

# ЗДОРОВЬЕ

СЕВЕРЯН

ГАЗЕТА  
ЗДОРОВОГО  
ОБРАЗА  
ЖИЗНИ



12+ РЕКЛАМНАЯ

## Избавляемся от стресса!

Стрессам сегодня подвержено абсолютное большинство людей, прежде всего жителей крупных городов. При этом надо отметить, что мужчины сетуют на повышенную нервозность и тревожные расстройства примерно вдвое реже, чем женщины. Однако если они не говорят об этом, совсем не значит, что они гораздо менее склонны к стрессам.

### В ЧЕМ ЖЕ ОСНОВНЫЕ ГЕНДЕРНЫЕ РАЗЛИЧИЯ НЕРВНЫХ СОСТОЯНИЙ?

Во-первых, социальная. Она включает всё, что связано с работой или выполнением каких-то обязательств. Например, вас изматывает большая ответственность, «убивают» физические или умственные нагрузки; вы устали от конфликтов с родственниками. Или у вас в жизни планируется какое-то важное событие, даже позитивное.

Вторая причина стресса — физиологическая. Она обусловлена проблемами со здоровьем, например, черепно-мозговыми травмами, хроническими заболеваниями, гормональными сбоями, проблемами с иммунитетом и прочие.

Ну и, наконец, третья причина — личностная. В её основе — особенности вашего характера, эмоциональность, черты характера.

Хочу отметить, что кратковременные стрессы для здоровья даже полезны — они помогают нам собраться, адаптироваться, делают нас более сосредоточенными и готовыми противостоять обстоятельствам.

А вот **затяжные стрессы**, увы, постепенно ухудшают состояние нашего здоровья. В принципе, люди пытаются выбраться из стрессов двумя путями — либо убежать от них, либо всячески им сопротивляться. Однако восстановиться «по-быстрому» удаётся не всем и не всегда. По факту стрессовая ситуация может затянуться на недели, месяцы и даже годы. При этом нервные переживания могут стать причиной серьёзных патологических изменений в организме и хронических заболеваний, включая сахарный диабет, ишемическую болезнь сердца, бронхиальную астму, мигрень и прочие.

### ИТАК, КАКИЕ СИМПТОМЫ ГОВОРЯТ О ТОМ, ЧТО ВАШ СТРЕСС ЗАТЯНУЛСЯ?

Прежде всего, обратите внимание на нарушение привычек в питании. То есть, вы стали либо слишком много есть, либо, напротив, аппетит у вас пропал вовсе. Во-вторых, вялость и апатия. В-третьих, рассеянность. В-четвёртых, постоянная раздражительность. В-пятых, ощущение нехватки сил на привычную работу (умственную или физическую).

Ещё один симптом затянувшегося стресса — повышенная светлость и постоянное нервное напряжение. О хроническом стрессе могут говорить повторяющиеся головные и мышечные боли.

### КАК БОРОТЬСЯ СО СТРЕССОМ?

Чтобы бороться со стрессом, необходимо вычислить его основную причину.

Помимо этого, следует учитывать гендерные особенности причин и проявления стресса у мужчин и женщин.

Так, женщины более склонны к сопереживанию и запоминанию пережитых эмоций, тогда как представители сильной половины человечества закидываются на своих эмоциях и потребностях. Если дамы ищут сопереживания у коллег, подруг, стремятся разделить свои эмоции с другими людьми и готовы выслушивать чужие советы, то мужчины стремятся остаться в одиночестве, изолироваться от окружающего мира и принять решение самостоятельно.

Женщины в вопросах стресса более рассудительны и медлительны — им нужно время на раздумья и планирование реакции. Мужчины же чаще всего «рубят с плеча» — они ориентированы на действие и страдают от излишнего планирования в ситуации стресса.

Внимание у женщин расщеплено; они склонны к одновременному решению сразу нескольких задач. И переключаться на что-то другое, кроме того, что их волнует в данный момент, им крайне сложно. Перед мужчиной же стоит одна задача; остальные представляются ему незначительными и не требующими его внимания. Ну и, наконец, если женщинам важно осознание домашнего комфорта и безопасности, то для мужчин более важно осознавать защиту от внешнего мира.

### ЧТО ЖЕ ДЕЛАТЬ?

Помните, что чаще всего источник стресса быстро «нейтрализовать» нельзя, а иногда в этом даже нет необходимости (праздничное событие тоже может быть стрессом). Однако существуют несколько способов, которые помогут увеличить сопротивляемость организма стрессу.

