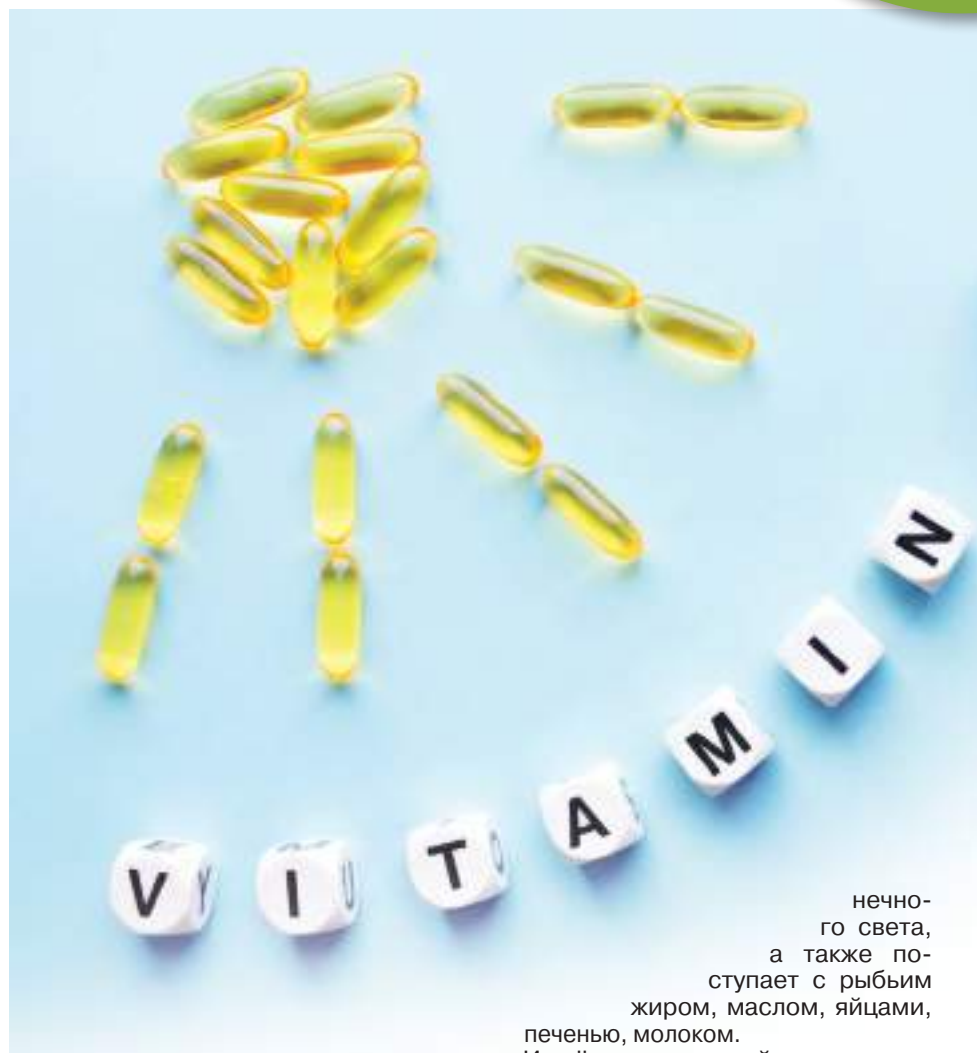


# Здоровье СЕВЕРЯН

ГАЗЕТА  
ЗДОРОВОГО  
ОБРАЗА  
ЖИЗНИ



12+ РЕКЛАМНАЯ



нечного света, а также поступает с рыбьим жиром, маслом, яйцами, печенью, молоком.

## ИСТОРИЯ

Витамин D обнаружили в 1922 году. На тот момент он оказался четвертым из известных витаминов, в результате его и назвали четвертой по счёту буквой латинского алфавита.

В организме этот витамин подвергается двухступенчатому метаболизму и превращается в активную форму (кальцитриол), который проявляет все свойства стероидных гормонов. Поэтому и получил название D-гормона.

Много лет его роль сводилась исключительно к поддержанию здоровья костной ткани. И только недавно, на основании эпидемиологических и экспериментальных данных, стала понятна истинная роль витамина D в патогенезе многих заболеваний.

Он необходим организму для регуляции обменных процессов, связанных с кальцием и фосфором. Участвуя в их метаболизме, этот элемент оказывает большое влияние на состояние костной ткани, работу иммунной и эндокринной систем.

## ПОЛЬЗА ВИТАМИНА D

Оптимальный уровень витамина D снижает риск развития:

- рахита на 100%,
- рака, в целом – на 75%,
- рака молочной железы – на 50%,
- рака яичников на 25%,
- рака толстой кишки - на 65%,
- сахарного диабета 1 типа – на 80 %,
- сахарного диабета 2 типа - на 50%,
- рассеянного склероза – на 50%.

## ГДЕ ВЗЯТЬ ВИТАМИН D?

Синтезируется он в организме человека самостоятельно под влиянием сол-

нечного света, а также поступает с рыбьим жиром, маслом, яйцами, печенью, молоком. И всё-таки основной источник витамина D для нас - солнечный свет. Однако жизнь современного человека большей частью проходит в закрытых помещениях, где нет солнечного света. А как же отпуск? Солнце, пляж - разве они не помогают нам накопить достаточного количества витамина D, которого хватит на целый год? Оказывается, нет. Как только наша кожа покрывается загаром, она перестает пропускать ультрафиолетовые лучи, и синтез витамина D в ней прекращается.

## ВИТАМИН В ДЕФИЦИТЕ

По данным разных исследований, от 50 до 75% населения Земли страдают от недостатка витамина D разной степени выраженности.

В группе риска по развитию дефицита витамина D находятся: грудные младенцы, пожилые люди, люди с ограниченным пребыванием на солнце, темнокожие, люди с ожирением, с заболеваниями, сопровождающимися нарушением всасывания жиров, а также - НАСЕЛЕНИЕ СТРАН, РАСПОЛОЖЕННЫХ СЕВЕРНЕЕ 35 ПАРАЛЛЕЛИ В СЕВЕРНОМ ПОЛУШАРИИ (то есть ВСЯ ТЕРРИТОРИЯ РОССИИ).

