

ЗДОРОВЬЕ СЕВЕРЯН

ГАЗЕТА
ЗДОРОВОГО
ОБРАЗА
ЖИЗНИ



12+ РЕКЛАМНАЯ

Дела сердечные...

В наше время заболевания сердца занимают лидирующие позиции среди болезней, чаще всего приводящих к летальным исходам.

На сегодняшний день можно проследить статистику этой области медицины, и она просто поражает. За год во всем мире от сердечных недугов умирают около 17 миллионов человек! Среди прогрессирующих болезней – ишемическая болезнь сердца, инфаркт миокарда и инсульт. К сожалению, количество людей, страдающих от сердечных заболеваний, с каждым годом увеличивается, а возраст пациентов – снижается. Вот почему так важна своевременная консультация у кардиолога с целью предотвращения развития опасной болезни.

Нужно отметить, что именно безответственное отношение к собственному здоровью становится главной причиной возникновения проблем с сердцем.



КОМУ НЕОБХОДИМО ОБРАЩАТЬСЯ К КАРДИОЛОГУ?

Наблюдение у врача-кардиолога должны проходить пациенты с гипертонией, аритмией, пороками сердца, стенокардией, атеросклерозом, пациенты, перенёвшие инфаркт миокарда, а также беременные женщины, имеющие проблемы с работой сердца.

Поводом для посещения врача-кардиолога является также наследственный фактор. Если в семье были или есть близкие родственники, страдающие заболеваниями сердца и сосудов, то желательно пройти диагностику организма для своевременного выявления наследственной патологии в этой области.

Нужно отметить, что в наше время кардиологические проблемы касаются не только людей пожилого возраста, но и молодых людей. Это связано, прежде всего, с ритмом современной жизни, высоким уровнем каждодневного стресса, плохой экологией и мало-подвижным образом жизни. Быстрая утомляемость, усиленное сердцебиение, перебои в работе сердца – все это поводы обратиться к врачу. Медики рекомендуют посещать врача-кардиолога, начиная с 35 лет.

КАКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ЛЕЧИТ КАРДИОЛОГ?

Среди самых распространённых сердечных недугов, которые находятся в

компетенции этого специалиста, можно отметить следующие:

- ИБС (ишемическая болезнь сердца);
- пороки сердца (как врождённые, так и приобретённые);
- сердечная недостаточность разной этиологии;
- аритмии (среди них – неполная блокада сердца, а также тахикардия, брадикардия и др.);
- стенокардия, вызванная острой недостаточностью и проявляющаяся в виде приступов боли;
- кардиты (воспалительные поражения, которые возникают в разных участках сердечной мышцы);
- инфаркты и прединфарктные состояния.

Помимо вышеперечисленных болезней сердца, существует ряд других проблем, связанных с перебоями в работе миокарда. Они могут быть связаны с наличием какого-нибудь недуга, касающегося другой области медицины. В любом случае, при обнаружении малейших отклонений в работе сердечно-сосудистой системы необходимо проконсультироваться с кардиологом. Это наиболее оптимальное решение в устранении негативных процессов и полной их стабилизации.

КАКИЕ МЕТОДЫ ДИАГНОСТИКИ ИСПОЛЬЗУЕТ КАРДИОЛОГ?

Кардиолог использует различные виды диагностирования сердечно-сосудистых заболеваний, которые позволяют как можно быстрее поставить диагноз и установить причину развития той или иной патологии. Таким образом, достигается цель: определить стадию заболевания и начать интенсивную терапию, направленную на устранение симптоматики и основных проблем, связанных с нарушениями в работе сердечной мышцы. Своевременная диагностика позволяет во многих случаях спасти человеку жизнь, особенно когда ему необходима срочная операция на сердце.

Среди методов диагностики, прежде всего, можно отметить те, которые направлены на выявление сбоев в работе сердечной мышцы:

- электрокардиограмма;
- эхокардиография;
- мониторинг АД (СМАД);
- ВЭМ;
- Холтеровское мониторирование.

По результатам диагностирования кардиолог определяет, каким будет последующее лечение установленного сердечно-сосудистого заболевания.

Электрокардиография (ЭКГ) – позволяет получить представление о частоте и регулярности сердечного ритма, наличии аритмий, а также о достаточности или дефиците кровоснабжения сердечной мышцы (миокарда).

Эхокардиография (ЭХОКГ или УЗИ сердца) – позволяет диагностировать ишемическую болезнь сердца, инфаркт миокарда, болезни мышечной и наруж-

ной оболочек сердца и помогает выявить расстройства деятельности сердца на самых ранних стадиях. Показания к ЭХОКГ могут быть разнообразными: боли в области сердца, изменение электрокардиограммы, шумы в сердце, нарушение ритма сердца, артериальная гипертензия, врождённые пороки сердца, наличие признаков сердечной недостаточности и др.

Суточное мониторирование АД (СМАД) – метод суточной регистрации артериального давления с помощью автоматического компьютеризированного тонометра. Исследование проводится в условиях обычной жизни и позволяет судить о наличии или отсутствии у пациента артериальной гипертензии, а также об адекватности проводимой терапии. Общая продолжительность исследования 24 - 48 часов. Всё это время пациент носит специальное приспособление, способное фиксировать показатели сердечного ритма и артериального давления, ведёт дневник самонаблюдения.

