циклическому цитруллинированному пептиду (АЦЦП)

Это маркер ревматоидного артрита. Продемонстрирована целесообразность применения этого теста в ранней диагностике артрита и в целях прогноза недавно развившегося ревматоидного артрита.

Проводят в случаях:

- ранней диагностики ревматоидного артрита;
- диагностики серонегативных форм ревматоидного артрита;
- в прогностических целях, при недавно развившемся ревматоидном артрите.

Антитела к собственным иммуноглобулинам класса G

Ревматоидный фактор (РФ) определяется у больных ревматоидным артритом. Это показатель риска развития системных проявлений ревматоидного артрита при длительном течении заболевания.

Проводят при:

- определении активности процесса, для прогноза и контроля лечения заболевания;
- других аутоиммунных заболеваниях;
- хронических воспалительных заболеваниях.

Антитела IgM (классический ревматоидный фактор)

Показания к назначению:

- дифференциальная диагностика ревматоидного артрита;
- низкие титры ревматоидного фактора при неясной клинической картине;
- отсутствие антицитруллиновых антител при подозрении на ревматоидный артрит.

ПОДГОТОВКА К АНАЛИЗУ КРОВИ НА РЕВМАТОИДНЫЙ ФАКТОР

Взятие крови предпочтительно проводить утром натощак, после 8-14 часов ночного периода голодания (воду пить можно), допустимо днём через 4 часа после лёгкого приёма пищи.

При появлении болей в суставах кистей рук, затруднении движений (как активных, так и пассивных), появлении утренней скованности суставов необходимо обратиться за консультацией к ревматологу.

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

АВА КЛИНИК
МНОГОПРОФИЛЬНОЕ
МЕДИЦИНСКОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

СТОП, АРТРИТ!
КОМПЛЕКС ЛАБОРАТОРНОЙ ДИАГНОСТИКИ:

Клинический анализ крови общий анализ, лейкоформула, СОЭ С-реактивный белок	Ревматоидный фактор Антитела к циклическому цитруллинированному пептиду *забор крови включен
---	---

2 190 ₺ ~~3 065 ₺~~

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

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

Работа депутатов

Острова станут ближе



Транспортная доступность островных территорий Архангельска - на контроле у прокуратуры области.

Там состоялось межведомственное совещание с представителями прокуратуры, Правительства области, Ар-

хангельска, Речного Регистра, МВД России на транспорте и др.

Определены меры, направленные на обеспечение транспортной доступности граждан на территории островов.

300 лет Новодвинской крепости

В Архангельске прошёл большой фестиваль. Точкой притяжения для горожан стал остров Линский Прилук, где расположена крепость. Сотни людей провели свой выходной у стен уникального памятника истории.



Поздравление



Ветеран Соломбальского округа Анна Алексеевна Лупандина отметила 100 лет со дня рождения.

Депутат областного Собрания Михаил Авалиани поздравил Анну Алексеевну с знаменательным юбилеем. Поблагодарил за многолетний труд, за достойный пример жизни - любия, мудрости. Пожелал крепкого здоровья, долголетия, любви и заботы близких и родных людей.



Освещение решит проблему

Депутат областного Собрания Михаил Авалиани обратился к главе города Дмитрию Мореву. Необходимо рассмотреть возможность установки светофора на пересечении улиц Советской и Мещерской и строительству линии уличного освещения у домов по улице Гуляева.

Общественная приёмная депутатов

Архангельского областного Собрания

АВАЛИАНИ
МИХАИЛА МЕМЕДОВИЧА

Архангельской городской Думы

ВОРОНЦОВА
ИВАНА АЛЕКСАНДРОВИЧА

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

Северный округ благоустраивается

Жители микрорайона Первых Пятилеток проявили высокую активность в этом году - за территорию в своем округе проголосовал каждый третий житель Сульфата.



На сегодня благоустроены три территории: сквер у КЦ «Северный», детский парк на Партизанской и парк на Химиков.

Площадь парка на улице Химиков почти шесть тысяч квадратных метров. Здесь установлены горки, качели и скамейки. Сделаны широкие тротуары и безопасное покрытие. Планируется установить вазоны и на следующий год посадить цветы.

На Партизанской ещё будет благо-

устроена большая площадка для отдыха, прогулок и занятий спортом вблизи дома. Появится игровая зона для настольных игр и небольшое футбольное поле, а также спортивное оборудование, тренажеры, зелёная зона.

Идет проектирование территории одной из любимых зон отдыха - пляжа вдоль протоки Кузнечихи. В следующем году здесь появятся пешеходные дорожки, скамейки и освещение.



Бассейны для дошколят



В детсадах Архангельска - 17 плавательных бассейнов. Традиционно летом в них проводится частичный ремонт.

Так, в детском саду № 7 «Семицветик» уже завершён ремонт чаши бассейна за счёт городского бюджета.

В детском саду № 13 «Калинка» проведён косметический ремонт потолка, идёт покраска полов в душевых, раздевалках.