## ПОКАЗАНИЯ ДЛЯ СДАЧИ АНАЛИЗА

Анализ на витамин D, как правило, не относится к частым медицинским исследованиям. Его можно сдать по направлению после визита к врачу, или же самостоятельно.

На практике наиболее точный анализ на витамин D – это определение концентрации промежуточного метаболита 25(OH)D в сыворотке крови, который определяется лабора-

Обычно доктор назначает исследование при развитии следующих состояний:

- деформационные изменения костей;
- уменьшение роста;
- возникновение повторных переломов;
- болезненность в костях;
- остеопороз или остеопения;
- повышение показателей паратгормона, когда кальций нормальный или низкий;
- нарушение пищеварения;
- хроническая форма панкреатита;
- энтерит радиационной природы;
- заболевание Крона;
- заболевание Уиппла;
- красная волчанка с преимущественным поражением кожи;
- гипофосфатемия;
- гипокальциемия;
- почечная остеодистрофия.

Помимо этого, исследование уровня витамина D проводится при необходимости проведения операции на костной ткани или имплантации зубов.

Лежачим пациентам и пациентам, страдающим фотодерматитом, также показано сдавать данный анализ.

## НЕДОСТАТОЧНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ВИТАМИНА D В КРОВИ ВСТРЕЧАЕТСЯ ПРИ:

- почечной недостаточности;
- печёночной недостаточности;
- применении лекарственных препаратов, содержащих барбитурат, слабительные и противотуберкулёзные компоненты;
- недостаточном содержании витамина E;
- нехватке пищи;
- недостатке солнечных лучей.

## УВЕЛИЧЕНИЕ КОЛИЧЕСТВА ВИТАМИНА D В КРОВИ ПРОИСХОДИТ ПРИ:

- саркоидозе;
- развитии отдельных видов лимфом;
- при недостаточном употреблении продуктов, содержащих фосфор или кальций;
- гиперпаратиреозе;
- увеличенном потреблении лекарств, в состав которых входит витамин D.

## ИССЛЕДОВАНИЕ И ОСОБЕННОСТИ ЕГО ПРОВЕДЕНИЯ

Кровь предпочтительно сдавать утром натощак, после 8-14-часового периода ночного голодания (воду пить можно), допустимо днём через 4 часа после лёгкого приёма пищи.

Архангельск,  
ул. Суфтина, 18  
Тел. 8(8182) 60-03-03, 44-64-64  
[www.avaclinic29.ru](http://www.avaclinic29.ru)



## А ВАМ ХВАТИЛО СОЛНЦА?

Анализ на витамин D

990 Р ~~1650 Р~~

\* забор крови оплачивается отдельно

1.09 — 30.09.2021



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

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.



# Онихомикоз. Чем опасен?

Онихомикоз является наиболее распространённым заболеванием ногтей. Установлено, что 50 % случаев изменений ногтевых пластинок связано с микотической инфекцией. Эпидемиологические исследования, проведённые в России и зарубежных странах, выявили высокую заболеваемость онихомикозом, которая составила в целом от 2 до 13% людей. Риск развития онихомикоза наиболее высок у людей старшего возраста.

## РАСПРОСТРАНЯЮТСЯ ЛЕГКО

Грибки попадают на кожу и на ногти всем, однако вызывают заболевания не у каждого. Чешуйки кожи и ногтей больных онихомикозом людей содержат споры грибов – источников заболевания. Как и у здоровых, так и у заражённых грибом людей не заметные глазу чешуйки слущиваются и попадают на разные поверхности и предметы – ванну, полотенца, мочалки, коврики и т. д.

Однако для того, чтобы развился онихомикоз, нужны предрасполагающие факторы. Например, нарушение кровоснабжения или иннервации ногтевых пластин.

Такая ситуация часто возникает при ношении неудобной или неподходящего размера обуви, при спортивных и бытовых травмах ногтя.

Также развитию онихомикоза может способствовать наличие некоторых хронических заболеваний (например, сахарный диабет).



## БУДЬТЕ ОСТОРОЖНЫ

Заразиться грибом ногтей можно в бассейнах, душевых спортивных залов, банях и саунах – то есть в тех местах, где множество людей стоит или ходит босиком. Кроме того, возможно заражение онихомикозом при ношении обезличенной обуви (например, тапочки в гостях, обувь в боулинге, прокат коньков и т. д.)

## ЗАПУЩЕННЫЙ ГРИБОК НОГТЕЙ

Лечение грибка ногтей лучше начинать при первых симптомах заболевания. Но люди редко идут к дерматологу из-за первых изменений структуры кожи и ногтей.

Запущенные формы легко определить, просто посмотрев на свои ногти. Серьёзным поводом для обращения к дерматологу является обнаружение у себя следующих признаков:

- деформированные утолщенные или истонченные ногти;
- разрушение, слоение, крошение ногтя;
- изменение цвета ногтя на серый, жёлтый, белый, коричневый, иногда зелёный или чёрный

Запущенная форма онихомикоза приводит к снижению иммунитета и разви-

тию микотической экземы. Кроме того, грибковые инфекции заразны. И длительно болеющие онихомикозом могут заражать своих близких.

## ЛЕЧЕНИЕ ОНИХОМИКОЗА (ГРИБКА НОГТЕЙ)

В начальной стадии заболевания можно ограничиться местным лечением, применяя лаки от грибка ногтей и растворы. Но такие меры будут эффективны только в том случае, если повреждено менее четверти одной ногтевой пластины.

Если же имеется поражение нескольких ногтей или повреждение более четверти одного ногтя, то справиться с онихомикозом будет гораздо сложнее.

Для лечения онихомикоза применяются системные противогрибковые препараты, которые придется принимать довольно долго – как правило, не менее 6 месяцев. Одновременно для лечения используются местные препараты, которые наносятся непосредственно на ноготь.

Однако важно понимать, что противогрибковые препараты имеют массу побочных эффектов и противопоказаний.