Велоэргометрическая проба с нагрузкой (ВЭП), или тредмил – тест означает, что запись электрокардиограммы проводится в процессе выполнения пациентом физической нагрузки (ходьба по беговой дорожке или езда на велотренажёре). Данное исследование позволяет не только определить переносимость пациентом физических нагрузок, но и выявить изменения в сердечно-сосудистой системе, вызываемые ими.

Холтеровское мониторирование ЭКГ – метод суточной записи ЭКГ с помощью специального прибора-регистратора, который пациент носит в течение 22 - 24 часов, не обязательно находясь при



А.А. БРЕХОВ

этом в стационаре. Метод применяется для углублённого анализа аритмий и выявления эпизодов ишемии миокарда.

Кардиолог во время консультации осматривает пациента и внимательно выслушивает его жалобы. Основная проблема недомогания выявляется в результате тщательной диагностики сердечно-сосудистого заболевания. Врач сам определяет её направленность и тип.

В некоторых случаях возникает необходимость в рентгеновском снимке грудной клетки пациента.

Артём Александрович БРЕХОВ,
врач кардиолог.

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



СЕРДЦЕ НА КОНТРОЛЕ

Диагностика сердечно-сосудистых заболеваний
за один день!

3 000 Р



УЗИ сердца,
УЗИ сосудов шеи, ЭКГ

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

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

Как избежать застоя крови в ногах в длительной поездке?

Во время многочасовых перелётов, поездок на автобусе или автомобиле человек вынужден долго сидеть. В результате вены перепополняются кровью, что грозит не только болью и отёчностью, но и другими опасными состояниями, особенно при варикозном расширении вен.

Как сделать путешествие максимально безопасным для ног?

Подберите правильную одежду. Одежда, в которой вы проведёте все часы в транспорте, должна быть комфортной и свободной. Не стоит надевать узкие джинсы или легинсы. Сапоги или другая обувь не должны сжимать лодыжки.

Двигайтесь и разминайтесь. Даже сидя можно выполнять упражнения, которые помогут снять боль в теле и предотвратить отёчность ног. К примеру, периодически сгибать и разгибать ноги в коленях, вращать стопами. Если вы совершаете авиaperелёт или добираетесь на поезде, то старайтесь каждые полчаса вставать, чтобы пройтись. Те, кто отправился в путешествие на собственной машине, могут периодически делать остановки, выходить на обочину, чтобы сделать разминку, уделяя особое внимание ногам.

Лёгкий апгрейд мозга

Улучшить работу мозга можно простым нелекарственным способом, — выполняя массаж определённых участков тела, советуют специалисты.

Простой способ улучшить кровоснабжение мозга - выполнять массаж мочки уха. Дело в том, что ушная мочка имеет непосредственную связь с мозгом, и стимуляция этой зоны создаёт условия для профилактики головных болей, ухудшения памяти и скорости реакций, спутанности сознания, проблем со зрением.

Мозговое кровообращение улучшается после массажа головы, шеи и воротниковой зоны. Надавливающие движения должны быть мягкими, не вызывать ощутимой боли.

www.medikforum.ru

ФИЗИОТЕРАПИЯ в профилактике и лечении хронического простатита

Физиотерапия - эффективный метод профилактики и лечения хронического простатита, профилактики застойных явлений в малом тазу, а также лечения эректильной дисфункции в составе комплексной терапии.

Применение её значительно усиливает действие лекарственных средств. Используемый в нашей клинике метод физиотерапии сочетает четыре воздействия: инфракрасный, аппаратный массаж предстательной железы, термотерапия, магнитотерапия.

Инфракрасное излучение приводит к расширению кровеносных сосудов, усилению кровотока и ускорению репаративных процессов.

Аппаратный массаж предстательной железы - это вибрационное низкочастотное механическое воздействие на предстательную железу. Для комфорта пациента предусмотрена ступенчатая регулировка мощности вибрации (10 ступеней). Смена и чередование 32 виброрисунков обеспечивает механическое воздействие, необходимое для различных фаз массажа (разогрев, дренаж и пр.) и предотвращает развитие толерантности компетентных тканей к воздействию фактору.

Аппаратный массаж может быть использован как самостоятельный метод или как дополнение к пальцевому массажу простаты. Механические колебания, аналогично классическому пальцевому массажу, вызывают ряд эффектов: улучшают кровоснабжение, уменьшают венозный застой, способствуют восстановлению и поддержанию дренажной функции.

Благодаря аппаратному массажу предстательной железы активизируется кровообращение в простате, увеличивается количество лецитиновых зёрен в секрете. За счёт улучшения секреторной активности железы и увеличения в секрете содержания цитрата и фруктузы, аппаратный массаж может приводить к увеличению подвижности сперматозоидов. Также

закономерно усиление оргастических ощущений, что связано с повышением тонуса семявыбрасывающих протоков и, соответственно, более выраженным раздражением семенного бугорка при семяизвержении.