В детском саду № 174 «Ягодка» завершаются ремонтные работы в переходе в бассейн: поставлены утепленные двери, сделан косметический ремонт стен и потолка, идёт замена радиаторов отопления. На эти мероприятия учреждение затрачено порядка 150 тыс. рублей городского бюджета.

Как защитить свои ноги при сахарном диабете?



Сахарный диабет (СД) – серьёзное хроническое заболевание, приводящее к большому числу осложнений и нарушению функции разных органов человека.

Ноги – одни из наиболее уязвимых частей тела при сахарном диабете. Гнойно-деструктивные поражения нижних конечностей при СД принято называть термином «Синдром диабетической стопы».

Причиной этого состояния является поражение периферической нервной системы, артериального и микроциркуляторного русла, связанное с сахарным диабетом.

СИМПТОМЫ И ПОСЛЕДСТВИЯ

Поражение нервных окончаний при сахарном диабете может проявляться болями различного характера, чувством жжения, «бегания мурашек», покалывания, онемением стоп.

Заболевание опасно тем, что происходит снижение всех типов чувствительности (например, вибрационной, тактильной, болевой, температурной), и это создаёт условия для незамечаемых травм стопы. Такие травмы могут возникнуть при хождении босиком, попадании в обувь посторонних предметов, ношение неправильно подобранной обуви, обработке ногтей, мозолей и так далее.

С другой стороны, поражения артериального и микроциркуляторного русла при сахарном диабете существенно замедляют или делают невозможным процесс заживления ран.

Наиболее драматичным последствием синдрома диабетической стопы является ампутация конечности.

ПРОФИЛАКТИКА

Каждый больной должен быть знаком с комплексом профилактических мероприятий, позволяющих снизить риск развития синдрома диабетической стопы.

Необходимо добиться хорошей компенсации сахарного диабета, артериального давления и целевых значений уровней липидов крови. В этом помогает врач-эндокринолог.

РЕКОМЕНДАЦИИ

- Придерживайтесь определённых рекомендаций при уходе за ногами:
- Самое незначительное воспаление на ногах при диабете может перерасти в большую проблему. Даже при небольшом воспалении необходимо обратиться к врачу.
- Ежедневно мойте ноги и осторожно (не растирая) вытирайте их. Не забывайте о межпальцевых промежутках! После душа или плавания ноги нужно тщательно просушить.
- Ежедневно осматривайте ноги, чтобы вовремя обнаружить волдыри, порезы, царапины и другие повреждения, через которые может проникнуть инфекция.
- Подошвы стоп можно легко осмотреть с помощью зеркала. Если вы сами не можете сделать это, попросите кого-нибудь из членов семьи осмотреть ваши ноги.
- Не подвергайте ноги воздействию очень высоких и очень низких температур. Воду в ванной сначала проверьте рукой или специальным термометром, чтобы убедиться, что она

не очень горячая. По этой же причине нельзя принимать горячие ножные ванны (температура воды должна быть не выше 37 градусов).

- Если ноги мёрзнут по ночам, надевайте тёплые носки. Не пользуйтесь грелками или другими горячими предметами!
- Ежедневно осматривайте свою обувь: не попали ли в неё посторонние предметы, не порвана ли подкладка. Всё это может поранить или натереть кожу ног.
- Очень важно ежедневно менять носки или чулки. Носите только подходящие по размеру чулки или носки. Нельзя носить заштопанные носки или носки с тугой резинкой. Необходимо следить, чтобы носки не сбивались в обуви.
- Покупайте только ту обувь, которая с самого начала удобно сидит на ноге. Не покупайте обувь, которую нужно разносить или растягивать. Не носите обувь с узкими носками или такую, которая сдавливает пальцы. Не следует носить обувь на высоком каблуке.
- Осторожно нужно относиться к новой обуви: в первый раз надевать её не более чем на один час и ни в коем случае не разносить меньшую по размеру.
- Никогда не надевайте обувь на босую ногу. Никогда не носите сандалии или босоножки с ремешком, который проходит между пальцами.
- Никогда не ходите босиком и, тем более, по горячей поверхности пляже; нужно надевать купальные

тапочки, а также оберегать ноги от солнечных ожогов.

- При травмах: йод, перманганат калия («марганцовка»), спирт и бриллиантовая зелень («зелёнка») противопоказаны из-за дубящего действия. Ссадины, порезы и т.п. обработайте перекисью водорода (3%-й раствор) и наложите стерильную повязку или на время бактерицидный пластырь.
- Никогда не пользуйтесь химическими веществами или препаратами для размягчения мозолей (типа пластыря «Салипод»). Никогда не удаляйте мозоли режущими инструментами (бритва, скальпель и т.п.). Для этой цели используйте пемзу и подобные специальные приспособления.
- Обработка ногтей должна производиться только с помощью пилки. Край ногтя нужно опиливать горизонтально, оставляя нетронутыми углы. Не закругляйте уголки (короткие уголки врастают).
- Вам не следует курить (по данным наблюдений, курение повышает риск ампутации в 2,5 раза).
- При сухости ног смазывайте их (но не межпальцевые промежутки) кремом, содержащим персиковое, облепиховое масла и не содержащим спиртов.