## ЛАЗЕРНОЕ ЛЕЧЕНИЕ ОНИХОМИКОЗА НОГТЕЙ

Одним из главных достижений последних лет в области лечения микозов ногтей и стоп является лечение онихомикоза лазером. Если по результатам осмотра и лабораторных анализов (соскоба) у пациента диагностирован онихомикоз, грамотный дерматовенеролог может предложить максимально эффективную схему лечения данного заболевания, объединяющую медикаментозную и физиотерапию для быстрого и надёжного достижения результата.

Суть метода состоит в том, что лазерный свет проникает на необходимую глубину, прогревая и дезинфицируя ноготь, тем самым воздействуя непосредственно на грибок.

## НЕСМОТЯ НА БЕЗОПАСНОСТЬ ЛАЗЕРНОГО ЛЕЧЕНИЯ, ПРОЦЕДУРА ИМЕЕТ РЯД ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ:

- онкологические заболевания
- сахарный диабет
- наличие герпеса, псориаза, татуировок
- фотодерматит
- беременность и кормление грудью

## КАК ПРОХОДИТ ПРОЦЕДУРА

Врач-дерматолог тщательно собирает анамнез, определяет тип поражения ногтя, выявляет противопоказания.

На поражённую ногтевую пластину направляются вспышки лазера. Пациент чувствует интенсивное тепло. В среднем процесс лазерного лечения онихомикоза длится около 15 минут.

Для исключения попадания лазерного света в глаза выдаются специальные защитные очки.



О.А. ЮРЬЕВА

## ПРОФИЛАКТИКА ОНИХОМИКОЗА

Как известно, заболевание легче предупредить, чем лечить. Соблюдение простых правил поможет избежать грибка ногтей.

- В общих душевых, банях и бассейнах обязательно надевайте обувь.
- Не используйте обезличенную обувь.

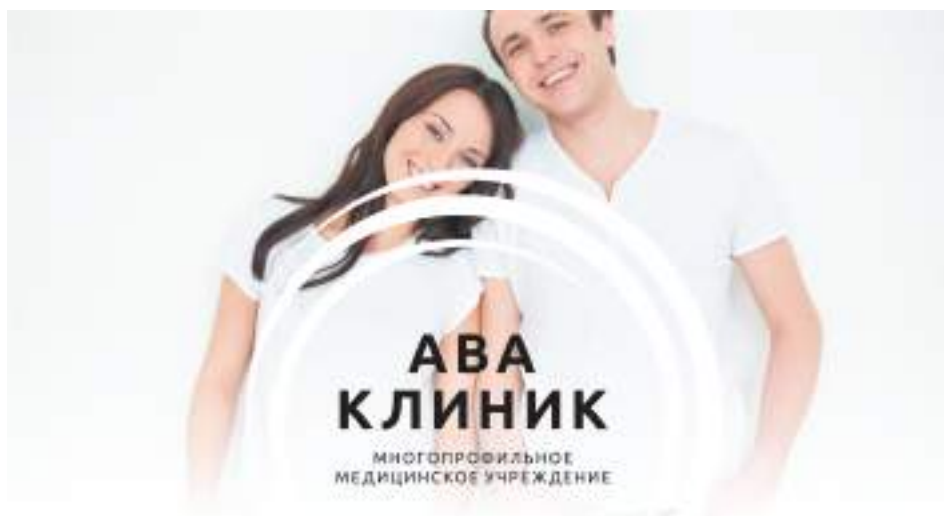
Если Вы подозреваете у себя микоз – обратитесь к врачу. Чем быстрее вы это сделаете, тем проще и эффективнее будет лечение.

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

## ОБРАБОТКА ОБУВИ ПРИ ГРИБКЕ

Кроме лечения, важно обработать противогрибковым средством всю имеющуюся обувь, в том числе домашние тапочки. Для этой цели можно использовать как специальные аптечные спреи, так и средства с пометкой «с фунгицидным действием», продающиеся в магазинах для обуви.

Также нелишним будет периодически использовать специальные сушилки для обуви, желательно с ультрафиолетом.



## КОМПЛЕКС УЗИ

Поджелудочная железа, желчный пузырь, щитовидная железа, печень, селезёнка, почки

Для неё  
+ молочные железы  
**3 100 Р**

Для него  
+ предстательная железа  
**2 900 Р**



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

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.



# С заботой о волосах

Вам перестали нравиться ваши волосы? Они стали тусклыми и выпадают? Обратитесь к врачу трихологу в АВА КЛИНИК.

Консультация врача трихолога желательна при любых проблемах с волосами и кожей головы. Если заботу о своей причёске вы спокойно можете доверить парикмахеру или самому себе, то лечением волос заниматься самостоятельно не стоит, так как это чревато усугублением заболевания и даже облысением. Консультация трихолога необходима при избыточном выпадении волос или их повышенной ломкости, связанными с гормональными, возрастными, наследственными, механическими или любыми другими причинами. Андрогенная, гнездная, рубцовая алопеция, воспалительные явления, избыточное салоотделение, перхоть и другие проблемы кожи головы также являются причиной для обращения к специалисту.

## РЕШАЕМ ПРОБЛЕМУ КОМПЛЕКСНО

Во время консультации врач проведёт визуальный осмотр, если необходимо, то с помощью трихоскопа. Этот прибор с многократным увеличением позволит посчитать количество и толщину ваших волос и сравнить это число с нормой, а также определить, в какой стадии роста они находятся, выявить изменения в кожном покрове головы, наличие воспалительных процессов. Также во время диагностики под многократным увеличением оценивается состояние волоса на всём его протяжении. Это поможет понять, какие методы лечения будут наиболее эффективны в вашем конкретном случае.

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.

Современные дерматологические пилинги для кожи головы являются не только средством химической эксфолиации. Это высокотехнологические продукты, предназначенные для комплексной эффективной коррекции наиболее важных факторов патогенеза проблем кожи головы.

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.

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

## ВОССТАНОВИМ РОСТ ВОЛОС

Мезотерапия волосистой части головы – метод, направленный в первую очередь на коррекцию нарушений роста волос и оздоровление кожи головы. Во многих случаях данная методика является единственной возможностью исправить такие тяжелые проблемы как облысение (алопеция), кожный зуд на голове, перхоть, себорея, слабые и секущиеся волосы.