Результатом аппаратного массажа также является уменьшение болезненности простаты благодаря уменьшению объёма железы и меньшему в связи с этим растяжению капсулы. Этим же объясняется облегчение мочеиспускания и уменьшение частоты мочеиспускания.

Магнитотерапия оказывает обезболивающее, а также сосудорасширяющее действие на уровне микроциркуляции.

Термотерапия - тепловое воздействие на предстательную железу через стенку прямой кишки с помощью нагрева рабочей поверхности ректального картриджа до 38-42 градусов в условиях прямой кишки. Для комфорта пациента предусмотрена ступенчатая регулировка мощности нагрева. Тепловое воздействие вызывает увеличение просвета сосудов, которое ведёт к увеличению кровотока и улучшению микроциркуляции.

В результате многокомпонентного воздействия достигаются следующие физиологические эффекты:

- Улучшение микроциркуляции в предстательной железе и окружающих тканях
- Снижение застойных явлений в предстательной железе
- Улучшение биодоступности лекарственных препаратов в тканях предстательной железы
- Укрепление мышечных сфинктеров
- Противовоспалительное действие
- Стимуляция регенеративных процессов



А.В. АРХИПОВ

- Опосредовано улучшение эректильной функции

ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ:

- Хронический простатит различной этиологии
- Простатовезикулит
- Уретропростатит
- Нарушения копулятивной функции

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ

- Острый простатит
- Обострение хронического простатита в фазу нарастания симптомов заболевания
- Острые воспалительные заболевания прямой кишки
- Злокачественные новообразования предстательной железы
- Онкологические заболевания прямой кишки
- Активный туберкулёз или подозрение на туберкулёз простаты

Лечение рекомендуется проводить курсами по 10-14 процедур. Процедура проводится при опорожнённом кишечнике и мочевом пузыре.

Александр Владимирович АРХИПОВ, заслуженный врач РФ, кандидат медицинских наук, врач высшей аттестационной категории.

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

В уютном дневном стационаре АВА КЛИНИК обеспечен максимальный комфорт для пациентов

Терапия в комфортных условиях!



Пройти лечение в дневном стационаре можно по полису ОМС абсолютно бесплатно!

Также получить помощь можно и на платной основе и по полису ДМС.

КОГДА НЕОБХОДИМО ЛЕЧЕНИЕ В СТАЦИОНАРЕ?

- Если вас беспокоят:
- боли в спине, в конечностях,
 - головные боли, головокружения,
 - шум или звон в ушах и голове, после нарушения мозгового кровообращения,
 - обострение/ухудшение других неврологических заболеваний.

Пребывание в дневном стационаре АВА КЛИНИК позволяет совмещать полноценное лечение с работой.

Преимущества нашего дневного стационара:

- комфортные условия,
- удобное расположение (центр города),
- приветливый и профессиональный персонал.

Показания для лечения в дневном стационаре определяет врач.

Для лечения бесплатно (по полису ОМС) необходимо направление из поликлиники по месту жительства.

Запишитесь на консультацию к неврологу в АВА КЛИНИК по телефонам 8(8182) 60-03-03, 44-64-64.

АВА КЛИНИК Архангельск, ул. Суфтина, 18 avaclinic29.ru

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

Главный защитный барьер организма

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

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



ОСНОВНОЙ ГОРМОН ЩИТОВИДКИ

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

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

Воздействие гормона ТТГ на организм человека можно охарактеризовать следующими факторами:

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

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

ТРИЙОДИРОНИН СВОБОДНЫЙ (Т3 СВОБОДНЫЙ)

Стимулирует обмен и поглощение кислорода тканями.

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

Т3 более активен, чем Т4, но находится в крови в меньшей концентрации. Увеличивает теплопродукцию и потребление кислорода всеми тканями организма, за исключением тканей головного мозга, селезёнки и яичек. Стимулирует синтез витамина А в печени. Снижает концентрацию холестерина и триглицеридов в крови, ускоряет обмен белка. Повышает экскрецию кальция с

мочой, активирует обмен костной ткани. Обладает положительным хроно- и инотропным действием на сердце. Стимулирует ретикулярную формацию и корковые процессы в центральной нервной системе.

ТИРОКСИН СВОБОДНЫЙ (Т4 СВОБОДНЫЙ)

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

АНТИТЕЛА К ТИРЕОИДНОЙ ПЕРОКСИДАЗЕ (АТ-ТПО)

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

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

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

ПОДГОТОВКА К АНАЛИЗУ

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

- сдавать кровь утром натощак;
- перед анализом избегать физической нагрузки;
- не употреблять алкоголь накануне исследования;
- не нужно пропускать приём гормональных препаратов, если медикаменты назначены врачом;
- избегать стрессовых ситуаций за несколько дней до сдачи анализа на гормоны.

УЗИ ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

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



М.Е. РОМАНЦОВА

ДЛЯ ЧЕГО ДЕЛАЮТ УЗИ ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

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

Доктор назначает ультразвуковую диагностику в следующих случаях:

- при планировании и во время беременности;
- увеличении органа, наличии уплотнений;
- эндокринных заболеваниях, нарушениях цикла;
- жалобах на слабость, вялость, апатию, быстрое утомление, лишний вес; нервозность, истощение;
- в качестве контроля проводимого или завершённого лечения;
- после 40 лет (при неблагоприятном анамнезе).