При проявлении малейших признаков описанного синдрома очень важно вовремя проконсультироваться у специалистов. Только своевременное обращение за медицинской помощью поможет предотвратить самые тяжёлые формы и исходы осложнений сахарного диабета.

Николай Владимирович Малейков,
врач-эндокринолог АВА КЛИНИК.

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

НОВОСТИ

Успехи медиков

Уровень смертности онкобольных в России снизился на 4,5% за три года, заявил министр здравоохранения РФ Михаил Мурашко на совещании президента России Владимира Путина с правительством страны. Это очень хороший результат для таких тяжёлых заболеваний.

Увеличилось количество пациентов, у которых онкологию выявили на ранних стадиях – первой и второй.

Есть успехи и в борьбе с гепатитом. В частности, заболеваемость гепатитом С в России за последние три года снизилась примерно на 30%.

ТАСС.

При укусе клеща...

Если человека укусил клещ, а обратиться в медучреждение невозможно, следует правильно извлекать паукообразное самостоятельно.



Для этого необходимо захватить клеща ниткой или пинцетом и аккуратно, не раздавливая, постараться удалить вместе с головкой. Если вытащить клеща с головкой не удалось, обработайте место укуса антисептиком. Через некоторое время головка, как заноза, выйдет на поверхность кожи.

www.gazeta.ru/social/news

Уйти от Альцгеймера?

Всё больше людей страдают от деменции, или от слабоумия. Чтобы оставаться в рассудке, психологи предлагают много разных упражнений для улучшения памяти, способности к концентрации и решению проблем, а также здоровья мозга.

Вот ещё один способ. Недавно в ходе исследования опросили группу людей, насколько часто они думают и пытаются понять свои мысли и чувства. У тех, кто занимались самоанализом, причём всего десять минут в день, были лучше когнитивные функции и работа мозга в целом.

Итак! Каждый день выделяйте время на размышления о работе, отношениях и контактах — желательно и без осуждения — и это может снизить риск развития деменции.

<https://medaboutme.ru/news>

АВА КЛИНИК
многоспециализированное медицинское учреждение

О ЧЕМ ГОВОРЯТ ГОРМОНЫ

Комплекс лабораторной диагностики:
Т3, Т4, ТТГ, АТ-ТГ,
АТ-ТПО, забор крови

1 990 Р
~~2 685 Р~~

+ Скидка 15% на приём эндокринолога*

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

*Скидка 15% действует при условии сдачи комплекса анализов

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

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



Плазмаферез против аллергии

Для людей, страдающих сезонной аллергией, возникающие «пылевые бури», цветение трав и деревьев становятся фактором, провоцирующим обострение их заболеваний.

ЧТО ТАКОЕ АЛЛЕРГИЯ?

Под аллергией понимают избыточную реакцию иммунной системы человека. Сезонная аллергия встречается почти у каждого пятого человека независимо от возраста, пола и климатических условий. Её проявления:

- дерматиты, крапивница;
- насморк, кашель;
- обструктивный бронхит и бронхиальная астма.

Аллергические реакции могут проявляться с раннего детства в виде «диатеза», могут возникнуть и в зрелом возрасте.

Вещества, вызывающие аллергию, имеют разную химическую природу. Есть, например, соли тяжёлых металлов, некоторые добавки Е, которые придают иммунитет в состоянии аллергической готовности.

КАК ЛЕЧИТЬ?

Для быстрого и эффективного лечения сверхчувствительности одних лекарств недостаточно.

Оптимальный лечебный фактор - не только удаление из организма аллергенов, но и выведение «шлаков», поражающих иммунную систему.

Это можно считать «очистением крови».

ПЛАЗМАФЕРЕЗ

Одной из процедур лечения аллергии является плазмаферез, эффективный метод очищения организма. Он заключается в быстром удалении из циркулирующей крови токсических веществ.

Плазмаферез позволяет добиться хорошего результата при «весенних», «летних» и других аллергических состояниях. Через несколько процедур симптомы аллергии уменьшаются.

Необходимо к началу процедуры выявить аллерген, вызывающий обострение, и начать лечение. Плазмаферез - вспомогательный компонент лечения аллергии.

ОСНОВНЫЕ ЭФФЕКТЫ:

1. Снижается активность аллергической реакции организма.
2. Улучшается общее самочувствие.
3. Удлиняются периоды ремиссии.
4. Положительные отзывы говорят о её эффективности и безопасности.
5. У людей с хронической аллергией уменьшается количество обострений.

Процедура плазмафереза в нашем отделении проводится с использованием центрифуги. Это наиболее щадящая методика по отношению к клеткам крови. В ходе процедуры обрабатывается и очищается до 500 мл крови. Количество процедур назначается врачом, в зависимости от степени тяжести интоксикации и наличия сопутствующих заболеваний.