Современная трихология применяет методику мезотерапии как составляющую лечебного курса, направленного на устранение проблемы выпадения, ускорение роста и улучшение качества волос, оздоровление кожи волосистой части головы. Во время процедур необходимы вещества и витамины доставляются к волосным фолликулам и клеткам кожи головы адресно, с помощью микроиголок тонкой иглы.

Суть мезотерапии заключается во введении лекарственных средств и их комплексов (коктейлей) в толщу кожи. Поэтому при лечении проблем с волосами внутрикожные инъекции подходят лучше всего, так как обеспечивают доставку действующего вещества непосредственно к корням волос. Конечно, рост придатков кожи достаточно медленный процесс (0,3-0,4 мм в сутки), поэтому результаты лечения алопеции могут быть заметны лишь через некоторое время. Но в настоящее время пока не придумали более точной и эффективной доставки лекарственных средств в зону роста волос.

Такая процедура пробуждает «спящие» фолликулы и обогащает волосы, оздоравливая их изнутри.

Однако мезотерапия на волосистой части головы применяется не только для решения проблем с шевелюрой – структура кожи на этом участке тела зачастую способствует развитию многих других патологий, таких как себорея, псориаз или перхоть. В этой ситуации также возможно в качестве лечебного метода использовать внутрикожные инъекции. Сочетание такой процедуры и других терапевтических мер дает мощный комплексный эффект, благодаря которому излечение наступает намного быстрее.

## ПРЕИМУЩЕСТВА МЕЗОТЕРАПИИ

Первое и главное преимущество — эффективность. инъекции красоты оказывают комплексный эффект, одновременно увлажняя, разглаживая, придавая упругость, улучшая оттенок кожного покрова и устраняя дефекты.



А.Е. РЯБОВА

Еще одно преимущество – пролонгированный эффект. Мезотерапия не просто маскирует недостатки: благодаря инъекциям запускаются естественные процессы восстановления кожи. После окончания курса эффект сохраняется в среднем на 8-10 месяцев.

Мезотерапия безопасна. Эта процедура относится к малоинвазивным – целостность кожного покрова нарушается, но очень незначительно. Проколы, сделанные тонкой иглой, быстро заживают, риск попадания в них инфекции отсутствует, если соблюдать рекомендации врача. Сами препараты проходят многоступенчатые проверки, они не отторгаются организмом, обычно не вызывают аллергических реакций и «работают» только в коже, не проникая в кровь.

Этот вид воздействия универсален, подходит людям любого возраста и пола.

**Александра Евгеньевна РЯБОВА**  
врач трихолог, косметолог

Запишитесь на консультацию по телефону  
**8(8182) 60-03-03, 44-64-64**  
АВА КЛИНИК  
Архангельск, ул. Суфтина, 18  
[www.avaclinic29.ru](http://www.avaclinic29.ru)

## УЧЁНЫЕ: сахара в молоке матери убивают опасные бактерии

Американские биохимики выявили в составе материнского молока полезные вещества из группы сахаров. По заключению учёных, они защищают от развития болезнетворных бактерий в организме новорождённого.

Эта группа сложных сахаристых молекул способна предотвратить развитие бактериальных плёнок, опасных бактерий и тяжёлых инфекций, в том числе стрептококк. Полезные свойства грудного молока распространяются и на организм матери.

Найденные сахара существуют так же долго, как и наш вид Homo sapiens, однако бактерии до сих пор капитулируют перед ними.

По заключению ВОЗ, несколько сотен новорождённых детей в мире умирают именно по причине отказа их матерей от грудного вскармливания.

<https://www.medikforum.ru/medicine>



## ВОССТАНОВЛЕНИЕ ВОЛОС ПОСЛЕ ЛЕТА

**1 350 Р** Мезотерапия ~~1 600 Р~~  
каждая услуга Пилинг ~~1 500 Р~~



1.09 — 30.09.2021

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

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.



## Гуляйте пешком после ужина

Ходьба после вечернего приёма пищи имеет много преимуществ для здоровья. Чем именно мы помогаем организму?

### УЛУЧШЕНИЕ ПРОЦЕССА ПИЩЕВАРЕНИЯ

Когда поужинав, мы не садимся на диван, а выходим на улицу и начинаем двигаться, то позволяем организму вырабатывать больше желудочных ферментов. Желудок эффективней усваивает абсорбированные питательные вещества. Это позволяет улучшать процесс пищеварения, сокращая риск вздутия живота, запоров и других проблем, связанных с работой ЖКТ.

### УСКОРЕНИЕ ОБМЕНА ВЕЩЕСТВ

Если вас интересует, как повлиять на скорость метаболизма, то ни в коем случае не ложитесь сразу в кровать. Ходьба после ужина – для тех, кто старается избавиться от лишних килограммов или пытается держать свой вес в норме.

### УКРЕПЛЕНИЕ ИММУНИТЕТА

Из организма активно выводятся токсические вещества, внутренние органы работают лучше, а это повышает иммунитет. Хорошо работающая иммунная система помогает предотвращать заражение различными инфекциями.

### КОНТРОЛЬ УРОВНЯ САХАРА В КРОВИ

Резкое повышение уровня сахара происходит через 30 минут после приёма пищи. Но если сразу после ужина отправиться на пешую прогулку, то организм будет использовать больше глюкозы, и можно предотвратить скачок уровня сахара.

### СНИЖЕНИЕ АППЕТИТА В НОЧНОЕ ВРЕМЯ

Прогулка после еды помогает человеку оставаться сытым и довольным и снижает тягу к еде в позднее время.

### БОРЬБА С БЕССОННИЦЕЙ

Вечерние пешие прогулки способны помочь человеку, страдающему от проблем со сном. Если гулять каждый день после ужина, совсем скоро вы почувствуете, что засыпать стало легче и быстрее.

### ПРЕДОТВРАЩЕНИЕ ДЕПРЕССИИ

Ходьба после ужина полезна и для психического состояния. Она помогает снижать уровень стресса и высвобождать эндорфины, что заставляет нас чувствовать себя лучше и улучшает настроение. Если вы переживаете нелёгкие дни, находите время на прогулку перед сном, чтобы улучшить свое эмоциональное состояние.