ЧТО ПОКАЗЫВАЕТ УЗИ ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ?

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

Процедура проходит быстро и безболезненно. Благодаря современным технологиям, можно обнаружить и расшифровать самые разные нарушения в структуре органа. При необходимости возможно назначение дополнительных исследований (МРТ, биопсия, гормональная панель).

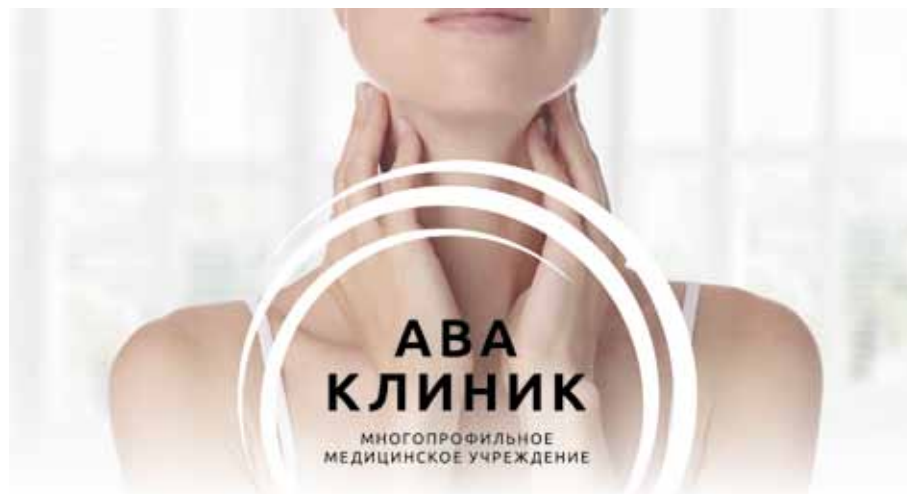
СИМПТОМЫ НАРУШЕНИЯ РАБОТЫ ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ:

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

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

Приём ведёт эндокринолог высшей квалификационной категории Марина Евгеньевна РОМАНЦОВА.

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



ЗДОРОВЬЕ ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

1 990 Р
забор крови включён

УЗИ щитовидной железы,
ТТГ, Т4 свободный,
Т3 свободный, антитела к ТПО



1.09 — 30.09.2020

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

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

Второе дыхание кожи головы

Красивые и здоровые волосы – это результат тщательного ухода и идеально подобранных средств.

Уход за волосами начинается с ухода за кожей головы. Для полноценного питания волосных луковиц необходимо регулярно и эффективно очищать кожу головы, и только потом насыщать сами волосы масками и маслами.

Пилинг для кожи головы способствует качественному очищению кожи от загрязнений, кожного сала, остатков укладочных средств и ороговевших клеток.

Пилинг выполняет большое количество функций:

- глубоко очищает кожу головы, уменьшает жирность
- отшелушивает омертвевшие частички
- устраняет шелушение и зуд
- оказывает противовоспалительный эффект
- стимулирует кровообращение
- уменьшает выпадение волос
- способствует лучшему проникновению ухаживающих или лечебных средств.

На процедуре выполняется нанесение средства на кожу головы. Экспозиция составляет 15 минут, затем наносится нейтрализатор.

В течение часа средство необходимо смыть с помощью шампуня.



А.Е. РЯБОВА

Курс пилинга волосистой части головы составляет четыре процедуры, один раз в неделю.

Александра Евгеньевна РЯБОВА, врач трихолог, косметолог.

На процедуру можно записаться по телефонам **8(8182) 60-03-03, 44-64-64**
АВА КЛИНИК Архангельск, ул. Суфтина, 18
www.avaclinic29.ru



ЗДОРОВАЯ КОЖА ГОЛОВЫ

1 190 Р дерматологический пилинг



1.09 — 30.09.2020

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

Будьте красивы!



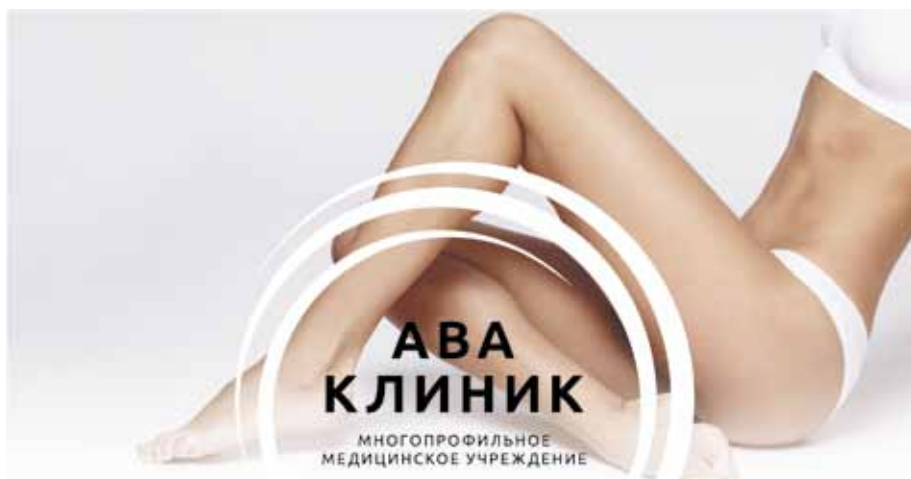
Гладкая, сияющая и здоровая кожа всегда в почете. Визиты к косметологу являются нормой этикета для современной женщины. Правильный выбор средств и регулярность дают великолепный результат, поэтому с эстетическими проблемами стоит обращаться к услугам профессионалов, врачей косметологов. Проблемы могут быть разными: одни преследуют женщину всю жизнь в виде