Очищение организма происходит постепенно: сначала сосуды, потом ткани, а затем клетки. В первые два дня лечения аллергии может отмечаться

обострение симптомов. Полноценный результат можно ощутить через 3-5 сеансов.

Противопоказаний к проведению процедур плазмафереза немного:

- острый инфаркт миокарда, нестабильная стенокардия;
- острое нарушение мозгового кровообращения;
- кровотечения из органов ЖКТ и состояние, когда риск повторного кровотечения сохраняется;
- выявленное при лабораторном исследовании низкое содержание белка в плазме крови.

Если у вас бывают проявления аллергии, и вы не знаете, как от неё избавиться, предлагаем записаться на консультацию к врачу трансфузиологу. Он поможет разобраться с проблемой, определит показания и противопоказания к методу лечения, назначит план обследования и терапии.

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

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

Хирургия катаракты

Это одно из ведущих направлений работы Офтальмологической Лазерной Клиники.

О современных методах лечения катаракты рассказывает врач-офтальмохирург, врач-офтальмолог высшей квалификационной категории **Макаровская Оксана Владимировна**.

- Что это такое – катаракта?

Хрусталик в глазу человека — это всего лишь оптическая линза, только биологическая, живая. А значит, как и всё живое, он может со временем изменяться и стареть. Катаракта – это помутнение естественного хрусталика. Сквозь «туманную» линзу много не разглядишь, поэтому во всём мире катаракта – это самая частая причина глазных операций, при которых необходимо выполнить замену «родного», мутного хрусталика на искусственный.

- Возможно ли вылечить катаракту без замены хрусталика?

Начинающуюся катаракту нередко пытаются лечить витаминами и каплями. На самом деле, вернуть таким образом прозрачность хрусталику невозможно. В результате перед пациентом встаёт вопрос об операции...

До сих пор многие врачи, обнаружив у человека начальную катаракту, могут сказать: «А теперь ждите, пока она созреет». То есть того дня, когда на таблице у окулиста человек с трудом различит самые большие буквы Ш и Б.

Сегодня отношение к этому вопросу радикально изменилось, и главным поводом для операции стало ощущение пациента. Если «зрения не хватает» — пора обратиться к офтальмологу. Благодаря современным технологиям в офтальмохирургии и высокотехнологичному оборудованию, врачи клиники успешно оперируют любую катаракту — и зрелую (когда хрусталик стал абсолютно непрозрачным), и незрелую (где прозрачные слои чередуются с непрозрачными). Более того, если катаракта незрелая, оперировать её технически гораздо проще.

- Уже одно слово «операция» пугает...

И совершенно напрасно. «Золотым» стандартом хирургического лечения катаракты во всём мире является ультразвуковая факоэмульсификация катаракты (фако — хрусталик, эмульсификация — дробление). Главное достоинство этого способа - микро-разрез, через который с помощью ультразвука производится разрушение и извлечение «крошек» мутного хрусталика. При этом важно, что удаётся сохранить «родную» капсулу хрусталика (оболочку толщиной всего несколько микрон!), в которую «вставляют» через специальный инжектор мягкий искусственный хрусталик, который самостоятельно расправляется в глазу. Такой хрусталик никогда не мутнеет.



О.В. МАКАРОВСКАЯ

- В каком возрасте можно оперироваться?

Возрастных противопоказаний к замене хрусталика не существует, общий наркоз не требуется. Операция абсолютно безболезненна. Пациент только ощущает, как к его лицу прикасаются руки врача.

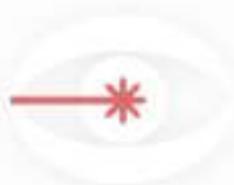
Операции выполняются в амбулаторных условиях, в специализированном операционном блоке, оснащённом современным оборудованием. В ходе операции проводится контроль состояния здоровья пациента бригадой высококвалифицированных специалистов-анестезиологов с постоянным автоматическим мониторингом всех жизненно важных функций организма — это дополнительные гарантии безопасности.

Новые монофокальные хрусталики для операций

по лечению катаракты в ОЛК

МОДЕЛЬ – CLAREON

ПРОИЗВОДСТВО – США
 ФИРМА – ALCON



ОФТАЛЬМОЛОГИЧЕСКАЯ
 ЛАЗЕРНАЯ КЛИНИКА



ОФТАЛЬМОЛОГИЧЕСКАЯ ЛАЗЕРНАЯ КЛИНИКА



- Из какого материала изготавливают хрусталик?

Об искусственном хрусталике хочу рассказать отдельно. Делается он из прозрачного пластика, который, во-первых, по своим свойствам максимально приближается к естественному хрусталику. А во-вторых, не вызывает воспаления и отторжения.

- Наверное, они отличаются один от другого?

Конечно. Сила искусственного хрусталика рассчитывается индивидуально для каждого пациента и зависит от анатомических и оптических особенностей его глаза. Кроме того, врач учитывает требования его профессии и условия повседневной жизни.