<https://www.medicinform.net/mednovosti>

# Когда нужен эндокринолог?

Проблемы сохранения здоровья, увеличения продолжительности и качества жизни всегда были и продолжают оставаться в числе наиболее важных и актуальных вопросов для врачей всех специальностей в медицине. И роль эндокринологии в этом отношении сложно переоценить. Ведь все процессы, происходящие в организме, так или иначе неразрывно связаны с деятельностью эндокринной системы.

Причины эндокринных заболеваний до конца не установлены, поскольку существует множество факторов, способных вызвать патологический процесс. Наиболее распространены следующие:

- инфекционные заболевания;
- кисты и опухоли желез;
- наследственный фактор;
- хронические заболевания других органов и систем;
- хирургические вмешательства;
- приём определенных лекарств;

Нарушение нормальной работы желез во всех случаях приводит к расстройству системы регуляции и возникновению заболеваний. Чаще всего наблюдаются поражения щитовидной железы, вызывающие гипертиреоз, и поджелудочной железы, что приводит к сахарному диабету. Этим хроническим заболеваниям эндокринной системы подвержены мужчины и женщины всех возрастных групп.

Изменение массы тела, показателей уровня сахара, электролитов и жиров крови, состояния нервной и сердечно-сосудистой системы, эмоционального фона и внешности, появление ряда офтальмологических нарушений, избыточного чувства жажды и нарушение аппетита могут стать поводом для обращения к врачу-эндокринологу. Цель консультации – уточнение возможной патологии щитовидной железы или гипофиза, надпочечников, состояния репродуктивной системы и сахарного диабета.

### КАК ВЫ ПИТАЕТЕСЬ?

Одним из наиболее важных вопросов при лечении разных заболеваний является коррекция питания. Основными задачами питания при эндокринной патологии и обменных заболеваниях являются:

- уменьшение алиментарных погрешностей, способствующих развитию заболевания
- воздействие на имеющиеся нарушения обмена веществ
- коррекция массы тела
- контроль потребления и затрат энергии
- повышение защитных сил организма
- профилактика осложнений заболевания

### ПРОВЕРЬТЕ ВАШ САХАР

Инсулинотерапия является ведущим методом лечения сахарного диабета во всём мире. Она позволяет значительно улучшить состояние пациентов и обеспечить им полноценную жизнь.

- Инсулинотерапия применяется:
- для лечения пациентов с сахарным диабетом первого типа;
  - в качестве «временной меры» при подготовке пациентов с диабетом второго типа к хирургическим вмешательствам, при возникновении простудных и других заболеваний;
  - для лечения пациентов с диабетом второго типа при неэффективности лечения сахароснижающими препаратами.



**М.Е. РОМАНЦОВА**

Если у вас возникают сомнения в здоровой работе эндокринной системы, вам следует обратиться к врачу-эндокринологу. Он проконсультирует вас по вопросам питания при эндокринных заболеваниях на фоне нормальной, недостаточной, избыточной массы тела; коррекции инсулинотерапии в повседневной жизни и терапии сахарного диабета перед плановыми оперативными вмешательствами, а также по другим вопросам.

Назначенные врачом-эндокринологом инъекции, инфузии в рамках лечения остеопороза, эндокринной офтальмопатии, диабетической нейропатии, а также назначения других врачей-специалистов можно получить в комфортных условиях дневного стационара в АВА КЛИНИК.

**Марина Евгеньевна РОМАНЦОВА,**  
врач эндокринолог  
высшей квалификационной  
категории АВА КЛИНИК.

Архангельск, ул. Суфтина, 18.  
Тел. 8(8182) 60-03-03, 44-64-64.  
[www.avaclinic29.ru](http://www.avaclinic29.ru)

# Боль при мочеиспускании: в чём причина?

Болезненность при мочеиспускании — серьезный симптом, который всегда свидетельствует о наличии какой-либо патологии.

### ПРИЧИНЫ БОЛИ У МУЖЧИН

- Воспаление предстательной железы. Простатит — одна из наиболее распространённых у мужчин патологий мочеполовой системы. Боль в данном случае сочетается с частыми и непродолжительными позывами к мочеиспусканию, болью в паху и в промежности.

- Опухоли простаты. И доброкачественная аденома, и злокачественная карцинома предстательной железы нередко сопровождаются мучительными болями при опорожнении мочевого пузыря.

- Патологическая узость крайней плоти. Такое нарушение называется

фимозом, и связано оно с невозможностью обнажить головку полового члена. При соблюдении правил гигиены боль имеет чисто механические причины — моча накапливается в препуциальной полости, раздувает ее и выходит наружу каплями или тонкой струйкой.

- Баланопостит. Это воспалительное поражение головки полового члена и крайней плоти. Практически всегда данная патология возникает как осложнение фимоза при недостаточной гигиене. Из уретры постоянно выделяется небольшое количество смазки, и если ее не устранять, то она накапливается под крайней плотью и служит хорошей средой для размножения бактерий. Боль при мочеиспускании и эрекции здесь связана с активным воспалением.

### ПРИЧИНЫ БОЛИ У ЖЕНЩИН

- Воспаление влагалища (вагинит) или шейки матки (цервицит). Помимо болезненности в процессе выведения мочи, эти заболевания также характеризуются появлением патологических выделений из половых путей, зудом и жжением в них.

- Кандидоз. Это поражение слизистой влагалища, возникающее при активном росте дрожжевых грибов рода Candida. Боль и рези при данной патологии сопровождаются творожистыми выделениями с характерным запахом, а также зудом во влагалище и на наружных половых органах.

**Запишитесь на консультацию к специалисту АВА КЛИНИК.**  
8(8182) 60-03-03, 44-64-64  
Архангельск, ул. Суфтина, 18  
[www.avaclinic29.ru](http://www.avaclinic29.ru)

# 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)  
[instagram.com/olk\\_29](https://www.instagram.com/olk_29)


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

РЕЖИМ РАБОТЫ КЛИНИКИ:  
 ПН - ПТ С 8:00 ДО 19:00  
 СБ С 8:00 ДО 16:00, ВС - ВЫХОДНОЙ.