Первое — старайтесь высыпаться. То есть, выделяйте на сон не меньше 6-8 часов. Приучите себя засыпать и просыпаться в одно и то же время — не только по будням, но и по выходным. Помните, что для восстановления организма важно засыпать до полуночи. Кроме того, не забывайте, что во сне нервная система способна «обнулять» эмоции предыдущего дня. Не пользуйтесь гаджетами перед сном: свет от экранов мобильных телефонов и компьютеров может быть причиной бессонницы и головных болей.

Очень важен и спорт. Уделяйте физической активности хотя бы 30 минут в день, это значительно снижает уровень стресса. Ведь физические нагрузки приводят к усиленной выработке гормонов радости эндорфинов, так необходимых для борьбы с любыми нервными нагрузками.

### ДЛИТЕЛЬНЫЙ СТРЕСС МОЖЕТ СОПРОВОЖДАТЬСЯ:

- головными болями;
- повышенной утомляемостью;

- упадком сил;
- раздражительностью;
- состоянием тревоги, паническими атаками;
- ощущением потери контроля, чувством беспомощности;
- ослаблением концентрации внимания;
- нарушением сна;
- мышечным напряжением;
- расстройством желудочно-кишечного тракта;
- частыми простудными заболеваниями.

При наличии этих симптомов рекомендуется сдать анализы, чтобы определить уровень необходимых витаминов и минералов в крови, нарушение баланса которых может негативно сказаться на состоянии здоровья.

**Анализ крови** поможет определить уровень необходимых витаминов и минералов в крови, нарушение баланса которых может негативно сказаться на состоянии здоровья.

Например, глюкоза — источник энергии для всех клеток организма. С помощью теста можно оценить риск развития сахарного диабета (СД) и других патологий по нарушению обмена веществ.

Уровень общего холестерина — для оценки риска развития заболеваний сердечно-сосудистой системы.

Витамины группы В необходимы для нормального функционирования нервной системы.

Кальций участвует в процессах межклеточного взаимодействия, мышечного сокращения, проведения нервных импульсов.

Магний является естественным антистрессовым элементом.



З.М. АВАЛИАНИ

Тиреотропный гормон (ТТГ) — служит основным гормоном при оценке функции щитовидной железы.

По результатам лабораторных исследований для восстановления эмоционального и даже физического самочувствия врач может назначить лекарственные препараты. Строго следуйте его рекомендациям, не отменяйте препарат при облегчении состояния. Посещайте врача в динамике, это поможет оптимизировать процесс лечения.

Записаться на лабораторную диагностику и консультацию к врачу-неврологу можно по телефону 8(8182) 60-03-03, 44-64-64 или он-лайн на сайте [www.avaclinic29.ru](http://www.avaclinic29.ru).

**Зейнаб Мемедовна АВАЛИАНИ, главный врач, невролог АВА КЛИНИК, Архангельск, ул. Суфтина, 18**

**АВА КЛИНИК**  
ИНТЕГРАЦИОННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР

**СКИДКА 50%**

**НЕТ СТРЕССА!**

- **Общий анализ крови** (без лейкоцитарной формулы и СОЭ)
- **Лейкоцитарная формула**
- **Глюкоза**
- **Холестерин общий**
- **Витамин В12**
- **Витамин В6**
- **Витамин В1**
- **Магний в сыворотке**
- **Кальций общий**
- **ТТГ + забор крови**

**3 550 Р** ~~7 100 Р~~

**01.09.22 - 30.09.22** 8 (8182) 60-03-03 | 44-64-64  
г. Архангельск, ул. Суфтина, 18

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

## Работа депутатов

# Новости школы № 68



По ходатайству депутата областного Собрания Михаила Авалиани из резервного фонда Правительства области средней школе № 68 (Маймаксанский округ) было выделено 149152 рубля на приобретение оконных блоков. В конце августа работы по их замене выполнены в полном объёме. Директор школы Марина Подшивалова поблагодарила депутата за оказанную поддержку.

Также на территории 68-й появилась новая спортивная площадка благодаря победе в проекте «Бюджет твоих возможностей». Установлены современные тренажёры, спортивные комплексы, скамейки.



## Общественная приёмная депутатов

Архангельского областного Собрания

Архангельской городской Думы

**АВАЛИАНИ**  
МИХАИЛА МЕМЕДОВИЧА

**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

# Отремонтировали детскую поликлинику



Завершили косметический ремонт детской поликлиники Северного округа (ул. Ильича, 60).