жирной кожи и прыщиков, другие – проявляются с годами в виде паутинки морщинок. Косметологи подходят к вопросу индивидуально и комплексно:

- Выбирают препараты, необходимые для решения проблемы.
- Проведут процедуры с использованием специальной программы.
- Разработают персональный курс.

В итоге кожа получит всё необходимое для устранения любого изъяна.

И помните: только специалист с высшим медицинским образованием, прошедший специальное обучение по дерматологии и косметологии, может определить показания к любому виду лечения, насколько необходима и действенна какая-либо методика в каждом конкретном случае. Будьте здоровыми и красивыми!



Лазерная эпиляция БЕСПЛАТНО

Лазерная эпиляция любых двух зон ПО ЦЕНЕ ОДНОЙ*

* Бесплатно выполняется эпиляция зоны, | Лазерная система наименьшей по стоимости | «MEDIOSTAR NEXT PRO»



1.09 — 30.09.2020

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

ПАНСИОНАТ ДЛЯ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ И ИНВАЛИДОВ «Забота»



Номера: стандарт, полулюкс, люкс



www.medicina29.ru



Справки по телефону: **8(8182) 44-14-14**

Адрес: г. Архангельск, ул. Тяговая, 50

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

Продолжение.
 Начало в № 3 (178)

ПРОЗРЕНИЕ

У пациентов, планирующих сделать лазерную коррекцию зрения, обычно возникает много вопросов. О самых частых из них мы попросили рассказать врача-офтальмолога Офтальмологической лазерной клиники, за плечами которого более 19000 успешных операций, Панкратова Романа Михайловича.

«А мне нужно делать операцию?»

На этот вопрос обычно отвечают сами пациенты. Дело в том, что медицинское показание для коррекции зрения только одно – анизометропия, то есть разная рефракция на глазах. Например, на одном глазу близорукость -2,0, а на другом -7,0. В таком случае очки не подобрать. И если человек не может носить контактные линзы, то операция остается единственным вариантом, обеспечивающим хорошее зрение на оба глаза.

Существуют еще профессиональные показания – это то, о чём говорилось ранее – прохождение медицинских комиссий для поступления в учебные заведения или устройства на работу.

И самые часто встречающиеся показания – косметические. То есть, когда человек по своему желанию хочет избавиться от очков или контактных линз, и при этом видеть хорошо.

Поэтому врач не может сказать, что операция нужна. Мы говорим только о том, можем её сделать, или нет. А окончательное решение уже принимает сам пациент.

«Почему я не сделал операцию раньше?»

Этим своего рода риторическим вопросом я бы и хотел завершить наше интервью. Такой вопрос я очень часто слышу от пациентов после того, как операция сделана, реабилитационный период закончен, и пациент уходит из нашей клиники с отличным зрением и новым видением мира.



Р.М. ПАНКРАТОВ

Обводный Канал, д. 9, к. 2
(вход с торца).

Режим работы:
с пн по пт с 08:00 до 19:00,
сб, вс — выходные дни.

Запись по телефону:
68-00-00, 40-68-68.

www.olk29.ru
www.vk.com/olk29
instagram.com/olk_29

Ло-29-01-002608 от 15.01. 2019

СБЕРЕЧЬ зрение школьника

По статистике ВОЗ, каждый четвертый ребёнок имеет заболевания глаз, и наиболее распространена близорукость. Не всегда проблемы со зрением имеют наследственный характер. Многие дети страдают по вине родителей, неправильно выстроивших режим дня.

Вот несколько основных правил.

НЕ ОДАВАЙТЕ В ШКОЛУ РАНЬШЕ 7 ЛЕТ

Дело в том, что цилиарная мышца глаз, отвечающая за способность видеть предметы на разных расстояниях, формируется к 7-8 годам. До этого возраста испытывать ее на прочность не стоит.

ОГРАНИЧЬТЕ ЗРИТЕЛЬНЫЕ НАГРУЗКИ

Каждые 30-40 минут следует делать перерыв в занятиях на 10-15 минут. В это время нельзя смотреть телевизор, читать и т. д. Лучше поиграть в подвижные игры. Чтобы укрепить иммунитет, ребенку желательно каждый день бывать на свежем воздухе, играть в подвижные игры или заниматься спортом.

УСТАНОВИТЕ ГРАФИК РАБОТЫ ЗА КОМПЬЮТЕРОМ

Компьютерный зрительный синдром выражается в сухости, покраснении глаз, частых морганиях, трудностях с фокусировкой на разных расстояниях. Время непрерывной работы за компьютером для младших классов – 15 минут; для средних классов – 25 минут; для старших – 40 минут. Причём не стоит позволять играть на компьютере в целом свыше 1 часа в день.