## Вы можете вернуть отличное зрение с помощью лазерной коррекции

До середины XX века у близоруких и дальновзорких людей был единственный выбор - очки. Офтальмологи всего мира искали новое эффективное средство для исправления зрения. И вот в 1976 году корпорацией IBM был создан первый эксимерный лазер, а в 1985 году в Берлине проведена первая коррекция. С 1988 года лазерная коррекция входит в практику всех самых известных офтальмологических центров Европы и Америки.



В России эксимер-лазерная коррекция в 90-е годы проводилась только в крупных научно-исследовательских центрах. В настоящее время это направление в офтальмологии активно развивается во всех регионах страны. В 2007 году в Архангельске открылась офтальмологическая лазерная клиника (ОЛК). Здесь на высоком уровне пациенты могут получить любую консультативную офтальмологическую помощь, а при наличии показаний провести лазерную коррекцию зрения. При создании клиники учитывался опыт и российских, и зарубежных коллег. В результате появился центр, превосходящий по уровню комфорта и оснащению многие российские и зарубежные клиники.

Спектр выполняемых операций в клинике очень широкий. Это операции при аномалиях рефракции (миопии, дальнозоркости, астигматизме, дальнозоркости), катаракте, глаукоме и многих других глазных заболеваниях. При необходимости с помощью лазера выполняется процедура, крайне необходимая многим пациентам с миопией, а также другим категориям пациентов.

И всё же основное направление нашей деятельности - лазерная коррекция зрения. Специалисты Офтальмологической лазерной клиники проводят операции на эксимер-лазерной установке последнего поколения (аналогичные лазеры работают в МНТК МХГ им. С.Н. Фёдорова и во многих других центрах нашей страны и за рубежом). Отличительная особенность используемого у нас лазера - чрезвычайно малый размер лазерного пятна и плавный профиль луча, который при работе не оставляет на роговице резких границ. Даже при очень сложных операциях плавные зоны перекрытия лазерного луча позволяют

получить идеально гладкую поверхность роговицы, что улучшает качество зрения. Все операции выполняются амбулаторно, то есть после операции пациент идёт домой в привычную для него обстановку и приходит на приём на следующий день.

### ПРЕИМУЩЕСТВА ЛАЗЕРНОЙ КОРРЕКЦИИ

Радикальное исправление зрения. Лазерная коррекция позволяет исправить патологию рефракции и обеспечить полноценное зрение. Вы больше не будете зависеть от очков и контактных линз.

Психологический комфорт. Помимо очков и контактных линз, вы избавитесь и от комплексов, связанных с их ношением.

Новые возможности. Сделав лазерную коррекцию зрения, вы откроете для себя новые возможности жизни с полноценным зрением.

### ПО МИРОВЫМ СТАНДАРТАМ

Лазерную коррекцию можно проводить, начиная с 18 лет (то есть на уже полностью сформировавшемся глазу), и примерно до 45-летнего возраста, пока у хрусталика есть запас accommodation, то есть возможности самостоятельно сфокусироваться как на близкие, так и на дальние предметы. Рекомендации к проведению коррекции по той или иной методике даются в ходе консультации. Она включает точное определение остроты зрения и рефракции, измерение внутриглазного давления, проведение осмотра глаза под микроскопом (биомикроскопию), пахиметрию (измерение толщины роговицы), эхобиометрию (определение длины глаза), компьютерную кератотопографию и тщательное исследование сетчатки с

широким зрачком. Для всего этого Офтальмологическая лазерная клиника оснащена современным оборудованием.

Наша операционная отвечает современным мировым стандартам и снабжена системой поддержания стерильного микроклимата. Всё оборудование подключено к источнику бесперебойного питания, что позволяет проводить операции без риска внезапного отключения электроэнергии.

Все специалисты прошли обучение в центральных клиниках страны.

За время работы клиники хирургами были выполнены тысячи операций, из них половина - лазерная коррекция зрения. Это очень большой опыт, который позволяет исключить все возможные риски при оперативном вмешательстве. Кроме того, наши врачи имеют большой опыт офтальмологических операций на базе офтальмологической клинической больницы, что позволяет владеть всеми оперативными методиками.

Несомненное преимущество Офтальмологической лазерной клиники - доступные цены и индивидуальный подход к пациенту. Обратившись в Офтальмологическую лазерную клинику, вы можете рассчитывать на профессионализм, честность и действительное желание вам помочь.

**Офтальмологическая  
Лазерная Клиника.  
Обводный Канал, д. 9, к. 2  
(вход с торца).  
Режим работы:  
пн-пт - с 9:00 до 19:00,  
сб - с 9:00 до 16:00:  
вс - выходной день.  
Запись по телефонам:  
68-00-00 40-68-68.  
Сайт: [olk29.ru](http://olk29.ru)**

### НА ЗАМЕТКУ

**К учебному году  
нужно готовить не  
только портфель,  
но и глаза ребёнка**

В идеале минимум за месяц до 1 сентября ребёнку нужно пройти профосмотр у офтальмолога. Иначе доктор не успеет назначить лечение, если обнаружит заболевание.

В любом случае, ежегодный осмотр у детского офтальмолога обязателен. Он включает исследование с оценкой зрительных и глазодвигательных функций: остроты зрения, состояния аккомодационной мышцы, оптических сред глаза, осмотр глазного дна с изучением сосудов, сетчатки, зрительных нервов, определение рефракции, то есть наличие или отсутствие близорукости, дальнозоркости, астигматизма.

У детей глазные заболевания в большинстве случаев врождённые или проявляются в раннем возрасте. Лечение откладывать нельзя, и чем раньше его начали, тем более благоприятен прогноз и лучше результат.

Некоторые дети жалуются на быстрое утомление глаз на уроках. Зрительная утомляемость мешает обучению, провоцирует головную боль, ухудшает общее самочувствие. Лучший способ снять напряжение глаз - смена вида деятельности: на перемене дети должны гулять, бегать, играть в подвижные игры. Рекомендуется заменить ребёнку смартфон на простой кнопочный телефон.