Провели ремонт лестничных маршей, нескольких медицинских кабинетов, холла, коридора. Обновили стены и потолки, заменили двери.

Для маленьких пациентов приобрели новое медицинское оборудование и пеленальные столы, детскую смотровую кушетку, процедурный столик. Поставили новые шкафы для документов, столы и стулья в кабинет невролога.

На ремонт поликлиники и новое оборудование затрачено более 2,5 млн рублей экономии бюджетных средств.

Проведённые работы повысят уровень комфорта в детской поликлинике для всех: детей, родителей и персонала.

# Готовность номер один



Состоялась рабочая поездка депутатов городской Думы Ивана Воронцова и Ольги Синицкой по объектам социальной сферы Северного округа. В ней участвовали помощники депутата областного Собрания Михаила Авалиани - Андрей Корольков и Валентина Попова.

Цель - поздравить с Днём Государственного флага Российской Федерации, передать символ нашей страны - триколор, а также проверить готовность учреждений к новому учебному году.

Старейшей школе Северного округа №37 из бюджета города выделен 1

млн рублей на устройство спортивной площадки. А вообще в ближайшие годы 37-й предстоит капитальный ремонт отдельных конструктивных элементов здания. Готовится проектно-сметная документация.

Школе №51 из городского бюджета выделены 500 тыс. рублей на ремонт потолков на 1-м этаже по предписанию Роспотребнадзора. Также из резервного фонда Администрации города выделены средства на замену оконных блоков в двух классах.

А в детском саду №91 за счёт резервного фонда Администрации города заменили оконные блоки в трёх помещениях. Теперь ребятишкам будет теплее в холодное время года.



# Подарки к школе



Депутат областного Собрания Михаил Авалиани по доброй традиции к новому учебному году подготовил наборы канцелярских принадлежностей для несовершеннолетних, воспитываемых в замещающих семьях и семьях в трудной жизненной ситуации.

50 наборов самых необходимых предметов для учебы скомплектованы и переданы в отделы социальной работы Северного, Маймаксанского и Соломбальского округов.

По материалам <https://ideputat.er.ru/>

# Поздравление



В пансионате «Опека» чествовали ветерана УФСИН России по Архангельской области, участника Великой Отечественной войны Любовь Леонтьевну Тимофеевну, которой исполнилось 100 лет.

Её фронтовая судьба началась в 19 лет в батальоне воздушного наблюдения, оповещения и связи. Участник обороны Советского Заполярья, она награждена медалью «За победу над Германией», имеет много других наград. После войны Любовь Леонтьевна вернулась работать в уголовно-исполнительную систему.

Юбилея поздравил депутат областного Собрания Михаил Авалиани.

# Льготы многодетным семьям



Более двух тысяч многодетных семей Поморья воспользовались денежной выплатой взамен земельного участка.

Закон о замене принята областным Собранием в 2019 году. Перед введением такой формы соцподдержки был проведён опрос многодетных семей. Денежная компенсация оказалась востребованной. По информации министерства труда, занятости и социального развития области, правом на получение денежной выплаты взамен земельного участка воспользовались 2144 многодетные семьи.

# Выглядим «на отлично»!

Современная косметология предлагает нам множество разных методик очищения кожи лица. В настоящее время большой популярностью пользуется комплекс ультразвуковой пилинг и неинвазивная карбокситерапия – инновационная комбинация для глубокого и эффективного очищения лица.



## УЛЬТРАЗВУКОВОЙ ПИЛИНГ

Представляет собой аппаратное очищение кожи с помощью ультразвуковых волн высокой частоты. Применение УЗ пилинга возможно в любом возрасте для любых типов кожи.

Испускаемые ультразвуковые волны вызывают в поверхностных слоях высокочастотные колебания, которые способствуют механическому отделению ороговевших старых клеток и загрязнений от работающих живых клеток. В зоне воздействия ускоряется кровоток, циркуляция лимфы в тканях.

Мощность ультразвука настроена так, что никаких повреждений живым клеткам воздействие короткой волны нанести не может. Она проникает в глубину на 0,2 мм. Поэтому по сравнению с другими методами чистки лица (механической, вакуумной) пилинг ультразвуком нетравматичен.