Если, например, человек часто водит машину, увлекается охотой или сбором грибов, ему подбирают такую линзу, чтобы он мог обходиться без очков, когда смотрит вдаль. И наоборот, если

пациенту приходится много читать и писать, заниматься рукоделием - ему могут подобрать искусственный хрусталик, который позволит делать это без очков. Такие хрусталики называются монофокальными, и в Офтальмологической Лазерной Клинике делают операции с ними бесплатно по полису ОМС.

Желающим иметь максимальное зрение на различных расстояниях и быть независимыми от очков, доктора клиники предложат самые лучшие мультифокальные модели искусственных хрусталиков лучших мировых производителей, их имплантация возможна только на платной основе.

- То есть бояться операции не нужно?

Хорошо отработанная микрохирургическая техника, различные модели искусственных хрусталиков, одни из лучших способов обезболивания, диагностическое и хирургическое оборудование последнего поколения — всё это делает операцию хорошо переносимой, обеспечивающей высокий уровень медицинской, профессиональной и социальной реабилитации пациентов.

Мы следим за всеми новинками, которые появляются в зарубежной офтальмологии, и активно используем их в своей практике. Гордостью клиники являются специалисты, мастерством которых сохранено зрение тысячам пациентов самого разного возраста.

В Офтальмологической Лазерной Клинике два специалиста занимаются этим направлением – Макаровская Оксана Владимировна и Панкратова Анна Владимировна.

Запишитесь на консультацию к специалистам ОЛК уже сегодня по телефону 68-00-00, 40-68-68.

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.
www.olk29.ru
www.vk.com/olk29

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

Мануальная терапия – для вас

В последнее время много вопросов у населения вызывают мануальные методы лечения, в частности, мануальная терапия (МТ). Мне хотелось бы внести ясность в некоторые из них.



Классическая мануальная терапия, или биоэнергетическая коррекция, как её ещё называют, это система диагностических и лечебных приёмов, направленных на лечение опорно-двигательного аппарата, позвоночника, мышц и суставов.

ПОКАЗАНИЯ

Показаниями к применению мануальной терапии являются заболевания позвоночника и суставов с обратимыми нарушениями их функции и структуры:

1. Дегенеративно-дистрофические поражения позвоночника (остеохондроз, деформирующий спондилоартроз и др.) с развитием функциональных блоков в суставах;
2. Рефлекторные синдромы с локаль-

ной болью (цервикалгия, торакалгия, люмбагия);

3. Различные мышечно-тонические синдромы при остеохондрозе;
4. Плече-лопаточный периартроз, артрозы суставов конечностей;
5. Различные миофасциальные боли.

КАК ПРОХОДИТ СЕАНС МАНУАЛЬНОЙ ТЕРАПИИ

Прежде всего, врач обязан собрать анамнез и жалобы пациента. Затем провести неврологический осмотр, осмотр позвоночника, мышц и суставов, провести мануальное тестирование и ознакомиться, при необходимости, с результатами дополнительных методов обследования. После чего врач должен решить, показано ли лечение методом



Ю.Г. АГАПИТОВ

мануальной терапии, какой метод необходим данному пациенту.

Перед проведением непосредственно мануальной терапии врач обычно знакомит больного со своими дальнейшими действиями и поясняет суть лечения. Далее, врач разогревает мышцы пациента посредством массажа и переходит непосредственно к мануальной терапии. Это могут быть вытягивание и разминание мышц, постизометрическая релаксация (расслабление спазмированных мышц), мобилизация и тракция позвоночника и суставов и, при необходимости, манипуляция на поражённых сегментах. После сеанса, как правило, даётся несколько минут для отдыха пациента.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ СЕАНСА КЛАССИЧЕСКОЙ МАНУАЛЬНОЙ ТЕРАПИИ

На самом деле ответить, сколько длится сеанс мануальной терапии, можно только с учётом индивидуальных особенностей организма пациента. В среднем один сеанс мануальной терапии длится 20 минут. Хотя это время может увеличиваться до 30 минут и сокращаться до 15 минут, в зависимости от индивидуальных параметров. Количество сеансов в среднем составляет около пяти, при необходимости до десяти сеансов с короткими перерывами в один-два дня, или ежедневные сеансы. Хочу отметить, что всё вышесказанное относится только к классической мануальной терапии.

ПРЕИМУЩЕСТВА МТ ПЕРЕД ДРУГИМИ МЕТОДАМИ ЛЕЧЕНИЯ

Основными преимуществами мануальной терапии являются:

- широкий круг показаний,
- отсутствие применения лекарственных средств,
- метод является наиболее физиологичным способом лечения, при этом не травмируются ткани, не вводятся чужеродные вещества в организм,
- мануальная терапия сочетается с рефлексотерапией, блокадами, физиотерапией, массажем, фармакотерапией,
- минимальный риск осложнений.