Здоровое питание может стать профилактикой болезней глаз. Также важно правильное чередование труда и отдыха. Ребёнку необходимы занятия спортом, активные игры на свежем воздухе и прогулки. Для учёбы рекомендуется использовать не смартфоны и планшеты, а большой экран.

[meddaily.ru](http://meddaily.ru)

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.





## Северный округ развивается

Состоялась рабочая поездка в Северный округ Главы Архангельска Дмитрия Морева, депутатов городского и областного уровней, руководителей ряда проектов, значимых для развития города.

Побывали на месте строительства спортивной базы конного клуба. Основная цель этого проекта – создать безопасные и комфортные условия для занятий конным спортом для юных жителей города, в частности – Северного, Соломбальского и Маймаксанского округов.

Обсудили предложенные варианты строительства автомобильного моста через реку Кузнечиху. Сейчас, помимо имеющегося моста, для пропуска большегрузных автомобилей открыта частная понтонная переправа через реку, которая является платной.

Осмотрели ещё раз культурный центр «Северный». КЦ требует серьёзного ремонта, необходимо солидное финансирование. А пока сотрудники центра всеми способами поддерживают его.

Побывали в точках, где идёт благоустройство общественных территорий. Пообщались с горожанами. Выслушали пожелания и претензии в адрес устроителей.

В завершение посетили Физкультурно-спортивный комплекс имени А. Ф. Личутина, ознакомились с ходом работ по подготовке объектов комплекса к работе в зимних условиях, а также ходом плановых работ по ремонту бассейна.

**Общественная приёмная депутатов**

Архангельского областного Собрания      Архангельской городской Думы

**АВАЛИАНИ**      **ВОРОНЦОВА**      **СИНИЦКОЙ**  
МИХАИЛА МЕМЕДОВИЧА      ИВАНА АЛЕКСАНДРОВИЧА      ОЛЬГИ ВАСИЛЬЕВНЫ

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



### КАК ЧАСТО НУЖНО ПОСЕЩАТЬ ВРАЧЕЙ

<b>ОФТАЛЬМОЛОГ</b>  1 раз в 2 года	<b>СТОМАТОЛОГ</b>  1 раз в 0,5 – 1,5 года	<b>ФЛЮОРОГРАФИЯ</b>  1 раз в год
<b>ДЕРМАТОЛОГ</b>  1 раз в год	<b>АНАЛИЗ КРОВИ</b>  1 раз в год	<b>КАРДИОЛОГ</b>  1 раз в 2 года
<b>МАММОЛОГ</b>  1 раз в год	<b>ГИНЕКОЛОГ</b>  1 раз в год	<b>УРОЛОГ</b>  1 раз в год

**АВА КЛИНИК**  
МНОГОПРОФИЛЬНОЕ МЕДИЦИНСКОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

**ИГЛОРЕФЛЕКСОТЕРАПИЯ**  
Лечение неврозов, головных болей, заболеваний нервной системы

**800 Р**

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

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.



# Инфекции не страшны!

Повышение иммунитета — вопрос, который встаёт особенно остро в периоды заболеваний и обострений хронических болезней. Как раз приближается такой период – осень.

## ПОВЫШАЕМ ИММУНИТЕТ

Известно, что в первую очередь вирусные инфекции поражают людей с ослабленной иммунной системой. Если же защитные силы вашего организма в порядке, то осенние дожди, слякоть и похолодание вам не страшны.

Процедура внутривенной лазерной терапии - ВЛОК - рекомендуется как мощное средство повышения иммунитета и реабилитационных возможностей организма. Воздействие лазера на организм мягкое, комфортное и при этом высокоэффективное, его оздоровительное действие продолжается несколько месяцев.

## ВЛОК

В основе метода – облучение крови непосредственно в сосудистом русле через оптический световод, вводимый обычно в любую легкодоступную вену. Источником излучения является лазерный терапевтический аппарат, дающий свет различной длины волн.

Внутривенное лазерное облучение крови (ВЛОК) работает одновременно по пяти направлениям: обезболивающее, иммуностимулирующее, противо-

отёчное, биостимулирующее, антибактериальное. В результате процедуры все органы и системы организма начинают активизироваться и направлять «свои силы» на коррекцию имеющихся нарушений.

## ЭФФЕКТ ОТ ПРОЦЕДУРЫ:

- Эритроциты быстрее транспортируют кислород и питательные вещества, ускоряется вывод токсинов. Повышается способность эритроцитов «пробираться» через мелкие капилляры и сосуды.
- Нормализуются свойства тромбоцитов, улучшается свёртываемость крови. Повышается эластичность стенок сосудов, сосуды расширяются, артериальное давление понижается, запускается процесс восстановления кровообращения сердечной мышцы, головного мозга и т. д. Начинается активное выведение продуктов распада, восстанавливается способность к регенерации.
- Происходит активизация лейкоцитов.
- ВЛОК «мобилизует» каждую клетку «защитника» и регулирует их взаимодействие между собой, что способствует прекращению аутоиммунных и

воспалительных процессов. Происходит повышение клеточного и гуморального иммунитета, улучшаются бактерицидные свойства крови, снижаются воспалительные реакции, снимается болевой синдром.

В отличие от иммуномодуляторов и лекарственных препаратов, лазерное излучение не вызывает аллергических реакций и хорошо переносится.

Благодаря своей универсальности и высокой эффективности, метод ВЛОК нашёл широкое применение в лечении и профилактике самых разных заболеваний и состояний.

## ПРЕИМУЩЕСТВА

У лазерной очистки крови, по сравнению с другими способами очищения, есть ряд преимуществ, например:

- Безопасность и нетравматичность.
- Безболезненность.
- Стерильность. Риск заразиться чем-либо при ВЛОКе отсутствует, поскольку все инструменты, в том числе иглы, одноразовые.
- Эффективность.
- Широчайший спектр действия.
- Отсутствие анестезии.
- Быстрота.

## ВАЖНО!

Перед процедурой ВЛОК следует сделать общий анализ крови (развёрнутый) и общий анализ мочи. Если есть склонность к повышенному холестерину, необходимо дополнительно сделать биохимический анализ крови.