Ультразвуковая чистка оказывает следующие виды воздействия:

1. Механическое. Специальное оборудование для профессионального УЗ пилинга создаёт ультракороткие волны, которые, проникая в ткани, производят лёгкую и нежную микровибрацию эпидермиса кожи – своего рода микромассажа.
2. Термическое. В месте воздействия ультразвуковых волн повышается температура кожных покровов. Благодаря этому устья волосяных фолликулов и поры кожи расширяются, что позволяет гораздо эффективнее их очистить.
3. Физико-химическое. При проведении процедуры УЗ пилинга косметологи используют специальные питательные кремы, маски, скрабы. Благодаря этому кожа дополнительно насыщается витаминами, увлажняется.

Эту процедуру рекомендуют делать в следующих случаях:

- Перед проведением механической очистки лица, такой способ очищения называется комбинированным.
- Перед важными событиями, когда необходимо, чтобы кожа выглядела красивой и ухоженной.
- После возвращения из отпуска на даче или на природе, когда состояние



лица оставляет желать лучшего и домашними подручными средствами улучшить кожу не получается.

Перед проведением УЗ пилинга необходимо очистить лицо от нанесённого макияжа и от пыли и грязи. Чтобы улучшить процесс прохода и воздействия ультразвуковых волн, на поверхность кожи наносится специальный гель. Косметолог плавными движениями передвигает по коже ультразвуковой скрабер-излучатель в форме металлической лопатки. В завершение процедуры наносятся успокаивающая маска и крем.

## НЕИНВАЗИВНАЯ КАРБОКСИТЕРАПИЯ, ИЛИ КАРБОКСИРЕВИТАЛИЗАЦИЯ КОЖИ

Карбокситерапия — инновационный метод омоложения эпидермиса, основанный на свойствах двуокиси углерода CO2.

### Механизм воздействия

На кожу после демакияжа и очищения наносят сначала один гель (первая фаза), содержащий бикарбонат. Затем сразу на него распределяют вторую фазу геля с лимонной, молочной и гликолевой кислотами. Происходит химическая реакция, в результате которой выделяется большое количество углекислого газа. CO2 путем пассивной диффузии проникает в эпидермис и за-



О.А. ЮРЬЕВА

пускает в тканях многочисленные процессы. В частности, происходит высвобождение кислорода из эритроцитов и повышается насыщение тканей кислородом. Ускоряются обмен веществ.

В результате мы видим повышение тонуса и эластичности кожи, нормализацию деятельности сальных желез, уменьшение отёчности, разглаживание морщин. Также неинвазивная карбок-

ситерапия стимулирует расщепление жиров, в результате эффективно уменьшается толщина подкожно-жировой клетчатки, исчезает второй подбородок.

**Задачи**, с которыми справляется неинвазивная карбоксиревитализация:

- улучшение текстуры и цвета кожи
- обеспечение лифтинга, борьба с фото- и биологическим старением
- борьба с акне и постакне
- лечение купероза
- устранение отёчности

### Противопоказания:

- Беременность и период лактации.
  - Повреждение целостности кожи.
  - Острые воспаления.
  - Обострение хронических заболеваний.
  - Послеоперационный период.
- Процедура достаточно комфортна. В процессе пациент может чувствовать лёгкое жжение. После завершения не требуется никакой реабилитации.

**Оксана Андреевна ЮРЬЕВА,**  
врач косметолог АВА КЛИНИК  
8(8182) 60-03-03, 44-64-64  
Архангельск, ул. Суфтина, 18  
[www.avaclinic29.ru](http://www.avaclinic29.ru)



## ОЧИЩЕНИЕ И НАСЫЩЕНИЕ

Ультразвуковая чистка  
+ неинвазивная карбокситерапия

**2 100 ₺**

01.09.22 - 30.09.22

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

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

# Главный защитный барьер организма



**Щитовидная железа (ЩЖ)** – это важнейший орган эндокринной системы. Она отвечает за выработку гормонов, которые участвуют в важнейших процессах жизнедеятельности человека.

Щитовидная железа вырабатывает гормоны: тироксин (Т4) и трийодтиронин (Т3), которые оказывают влияние на все клетки и ткани организма, регулируют скорость различных процессов обмена веществ, тем самым осуществляя влияние на функции всех органов и систем.