ОРГАНИЗИРУЙТЕ РАБОЧЕЕ МЕСТО

Линия взгляда ребёнка должна быть примерно на середине экрана; расстояние до монитора – 60-80 см. Источник освещения - слева. Расстояние до глаз при чтении и письме – не менее 35-40 см.

ОБОГАТИТЕ РАЦИОН ВИТАМИНАМИ

Рацион, богатый витаминами и микроэлементами, обеспечит условия для сетчатки глаза и поддержит зрение. Наиболее полезны творог, кефир, мясо кролика, морковь, абрикосы, тыква, цитрусовые, отварная рыба, а также черника, клюква, брусника и зелень.

ПОМНИТЕ О ЗДОРОВОМ СНЕ

Важно, чтобы школьник ложился спать не позже 22 часов и вставал в 7. Иногда дефицит ночного сна можно компенсировать дневным отдыхом после школы.

Чтобы усталость глаз не пришла в жизнь ребенка вместе с уроками и компьютерными играми, родителям следует организовать его распорядок дня, чередуя сон и бодрствование, игру на свежем воздухе и уроки, занятия спортом и пассивный отдых. Если грамотно спланировать день, проблем со зрением у школьника будет меньше.

ДЕЛАЙТЕ ЗАРЯДКУ ДЛЯ ГЛАЗ

Гимнастика позволит предупредить появление миопии, а у близоруких детей – предотвратить ее дальнейшее развитие.



Офтальмологическая
Лазерная Клиника

Лазерная коррекция зрения

35 000 ₺
ЗА ОБА ГЛАЗА

НЕЗАВИСИМО ОТ ДИОПТРИЙ

ОПЕРАЦИИ КАЖДУЮ НЕДЕЛЮ
БЕЗ ОЧЕРЕДЕЙ!

АРХАНГЕЛЬСК,
ПР. ОБВОДНЫЙ КАНАЛ Д. 9, К. 2

8 (911) 594-68-68



ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

Северный округ развивается

Депутат Архангельского областного Собрания Михаил Авалиани и депутат Архангельской городской Думы Иван Воронцов в общественной приемной депутатов обсудили с жителями Северного округа основные направления комплексной Программы ускоренного социально-экономического развития региона. Цель Программы - решение проблем, реально волнующих северян в каждом конкретном населенном пункте. Как сделать жизнь в городе Архангельске и Архангельской области комфортной и благоприятной для каждого жителя, что для этого необходимо, какие проблемы на территории являются наиболее актуальными и злободневными.



По ходатайству депутата Михаила Авалиани

Из резервного фонда Правительства Архангельской области выделено 180.000 рублей МБОУ «Средняя школа № 54» на о. Бревенник Маймаксанского округа (распоряжение Правительства Архангельской области от 7 апреля 2020 г. № 129-рп) на приобретение компьютерной техники и 120.000 рублей МБОУ «Средняя школа № 43» в Северном округе (распоряжение Правительства Архангельской области от 10 июля 2020 г. № 277-рп) на приобретение ноутбуков и мультимедийных проекторов.

Обеспечить питьевой водой



На запрос депутата Архангельского областного Собрания Михаила Авалиани главе администрации МО «Город Архангельск» Игорю Годзишу о восстановлении работы водопроводных колонок в деревнях Верхняя и Нижняя Повракула получен ответ.

Выполнение РВК-Архангельск обязательств по обеспечению питьевой водой жителей деревень запланировано на сентябрь текущего года.

Приятная новость — две колонки уже установлены.

Общественная приёмная депутатов

Архангельского областного Собрания

Архангельской городской Думы

АВАЛИАНИ
МИХАИЛА МЕМЕДОВИЧА

ВОРОНЦОВА
ИВАНА АЛЕКСАНДРОВИЧА

СИНЦКОЙ
ОЛЬГИ ВАСИЛЬЕВНЫ

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

Детский парк в Северном округе



Традиционная для жителей территория отдыха в этом году вошла в программу «Формирование комфортной городской среды».

Специалисты еще занимаются работами по озеленению, а дети и подростки уже облюбовали новое игровое оборудование. Для активного отдыха юных жителей Северного округа установлены качели, карусели, горки, лесенки и машинки. Родители, бабушки и дедушки теперь могут в комфортных условиях гулять по обновленным дорожкам, сидеть на скамейках. Для сохранения комфорта в темное время суток была смонтирована новая торшерная линия — подключено более 40 современных светодиодных светильников.

Стоимость капитального ремонта общественной территории составила более 15 млн рублей. В период проведения работ контроль за качеством и сроками осуществляется как специалистами департамента транспорта, строительства и городской инфраструктуры, так и администрацией Северного округа.



ВНИМАНИЮ РЕКЛАМОДАТЕЛЕЙ!

Газета «Здоровье северян» приглашает к сотрудничеству. Разместите свою рекламу на выгодных условиях.

Постоянным партнёрам скидки!!!

Тираж газеты более ста тысяч экземпляров, бесплатная доставка по квартирам жилых домов, полезная информация и полноцвет. Газету читают.

Интересно?