В КАКИХ СЛУЧАЯХ НЕЛЬЗЯ ПРОВОДИТЬ МТ

Абсолютные противопоказания к применению мануальной терапии следующие:

1. Опухоли позвоночника, спинного и головного мозга, суставов, конечностей, внутренних органов.
2. Туберкулёзный спондилит, остеомиелит, ревматизм в активной форме.
3. Острые воспалительные заболевания суставов.
4. Острые и воспалительные заболевания спинного мозга и его оболочек.
5. Свежие травматические повреждения позвоночника и суставов.
6. Состояние после операций на позвоночнике.
7. Болезнь Бехтерева.
8. Осколки секвестрированной дисковой грыжи.
9. Миелопатии.
10. Инфекции, алкогольное опьянение, повышение артериального давления выше 180 мм рт. ст.
11. Острые заболевания желудочно-кишечного тракта, органов грудной полости, инсульт, инфаркт, кровотечения, поздние сроки беременности.

В заключение хочется добавить, что в нашей клинике вы можете получить практически все виды мануальной терапии при различных заболеваниях позвоночника и суставов, в том числе и у детей.

**Врач невролог, мануальный терапевт АВА КЛИНИК
Юрий Геннадьевич АГАПИТОВ.**

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

ОТЗЫВ

АВА КЛИНИК

Обращалась к неврологу Авалиани Зейнаб Мемедовне по поводу болей в поясничном отделе позвоночника. Мне был назначен курс лечения, который буквально поставил меня на ноги. Теперь я чувствую себя прекрасно. Прошли и головные боли, пропала бессонница. Я очень благодарна доктору Авалиани З. М. Кроме профессиональных качеств, хочу отметить очень доброжелательное отношение доктора к пациентам. Даже при случайной встрече она всегда спросит о здоровье и при необходимости даст совет.

**Прекрасно, что есть такие врачи!
Спасибо Вам, Зейнаб Мемедовна!**

**Авалиани
Зейнаб Мемедовна**

Главный врач «АВА КЛИНИК»,
невролог



НОВОСТИ

Сохранить здоровье ребёнка летом

Лето — время активного отдыха и путешествий всей семьёй. Напомним родителям основные правила безопасности на отдыхе.

- Наибольшие риски несёт отдых у воды. Ребёнок не должен купаться один без присмотра взрослых. Осторожнее с надувными матрасами, кругами и надувными игрушками — малыш может отплыть далеко. Купаться можно только в разрешённых местах.

- Помните о солнце и перегреве. Используйте солнцезащитный крем - детская кожа особенно чувствительна к солнечным ожогам.

- Лучше, чтобы ребёнок в жару носил головной убор — кепку, панаму или козырек.

- Если в жару у ребёнка появилась тошнота, рвота, закружилась голова, сердце стало чаще биться, то он, вероятно, перегрелся. Немедленно обратитесь к врачу.

- Следите, чтобы ребёнок пил достаточно воды, но она не должна быть ледяной.

- Напомните детям, что обязательно следует мыть руки перед едой, хорошо промывать фрукты и овощи.

- Отправляясь на природу, возьмите репелленты. Укусы комаров и мошек могут вызывать сильное раздражение или даже аллергические реакции.

apteka.ru/blog/articles/novosti-zdorovya

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

Не спится?..

Первые проблемы со сном, как правило, начинают появляться после 40 лет, а после 65-ти около 45% людей страдают от стойких нарушений сна.

ЧЕМ ОПАСНА БЕССОННИЦА:

- Развитием депрессивного состояния, подавленности, раздражительности, дневной сонливости.
- Снижением памяти, концентрации внимания, умственной активности.
- Развитием сердечно-сосудистых патологий, неврозов.
- Изменением режима питания, набором лишнего веса, развитием сахарного диабета 2 типа.
- Обострением хронических заболеваний, включая гипертензию, болезни суставов, проблемы с ЖКТ.



ПРИЧИНЫ БЕССОННИЦЫ В ПОЖИЛОМ ВОЗРАСТЕ

Специалисты подразделяют эти причины на две категории:

Психологические причины:

- Депрессии
- Жизнь в постоянном стрессе
- Тревожные состояния

Это может быть утрата близких, переход на пенсию, современное информационное пространство с тревожными новостями в программах новостей, одиночество, финансовые трудности и многое другое. Здесь большую роль сыграют поддержка близких и членов семьи. Также будет нелишним посоветоваться с психологом и составить программу, как решить проблему.

Физиологические причины:

• Возрастные заболевания: болезнь Альцгеймера, артриты, артрозы, болезни щитовидной железы, нейроинфекции и пр. Здесь необходимо направить все усилия на лечение основного заболевания.

• Недостаточная физическая активность. После 60-65 лет большинство людей уходят на пенсию, вместе с этим снижаются привычные нагрузки, нарушается привычный распорядок дня. Пассивность затрудняет лечение бессонницы у пожилых. Для нормализации сна и профилактики возрастных про-

блем со здоровьем необходимо увеличивать физическую активность.

• Приём препаратов, влияющих на сон. Как правило, после 50 лет организму требуется поддержка из-за возрастных изменений. Многим назначаются препараты для сердечно-сосудистой системы, нормализации давления, функции почек. У пожилых женщин зачастую в коррекции нуждается гормональный фон. И некоторые средства могут стать причиной нарушений сна. Чтобы избежать побочных явлений и получить максимальный эффект от терапии, нужно точно соблюдать режим приема.