## СИМПТОМЫ НАРУШЕНИЯ РАБОТЫ ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ:

Заболевания щитовидной железой могут сопровождаться разнообразными симптомами:

- снижение умственной и физической активности, вялость, слабость, утомляемость;
- резкие смены настроения, плаксивость, депрессия, а также чрезмерная возбудимость, агрессивность;
- нарушения сна;
- немотивированное изменение веса (и увеличение, и снижение);
- учащённое сердцебиение, или замедление сердечных сокращений;
- повышение артериального давления;
- ощущение дискомфорта в области шеи, при визуальном «утолщении» шеи;
- ощущение затруднения дыхания, одышка;
- выпадение волос, сухость кожи, ломкость ногтей, потливость;
- запорами или частом стуле, учащённом мочеиспускании;
- у женщин - при нарушении менструальной функции;

## ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ!

Многие из симптомов, связанных с заболеваниями щитовидной железы, не являются специфичными. Пациенты могут годами не обращать на них внимания и чувствовать себя относительно здоровыми, не думая о том, какие опасные процессы происходят у них в организме.



**И.С. ЛЕНЬКИНА**

В связи с этим рекомендуется проходить регулярные обследования щитовидной железы.

## ОБРАТИТЬСЯ К ЭНДОКРИНОЛОГУ

Обследование щитовидной железы начинается с консультации врача-эндокринолога, на которой специалист подробно уточняет жалобы, собирает анамнез, проводит физикальный осмотр и далее назначат обследование, которое включает в себя использование лабораторных исследований и аппаратных методов.

Лабораторное исследование включает контроль тиреотропного гормона (ТТГ), а также, по показаниям, свободного тироксина (Т4), трийодтиронина (Т3), антител к тиреопероксидазе (АТ к ТПО), антител к рецептору ТТГ и другие.

## ЗАЧЕМ ПРОВОДЯТ УЗИ ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

Для исследования структуры щитовидной железы используется ультразвуковое исследование (УЗИ). С помощью УЗИ щитовидной железы можно выявить такие патологии, как тиреоидит, узловой и диффузный зоб, новообразования, а также аномалии развития железы и особенности кровотока. После проведения УЗИ по показаниям может быть назначена биопсия щитовидной железы.

По результатам обследования устанавливается диагноз, назначается лечение и формируется план наблюдения.

Важно помнить, что современная медицина помогает решить абсолютно все проблемы с щитовидной железой, при

условии своевременного обследования и лечения.

**Врач-эндокринолог АВА КЛИНИК  
Ирина Сергеевна ЛЕНЬКИНА.  
Записаться на консультацию  
можно по телефонам  
8(8182) 60-03-03, 44-64-64.  
Архангельск, ул. Суфтина, 18  
www.avaclinic29.ru**

**АВА КЛИНИК**  
эндокринологическая и гинекологическая

**ЗДОРОВЬЕ ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ**

Приём эндокринолога + УЗИ щитовидной железы **1 800 Р**

**01.09.22 - 30.09.22** 8 (8182) 60-03-03 | 44-64-64  
г. Архангельск, ул. Суфтина, 18

# Если вашему школьнику непросто...



Подготавливая ребёнка к школе, мы покупаем ручки, тетради, но зачастую забываем о важности психологической составляющей.

Процесс адаптации первоклассника в школе, переход в средние классы, новый класс или новая школа — всё это трудности, с которыми школьнику необходимо помочь справиться. В этот непростой период ваш ребёнок может:

- часто плакать;
- стать агрессивным;
- постоянно хотеть спать;
- отказываться идти в школу;
- потерять аппетит.

Все это является признаками борьбы с возникшими трудностями, на которую у ребёнка зачастую просто не хватает сил. Средний период адаптации к новым условиям занимает шесть месяцев, а порой растягивается и до года. Если у вашего ребёнка наблюдаются подобные изменения, то, возможно, настало время обратиться за помощью к психологу.

Самая важная задача для родителей в этот период:

- не ругать;
- не наказывать;
- проявлять понимание и поддержку, стараться узнать, что именно не получается;
- всегда быть на стороне вашего ребёнка. Лучше в это время стараться избегать дополнительных стрессов для него.

Если вы столкнулись с подобными проблемами, если ребёнок вас «не слышит», не может долго усидеть на месте — нужно выявить истинную причину.

Помочь в этом сможет психолог. В АВА КЛИНИК ведёт приём **Алексей Леонидович ИЛЬИН**.



**А.Л. ИЛЬИН**

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

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

# Лазерная коррекция зрения «SMILE»

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

## СПОСОБЫ ЛАЗЕРНОЙ КОРРЕКЦИИ

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

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

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

## ПРЕИМУЩЕСТВА SMILE (СМАЙЛ)

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

Известно, что клапан после ЛАСИКА и Фемто-ЛАСИКА срастается с роговицей лишь по краю, а основная его часть – только прилипает к ней. В связи с этим после данных операций иногда происходит смещение клапана, что требует



Р.М. ПАНКРАТОВ

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

При СМАЙЛе после операции на роговице остаётся только микропорез, который не представляет никакой опасности, поэтому после такой операции нет НИКАКИХ ограничений. Уже на следующий день после операции можно



заниматься любыми видами спорта, пользоваться косметикой и даже тереть глаза.