Пишите medicina29@mail.ru
Звоните 8-911-592-1600



ВАКАНСИЯ



АДМИНИСТРАТОР

ЦЕНТР АМБУЛАТОРНОГО ГЕМОДИАЛИЗА АРХАНГЕЛЬСК

Зарплата: от 1500 руб./ в смену

Требования: мужчина, без вредных привычек.

Обязанности: контроль за порядком в здании, помощь в хозяйственных вопросах, перемещение расходных материалов.

Режим работы: сменный, с 6-00 до 00-00

Место работы: Архангельск, Суфтина, 18

телефон +7 (981) 553-12-33, звонить пн-пт с 9:00 до 16:30



ВАКАНСИЯ

МЕДИЦИНСКАЯ СЕСТРА

ЦЕНТР ЭКО

Зарплата: от 30 000 руб.

Требования: Средне-специальное образование и стаж работы до 1 года.

Наличие диплома о медицинском образовании, действующего сертификата по специальности «Сестринское дело».

Полная занятость с возможностью расширения до 1,5 ставки.

Обязанности: Выполнение лечебно-диагностических процедур; ассистирование врачу при проведении лечебно-диагностических манипуляций; введение лекарственных препаратов

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

Только для женщин...

Посещать гинеколога с профилактической целью достаточно 1 раз в год (допускается чаще, если волнуетесь о своём здоровье, имеете выраженную онко-настороженность).

Прежде всего на приёме врач проведет осмотр шейки матки в зеркалах, возьмёт мазок на степень чистоты влагалища и мазок на онкоцитологию. При необходимости будет проведена кольпоскопия.

В ходе бимануального осмотра врач оценит состояние матки и её придатков и при необходимости порекомендует пройти ультразвуковое исследование ОМТ.

Также врач осмотрит молочные железы и, в зависимости от возраста пациентки, ей порекомендует или УЗИ молочных желёз, или маммографию.

Не стесняйтесь приходиться к гинекологу без жалоб! Не всегда то, на что вы не обращаете внимание, является нормой, а некоторые заболевания вообще протекают бессимптомно!

Ольга Александровна ШЕСТАКОВА,
врач акушер-гинеколог АВА КЛИНИК.

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

Мужские тесты

Спермограмма — очень точный диагностический метод, который выявляет не только причины бесплодия, но и различные заболевания половой сферы.

Она оценивает объём эякулята, уровень кислотности и количество сперматозоидов.

Спермограмма с морфологией по Крюгеру. Данный вид является основным и самым востребованным, особенно при подготовке к ВРТ. В данном исследовании подробно анализируется каждый сперматозоид: не только врачом под микроскопом оценивается внешний вид, но и с помощью программного обеспечения измеряются все размеры.

Спермограмма с морфологией по Крюгеру, MAR-тест.

Самый расширенный вид диагностики. Этот анализ определяет наличие или отсутствие антиспермальных антител, то есть клеток в эякуляте, атакующих сперматозоиды. Таким образом, за один раз сдаётся сразу два анализа: спермограмма и MAR-тест.

Перед посещением уролога рекомендуется сдать спермограмму с морфологией по Крюгеру, с результатами которой первая консультация у специалиста пройдёт максимально информативно и полезно.

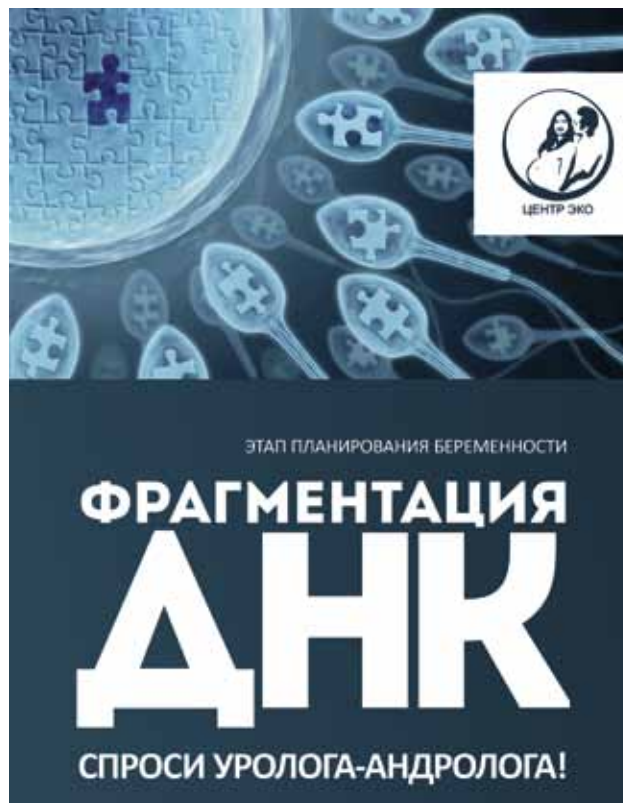
Фрагментация ДНК

Сперматозоиды с фрагментированной ДНК не способны оплодотворить яйцеклетку, либо оплодотворение происходит, но практически

сразу беременность прерывается.