• Естественное возрастное снижение выработки ряда гормонов, в том числе регулирующих сон, например, мелатонина. Именно от этого вещества зависит качество сна и наши биоритмы, то, как быстро мы засыпаем, как крепко спим и как хорошо высыпаемся. Если мелатонина не хватает, то и со сном будут проблемы.

• Магнитные бури. В период магнитных бурь (всплесков гео-магнитной солнечной активности) возникают нарушения сна и резко возрастает количество инфарктов (в 1,5 раза), человек испытывает слабость, необъяснимую усталость. Пожилыми людьми магнитные бури переносятся особенно тяжело.

КАК ЗАСНУТЬ?

Специалисты рекомендуют не прибегать сразу к средствам от бессонницы. К снотворным следует прибегать лишь в тяжёлых, клинических, неизлечимых ситуациях, и то по назначению врача.

Для начала попробуйте восстановить сон естественным путем. Вот несколько базовых советов, как победить бессонницу:

Попытайтесь нормализовать функцию желудочно-кишечного тракта (ЖКТ). Это орган, в работе которого суточные биоритмы наиболее выражены. Он «живет» по нашим часам. В ночные часы он должен «спать» (не ешьте за 2 часа до сна, чтобы ему не переваривать пищу, когда нужен отдых), «просыпаться» утром в одно и то же время, а днем получать пищу примерно в одни те же часы.

Следите за гигиеной сна. Ученые пришли к выводу, что дневной сон должен не превышать 1 часа, и не следует ложиться спать после 15 часов. Если же поменять местами периоды сна и бодрствования, то это может привести к различным болезням. Поэтому постарайтесь, чтобы ночь оставалась временем для сна, а день – для бодрствования.

Следите за микроклиматом в спальне. Духота, холод или жара в помещении усугубят проблемы со сном. Рекомендуется проветривание, поддержание температуры 20-22°C, желательна использование увлажнителя в период работы центрального отопления.

Увеличьте физические нагрузки. Речь идет о регулярных пеших прогулках длительностью не менее 30 минут в среднем ритме, можно добавить гимнастику и дыхательные комплексы. Нельзя допускать перенапряжения. Чувство легкой усталости возможно.

Активность поможет регулировать сон, способствует укреплению сердца, сосудов, нормализации работы кишечника, улучшению обмена веществ и повышению настроения.

Если вас беспокоит бессонница, запишитесь на консультацию к терапевту АВА КЛИНИК. При необходимости он направит вас к неврологу или эндокринологу.

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

НОВОСТИ

Не испытываете жажду? А вода нужна...

Мозг кричит, что организму нужна вода, но мы не всегда принимаем эти сигналы. Многие просто не хотят и даже не могут пить!

Вода - необходимое вещество. Мы теряем её в результате испарения, выведения, дыхания, пототделения.

Значение воды:

- помогает регулировать температуру тела,
- поддерживает пищеварение,
- в виде синовиальной жидкости в суставах действует как амортизатор,
- играет решающую роль в кровяном давлении,
- помогает иммунитету, вымывает токсины из организма,
- помогает сбалансировать электролиты в организме.

Проблемы

А недостаток воды может привести к проблемам с почками, инфекциям мочевыводящих путей, снижению объема крови, усталости, головокружению, снижению способности концентрироваться.



Сколько воды нужно пить? Это зависит от возраста, физической активности, общего состояния здоровья, от погодных условий, от температуры тела и других факторов.

Как дать организму воду, если вы просто не хотите пить?

Вот несколько советов.

- Поставьте достижимую цель — сколько воды пить в течение дня, и отслеживайте, как справляетесь.
- Выпивайте наибольшую порцию воды в начале дня. Игра в догонялки в конце дня — это ночные походы в туалет.
- Носите с собой бутылку с водой и понемногу пейте.
- Если простая вода становится скучной, добавьте вкуса - дольку лимона, лайма, кусочки клубники, малины, огурца.
- Приобретите хороший фильтр, он удаляет из воды хлор и вредные вещества.
- Ешьте супы, фрукты и овощи с высоким содержанием воды.
- Включите питье воды в распорядок дня. Например, пить воду, когда вы только встали, или после прогулки или тренировки.
- Избегайте алкоголь и сладкие напитки. Спиртное обезвоживает, а сладкие напитки — одни из самых вредных для организма. Пейте воду, и будьте здоровы!

По материалам epochtimes.ru

ОТЗЫВ

Записал на первичную консультацию к врачу-урологу высшей квалификационной категории, кандидату медицинских наук **Архипову Александру Владимировичу** своего отца 82 лет. Кабинет врача находится на 4 этаже и в силу возраста и состояния отца подниматься на 4 этаж ему было затруднительно. Персонал регистратуры решил проблему и обеспечил необходимое помещение на первом этаже. Врач профессионально произвёл осмотр и дал исчерпывающую информацию о диагнозе и лечении.