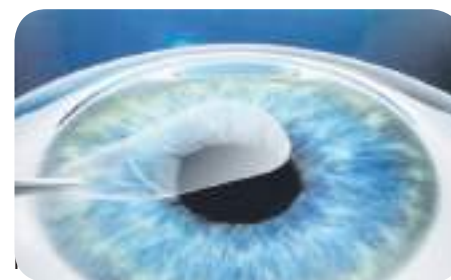
К другим преимуществам этой операции относятся возможность проводить её при тонких роговицах, когда ЛАСИК и Фемто-ЛАСИК невозможны и опасны, а также менее выраженный послеоперационный синдром «сухого глаза». Это ощущение сухости, инородного тела, дискомфорта в глазах, которое требует закапывания увлажняющих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

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

## УНИКАЛЬНОСТЬ МЕТОДА

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

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



## ВЫСОКОЕ КАЧЕСТВО ЛЕЧЕНИЯ

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

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

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

Для записи на приём звоните по указанному телефону регистратуры.

**Офтальмологическая Лазерная Клиника**  
 Обводный Канал, д. 9, к. 2  
 (вход с торца)

**режим работы:**  
 пн.–пт. — с 08:00 до 19:00,  
 сб, вс. — выходные.

**Запись по телефону: 68-00-00,  
 +7 911 594-68-68;  
 сайт клиники: olk29.ru;  
 www.vk.com/olk29;**

## Бережём зрение школьников

Чаще давайте глазам отдыхать 10-15 минут. Если у ребёнка хорошее зрение, он должен делать перерыв в занятиях через каждые 40 минут. Если есть близорукость — через каждые 30 минут.

Причём отдых — это бегать, прыгать, смотреть в окно, делать гимнастику для глаз.

Книгу или тетрадь надо держать на расстоянии 35-40 см от глаз. Так меньше напрягается глазная мышца, меньше устают глаза.

Закаляйте ребёнка, чтобы он как можно меньше болел. Чем чаще ребёнок болеет, тем больше у него шансов получить бли-

зорукость. Так что гулять на свежем воздухе надо не меньше двух часов в день.

Кормите полезными для глаз продуктами. Творогом, отварной рыбой, индюшкой, крольчатинной. Давайте чернику, бруснику, клюкву, смородину, больше моркови с капустой и зелень — петрушку, укроп.

Если у ребёнка близорукость и врач прописал очки, носить надо обязательно. И когда смотрит на школьную доску, и когда идёт в театр, и когда сидит у телевизора. Если ребёнок всё время щурится, напрягает глаза оттого, что видит плохо, близорукость будет прогрессировать быстрее.

Не учите детей читать раньше 4 лет, не отдавайте в 6 лет в школу, особенно если в роду у вас есть близорукость. Цилиарная мышца, которая обеспечивает хорошее зрение, окончательно формируется к 7-8 годам. Среди тех, кто пошёл в первый класс в 6 лет, в 3 раза больше близоруких, чем среди школьников, которые пошли в первый класс в 7 лет. Не сажайте малышей перед телевизором раньше 2 лет и не дольше, чем на 10 минут, не давайте дошкольникам планшеты и смартфоны.

## ВАЖНО

- Смотреть телевизор в будние дни школьник может ограниченное время. Пять часов напрягать глаза в школе (уроки физкультуры и пения не считаем) да два-три часа дома – это нагрузка, которую не может выдержать детский глаз. А близорукость особенно быстро развивается от 7 до 9 лет и от 12 до 14 лет.

- За компьютером младший школьник может проводить не больше 15-20 минут в день, старший – не больше часа. Если работу за это время не успел выполнить, её надо разбить на части, и через каждые 15 минут делать для глаз перерыв.

Интернет.

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

# И снова - молодое лицо!

Эстетическая медицина достигла значительных успехов в борьбе с возрастными изменениями кожи с помощью методик безоперационного омоложения.



## МОНОНИТИ

Принцип действия мононитей основан на укреплении каркаса соединительной ткани. Нити подтягивают кожу и препятствуют провисанию мягких тканей, стимулируют образование молодых коллагеновых волокон, которые делают кожу ещё более прочной и эластичной.