Анализ на фрагментацию ДНК рекомендуется к проведению при:

- бесплодия неясного генеза;



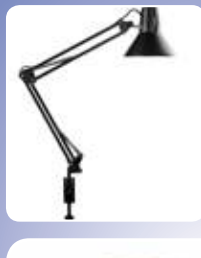
- неоднократных репродуктивных потерях;
- плохом качестве эмбрионов при повторных циклах с донорскими яйцеклетками;
- возрасте мужчины старше 40 лет;
- вредном факторе образа жизни и трудовой деятельности (курение, токсические вещества и др.);
- системных заболеваниях (диабет, ожирение), прохождении лучевой и/или химиотерапии, варикоцеле.

Данные исследования проводятся в собственной андрологической лаборатории АВА КЛИНИК. Срок выполнения - 1 день.

Запись по телефонам
8 (8182) 60-03-03;
44-64-64;
www.avaclinic29.ru

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА

Письменные столы, кресла, стулья, настольные лампы, системы хранения и другие полезные товары для школьников.



ОКРУЖНОЕ ШОССЕ, 13, ТК «На Окружной», 2-й этаж.
Тел. 441-441, 62-62-62, доб. 314.

ЖДЁМ ВАС ЕЖЕДНЕВНО с 10 до 20 ч.

vk.com/ideinaokrugnoi

Какие документы взять с собой на приём?

Посещение любого медицинского учреждения, будь то больница или поликлиника, требует определённой подготовки. Врач не имеет права принимать пациента без необходимых документов у него, поэтому важно позаботиться об их наличии заранее.

- Возьмите с собой паспорт.
- Собираясь на приём по ОМС, имейте полис при себе. Помните, что на момент обращения он должен быть актуальным.
- Если вы посещаете клинику впервые, то возьмите с собой страховое пенсионное свидетельство — СНИЛС, которое понадобится специ-

алисту в регистратуре для оформления медицинской карты.

- При первичном посещении также советуем взять с собой документы, в которых отражена история болезни. Это могут быть копии медицинских карт из других учреждений, результаты исследований, снимки, заключения других специалистов. Всё это значительно облегчит работу врачей и поможет установить более точный диагноз, а также назначить правильное лечение.

Когда собираетесь на приём, проверьте — всё ли взяли с собой.

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



Всемирный день оказания первой медицинской помощи

Проводится во многих странах ежегодно во вторую субботу сентября, начиная с 2000 года. Инициаторами проведения выступили Международный Красный Крест и Красный Полумесяц.

При первой медицинской помощи пострадавшему проводят необходимые мероприятия для спасения его жизни, уменьшения страданий и предупреждения развития осложнений. Профессионально такую помощь оказывают, конечно же, медики.

Ситуации, требующие оказания экстренной медицинской помощи, возникают обычно неожиданно, в условиях дефицита времени.

По данным Всемирной Организации здравоохранения, ежегодно в мире из-за травм, полученных в результате ДТП, ожогов, падений или утоплений, происходит до 10% всех случаев смерти и до 15% всех случаев инвалидности. Травмы и увечья - основные причины гибели людей в возрасте от 15 до 45 лет. В нашей стране, по данным статистики, за последние десятилетия травматизм занимает одно из ведущих мест среди показателей смертности и инвалидности.

Оказание первой медицинской помощи особен-



ШАНС shans29.ru
скорая помощь г. Архангельск, ул. Суфтина, 18

БЕСПЛАТНО!

СКОРАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ПОМОЩЬ

ПО ПОЛИСУ ОБЯЗАТЕЛЬНОГО МЕДИЦИНСКОГО СТРАХОВАНИЯ

+7(8182) 23-03-03; 43-03-03

ШАНС-РЯДОМ В НУЖНЫЙ МОМЕНТ!

но эффективно в течение первого так называемого «золотого часа». Именно в это время максимальные компенсаторные функции организма пострадавшего эффективно поддерживают его стабильное состояние. Если человек доставлен в больницу в течение первого часа, то это увеличивает шансы вы-

живаемости и значительного снижения риска развития осложнений.

Поэтому скорая медицинская помощь остаётся одним из решающих факторов спасения жизни людей.

Скорая помощь «ШАНС» - рядом в нужный момент!

23-03-03, 43-03-03

ОФТАЛЬМОЛОГИЧЕСКАЯ ЛАЗЕРНАЯ КЛИНИКА

Лечение катаракты БЕСПЛАТНО!

(По полису ОМС)*

Адрес: г. Архангельск, Обводный Канал, д. 9, к. 2 (вход с торца).

Часы работы: с пн по пт с 08:00 до 19:00, сб, вс — выходные дни.

* подробности акции узнавайте по телефону 68-00-00

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



Запись по телефонам: 68-00-00, 40-68-68.

Ло-29-01-002608 от 15.01.2019

www.olk29.ru

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+

РЕКЛАМНАЯ

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

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

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР **Е. В. КОЖИН**

Отпечатано в ООО «Типография «Правда Севера», 163002, г. Архангельск, пр. Новгородский, 32. ИНН 2901120811. Тираж 92000 экз. Заказ № 5724. Подписано в печать 25.08.2020 г. По графику в 13.00, фактически в 13.00. Распространяется бесплатно. Выходит 1 раза в месяц. Редакция не несет ответственности за достоверность информации в материалах рекламного характера.

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