Большое спасибо за чуткое отношение к пациентам и высокий профессионализм врача.

ВАКАНСИЯ

Фармацевт

Требования:

- Действующий сертификат специалиста.
- Наличие санитарной книжки.
- Доброжелательность, коммуникабельность.

Обязанности:

- Консультирование покупателей.
- Оформление ценников, приёмка товара.

Условия:

- От 35 000 руб. (оплата почасовая + доплата за удалённость).
- Полный рабочий день.
- Оформление согласно ТК РФ.

Место работы:
Архангельск, Окружное шоссе 13.
Резюме высылайте на адрес: ava.farm@mail.ru
По всем вопросам звоните по номерам: 8 911 594 1115, 8 911 594 1117

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

Особенности здоровья ПОЖИЛОГО ЧЕЛОВЕКА

На состояние здоровья людей зрелого и пожилого возраста влияют многие факторы. Это и наследственная предрасположенность к различным заболеваниям (или к долголетию), и образ жизни, и другие условия. Многие учёные уверены, что человек живёт меньше времени, отпущенного ему природой. Правильное отношение к старению, комфортное психологическое состояние и грамотный уход способны значительно улучшить качество жизни пожилых людей.

Физическое и психологическое здоровье у пожилых и престарелых связано с затуханием обменных и регенерационных процессов, в связи с чем:

- развиваются заболевания ЖКТ, опорно-двигательного аппарата, сердечнососудистой системы, органов зрения, слуха и т. д.;

- снижается иммунная защита;
- слабеет память, мышление, «портится» характер.

Любой недуг требует большого времени на восстановление. Даже лёгкая простуда может перейти в пневмонию, а при переломе шейки бедра понадобится качественный уход.

У них сохраняются все виды деятельности, но физические и психологические возможности снижаются.

Признаки старения:

- затруднения при подвижности шейного отдела позвоночника,

- изменяется походка (становится раскачивающейся или шаркающей),

- затрудняется дыхание после продолжительной ходьбы,

- возникают на коже пигментные пятна,

- забывчивость текущих событий, но детальное припоминание того, что происходило значительно раньше.

Возрастные особенности пожилого возраста можно скорректировать пра-

вильным образом жизни и грамотным уходом со стороны родственников или проживающих совместно с пожилым.

ДОВЕРЬТЕСЬ ПРОФЕССИОНАЛАМ

Современные пансионаты для пожилых людей и инвалидов «Забота» и «Опека» оснащены всем необходимым, чтобы сделать старость достойным и приятным временем жизни. Грамотный персонал, чуткий и профессиональный уход, общение и возможность вести активную жизнь помогут надолго сохранить запас душевных и физических сил.

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

Работники Пансионата оказывают гарантированные услуги:

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

Адрес: Архангельская область, Приморский район, д. Исакогорка, д. 105.
Тел. 8(8182) 44-14-14.

<https://vk.com/pansionatzabota29>

Пансионат «Опека» — это учреждение социального обслуживания, рассчитанное на круглосуточное проживание психоневрологических 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

УСЛОВИЯ СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ НАДОЛГО – ЭТО:

- борьба со старческой депрессией и неврозами, бессонницей;

- лечение и профилактика заболеваний, поддержание тонуса организма;

- укрепление иммунитета, умеренная физическая активность, нормальное питание;

- общение, сохранение коммуникативных навыков.

РЕКОМЕНДАЦИИ СЕМЬЯМ, ГДЕ ЕСТЬ ПРЕСТАРЕЛЫЕ РОДСТВЕННИКИ

Бывает, что такой человек проявляет скупость, боится быть один, у него портится характер. Это необходимо учитывать при общении с ним.



Пансионат

для пожилых людей и инвалидов

- Квалифицированный уход и наблюдение 24 часа 7 дней в неделю
- Контроль приема лекарств и выполнение медицинских назначений
- Качественное и полноценное четырёхразовое питание
- Культурный досуг

+7 [8182] 44-14-14
medicina29.ru

Приморский район
дер. Исакогорка
дом 105





ШАНС

БЕСПЛАТНО!

ПО ПОЛИСУ ОБЯЗАТЕЛЬНОГО МЕДИЦИНСКОГО СТРАХОВАНИЯ

23-03-03 + 43-03-03

Скорая помощь «ШАНС»

Медицинская транспортировка — важный момент для дальнейшего лечения или возможности вернуться пациенту домой.

От проведённой транспортировки может зависеть его состояние здоровья, а иногда и жизнь.

Она обязательно должна проводиться комфортно для пациента. У нас есть все возможности безопасной транспортировки инвалидов-колясочников и лежащих больных.

Сопровождение: медицинская бригада будет ежесекундно следить за его состоянием, обеспечивать необходимую помощь, оказывать своевременное введение препаратов.

Транспортировку осуществляем как по городу, так и по России. Подробности по стоимости услуг можно уточнить по телефону 8 (8182) 23-03-03, 43-03-03

Скорая помощь «ШАНС» - рядом в нужный момент!

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 № 2697. Подписано в печать 26.07.2022 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.