Процедура имплантации нитей длится не более часа, восстановительный период - около недели, а результатом можно наслаждаться длительное время.

Косметические линейные нити представляют собой имплант для установки. Гладкая структура и небольшой диаметр позволяют провести омоложение различных областей лица. Нити распадаются на углекислый газ и воду, без последствий выводятся из организма.

## ПОКАЗАНИЯ

### ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ:

- мимические морщины;
- смещение линии овала;
- гусиные лапки;
- лицевая асимметрия;
- снижение упругости, эластичности.

## ПОДГОТОВКА

Основная задача подготовительного этапа - выявить возможные противопоказания. На консультации врач проводит опрос пациента, собирает анамнез. Также определяются задачи имплантации, материал мезонитей.

Перед процедурой антисептическим раствором обрабатываются кожные покровы. При низком болевом пороге наносится анестезирующий крем.

## ПЕРИОД ЗАЖИВЛЕНИЯ

Результат будет постепенно улучшаться в течение месяца. До 10 дней может сохраняться припухлость, гематомы, болезненная чувствительность. Дополнительных манипуляций не требуется, важно следовать рекомендациям врача.

## ПЕРИОД

### ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

- первые 3-5 дней проводится гигиенический уход с помощью бесспиртового антисептического раствора и восстанавливающих средств, снимающих отёчность, припухлость;

- спать в положении на спине;
- воздержаться от сильных эмоциональных проявлений в течение нескольких дней;
- на протяжении двух недель ограничить занятия спортом;
- нельзя посещать сауну, бассейн, солярий.

Выраженный лифтинг эффект сохраняется около года, впоследствии процедуру можно повторить.

8(8182) 60-03-03,  
44-64-64.

Архангельск, ул. Суфтина, 18,  
www.avaclinic29.ru



А.Е. РЯБОВА

**АВА КЛИНИК**  
ИНТЕРНАЦИОНАЛЬНОЕ МЕДИЦИНСКОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

**НИТЕВОЕ ОМОЛОЖЕНИЕ**

**СКИДКА 10%**  
на биоармирование мононитями

**01.09.22 - 30.09.22** 8 (8182) 60-03-03 | 44-64-64  
г. Архангельск, ул. Суфтина, 18

**ШАНС**  
СКОРАЯ ПОМОЩЬ

**БЕСПЛАТНО!**

ПО ПОЛИСУ ОБЯЗАТЕЛЬНОГО МЕДИЦИНСКОГО СТРАХОВАНИЯ

**23-03-03 + 43-03-03**



## ВАКАНСИЯ

### Фармацевт

#### Требования:

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

#### Обязанности:

- Консультирование покупателей.
- Оформление ценников, приёмка товара.

#### Условия:

- От 45 000 руб.
- 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 ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

# Развееваем мифы о новообразованиях

Новообразования на коже — это разрастание эпидермиса и дермы ограниченного размера.



Новообразования могут доставлять дискомфорт: некоторых людей просто смущает их наличие, у кого-то они располагаются в зонах, в которых можно легко повредить.

Несмотря на распространённость процедуры удаления новообразований, она всё ещё окутана массой мифов. Итак.

## Миф №1 Удаление новообразований может спровоцировать рак.

- Нет, эта процедура не является причиной развития онкологических заболеваний.

## Миф №2 Удаление - очень болезненная процедура.

- Данный миф просто развеивается при использовании местной анестезии.

## Миф №3 После удаления новообразования оно сможет появиться вновь.

- Как правило, рецидивы случаются крайне редко. Если пациент имеет ВПЧ, то после удаления папиллом необходимо проходить правильную иммунотерапию.

## Миф №4 После удаления обязательно останется шрам.

- Полностью после процедуры кожа восстанавливается в течение 1 месяца. Врач после удаления даёт рекомендации по уходу, при их соблюдении кожа восстанавливается без рубцов.

## Миф №5 Проще удалить родинку дома.

- Ранее вы могли встречать такое средство как чистотел, в состав которого входят щёлочь и гидроксид натрия. Имейте в виду: на месте новообразования эти составляющие средства могут оставить лишь ожог или даже шрам или спровоцировать появление другого новообразования.

Рекомендуем проходить процедуру удаления новообразований в АВА КЛИНИК под контролем наших специалистов, чтобы обрести чистую и ровную кожу.

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

## Боль при мочеиспускании: в чём причина?

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

### ПРИЧИНЫ БОЛЕЙ У МУЖЧИН

- Воспаление предстательной железы. Простатит — одна из наиболее распространённых у мужчин патологий мочеполовой системы. Боль в данном случае сочетается с частыми и непродуктивными 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 БОЛЕЙ 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.