## СКОЛЬКО РАЗ МОЖНО ПРОХОДИТЬ ДАННУЮ ПРОЦЕДУРУ?

В среднем курс ВЛОК составляет 10-15 процедур. Ощутимый клинический эффект проявляется после 7-8 процедур и устойчиво сохраняется минимум 5-6 месяцев. Одна процедура длится от 20 до 30 минут.

В случае необходимости назначаются повторные курсы лечения через полгода.

## ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ К ВЛОК:

- острый и подострый периоды инфаркта миокарда и инфаркта мозга;
- фотодерматозы;
- гемобластозы, злокачественные опухоли в терминальной стадии;
- приём антикоагулянтов (и др.);
- лихорадка неясной этиологии.

Индивидуальные показания и противопоказания к проведению процедур определяет врач.

**Записаться на консультацию к врачу-трансфузиологу перед проведением ВЛОК можно по телефону 8(8182) 60-03-03, 44-64-64.**

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

# МЕБЕЛЬ

ИЗ НАТУРАЛЬНОГО РОТАНГА  
В НАЛИЧИИ И НА ЗАКАЗ

**идеи**  
на Окружной



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

ЖДЁМ ВАС ЕЖЕДНЕВНО с 10 до 20 ч.

[vk.com/ideinaokrugnoi](https://vk.com/ideinaokrugnoi)

**ШАНС**  
скорая помощь

Вызвоните скорую медицинскую помощь  
**БЕСПЛАТНО**  
ПО ПОЛИСУ  
ОМС

## КОГДА НУЖНА ТРАНСПОРТИРОВКА



Перевозка людей с травмами



Перевозка пациентов на ж/д вокзал или аэропорт



Перевозка лежачих больных



Междугородняя перевозка при необходимости медицинского сопровождения



Перевозка людей с ограниченными возможностями передвижения



Перевозка пациента в медицинское учреждение/ из него

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

АРХАНГЕЛЬСК,  
СУФТИНА, 18



ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.



# Активная «ЗАБОТА»

14 августа в России традиционно отмечался День физкультурника. Активный, подвижный образ жизни важен в любом возрасте и состоянии. Занятия физкультурой поднимают жизненный тонус, укрепляют здоровье, дарят положительные эмоции. В Пансионате «Забота» мы постоянно внедряем разные подвижные занятия.



Получатели услуг Пансионата любят спорт. Шахматы, шашки, стрельба, баскетбол, дартс, прогулки на лошадях, скандинавская ходьба – каждый может найти себе занятие по душе..

И конечно, зарядка по утрам – верный спутник активного долголетия. Наш новый специалист по социальной работе Ирина Михайловна имеет профильное спортивное образование и не даёт скучать нашим проживающим.

В рамках сотрудничества со спортивно-адаптивной школой проводим тре-



Завершился первый этап соревнований по шахматам и шашкам среди проживающих пансионата в рамках I Спартакиады для пожилых лиц и инвалидов Пансионата. В турнире участвуют 11 человек, из них 9 мужчин и 2 женщины. Все соперники показали себя достойно, с пользой провели время, в приятной, располагающей обстановке пообщались друг с другом.

Интеллектуальный поединок проходит в 3 этапа, результаты узнаем в конце августа.

Пансионат «Забота» - за активный образ жизни!

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

Рассчитан на круглосуточное проживание людей с различной двигательной активностью.

**Подробности узнавайте по телефону 44-14-14 с 9:00-17:00 в будни.**

**Адрес электронной почты: [pansionatzabota29@mail.ru](mailto:pansionatzabota29@mail.ru)**

нировки на специализированной легкоатлетической коляске.

А ещё продолжается Спартакиада среди проживающих. В канун Дня физкультурника провели соревнования по баскетболу.

Баскетбол на свежем воздухе - отличная игра для улучшения физического и психологического состояния организма: укрепляются сердечно-сосудистая, дыхательная и нервная системы; нормализуется давление;

обменные процессы ускоряются; улучшается координация движений; развивается выносливость и уверенность в себе.

Наши активные «баскетболисты» Пансионата проводят свободное время с пользой для своего здоровья.

Лучшие результаты по точности бросков:

- 1 место - Ячменев Илья**
- 2 место - Ивашов Иван**
- 3 место - Кабанова Светлана**



ЦЕНТР АМБУЛАТОРНОГО ГЕМОДИАЛИЗА АРХАНГЕЛЬСК

3/п от 20 000 руб.

**График работы:**

2/2 с 7:00 до 19:00, вс. - выходной.

**Место работы:**

ул. П. Галушина, 23.

## САНИТАРКА

**Обязанности:**

проведение текущих и генеральных уборок, поддержание постоянной чистоты, порядка, строгое соблюдение санэпидрежима.

**Требования:**

без вредных привычек, желание работать и зарабатывать.

## ВАКАНСИЯ

**Условия:**

оформление в соответствии с ТК РФ, полный соц. пакет.

Телефон для собеседования 60-88-50

(в будние дни с 10:00 до 16:00)

## ВНИМАНИЮ РЕКЛАМОДАТЕЛЕЙ!

**Газета «Здоровье северян» приглашает к сотрудничеству.**

Разместите свою рекламу на выгодных условиях.

**Постоянным партнёрам СКИДКИ!!!**

Тираж газеты около ста тысяч экземпляров, бесплатная доставка по квартирам жилых домов, полезная информация и полноцвет. Газету читают. **Интересно?**

Пишите [medicina29@mail.ru](mailto:medicina29@mail.ru)  
Звоните 8-911-592-1600



## АНАЛИЗЫ НА COVID-19

Количественный анализ на антитела	<b>ПЦР-тест</b>	<b>1 500 ₽</b>
Качественный анализ на антитела	<b>IgG</b>	<b>1 300 ₽</b>
	<b>IgM+IgG</b>	<b>1 300 ₽</b>

\* забор материала включен в стоимость

**1.09 — 30.09.2021**



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

### 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](mailto: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 83000 экз. Заказ № 2748. Подписано в печать 25.08.2021 г. По графику в 13.00, фактически в 13.00. Распространяется бесплатно. Выходит 1 раз в месяц. Редакция не несет ответственности за достоверность информации в материалах рекламного характера.