В случае появления симптомов следует записаться к урологу или гинекологу АВА КЛИНИК для назначения обследования и лечения.

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

## НОВОСТИ

### Японские эксперты: деменция лечится достаточным употреблением воды

В статье профессора Такеучи из Международного университета здоровья и благосостояния говорится, что у 70% пожилых пациентов с деменцией наступило улучшение или симптомы исчезли, как только они выпивали достаточное количество воды.

В случаях блуждания и гипноподических галлюцинаций улучшение наступало через 1-2 дня.

Объяснение простое. Около 90% мозга составляет вода. Обезвоживание нарушает функции мозга, уменьшается объём электролитов, что снижает мыслительные способности.

Когда воды в организме меньше всего на 1-2%, появляется головокружение, усталость и раздражительность.

Такеучи советует пить не менее 1,5 литра воды каждый день и пить понемногу несколько раз. Не ждите, пока вам захочется пить.

<https://www.epochtimes.ru/health/>

### Упражнения, полезные для здоровья



После 35 лет человек теряет около 1% мышечной массы в год. Это саркопения, и с этим нужно бороться.

Необходимо поддерживать высокий уровень активности, чтобы сохранить тонус и силу мышц, здоровый уровень сахара в крови и жить дольше.

Делайте до 6000 шагов в день, поднимайтесь пешком по лестнице. Регулярно занимайтесь любым видом любительского спорта.

Тренируйтесь с отягощениями — они влияют на резистентность к инсулину, помогают бороться с воспалением и высоким кровяным давлением, положительно влияют на когнитивные функции, укрепляют кости и мышцы.

Два 45-минутных занятия силовыми тренировками в неделю «оптимальны» для людей старше 50 лет. Можно сосредоточиться на самых крупных группах мышц, например на ногах, ягодицах и спине. Приседания и становую тягу можно практиковать даже дома, используя инвентарь для увеличения нагрузки.

Начинайте занятия с минимальной нагрузкой и с небольшой продолжительностью. Посоветуйтесь с лечащим врачом.

<https://profile.ru/news/society/health>

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

# Активная жизнь в пансионате «Забота»



Лето - благодатная пора для пребывания на свежем воздухе. В пансионате «Забота» воспользовались погожими деньками «на полную катушку».



## «ВЕСЕЛЫЕ СТАРТЫ» ПРОШЛИ ВЕСЕЛО!

На подъёме прошло спортивное мероприятие, посвящённое Дню физкультурника.

В соревнованиях по традиции участвовали две команды: «Панфиловцы» и «Спартанцы».

Пройдя все испытания на ловкость, силу, выносливость и меткость, с отрывом в один балл победу одержала команда «Панфиловцы».

Проживающие всегда с большим удовольствием участвуют во всех спортивных мероприятиях пансионата и с нетерпением ждут новых эстафет.



## В ЖАРКУЮ ПОГОДУ ХОЧЕТСЯ БЫТЬ БЛИЖЕ К ЛЕСУ И ВОДЕ

Проживающие пансионата впервые посетили базу отдыха «Катунино». Это отличное место для приятного времяпрепровождения.



Кто-то ловил рыбу, кто-то решил искупаться в озере, кто-то просто наслаждался яркими лучами солнца. Приготовили вкусный обед: овощи, фрукты и горячее блюдо с мангала. А что ещё может быть лучше вкусного пикника на природе?!

Благодарим Базу отдыха «Катунино» за предоставленную возможность насладиться чудесной атмосферой и провести день в удивительном месте. Также выражаем благодарность персоналу учреждения за проявленную доброту и отзывчивость!

Красота и чарующие звуки природы, прогулка вдоль реки, солнце и лёгкий ветерок - что ещё нужно для полноценного комфортного отдыха?!

В один из жарких дней проживающие пансионата выехали на берег реки Северной Двины. Чаепитие на свежем воздухе, купание, песни под гитару.

Такие совместные выезды любому приходятся по душе. Они несут много пользы для человека пожилого возраста: укрепляют здоровье и отлично сказываются на душевном состоянии, заряжают положительными эмоциями.

\*\*\*\*\*

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

Работники Пансионата оказывают следующие услуги: социально-бытовые, социально-медицинские, социально-психологические и социально-педагогические, социально-правовые.

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



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. 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 18400 экз. Заказ № 2833. Подписано в печать 30.08.2022 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.