

ЗДОРОВЬЕ

СЕВЕРЯН

ГАЗЕТА
ЗДОРОВОГО
ОБРАЗА
ЖИЗНИ



12+ РЕКЛАМНАЯ

Кариес у детей: лечение и профилактика

ПОЗДРАВЛЕНИЕ

1 сентября – День Знаний!

Кариес у детей возникает чаще, чем у взрослых, поскольку разрушению подвержены и постоянные, и молочные (временные) зубы. Ввиду анатомической особенности временных зубов малышей, кариозный процесс протекает молниеносно, что быстро приводит к осложнениям и преждевременной потере зубов.

- Болезненные ощущения не дают малышу правильно откусывать и пережевывать пищу, что вызывает проблемы с пищеварением.

Лечить кариес необходимо на начальном этапе, и лучше приучить ребёнка к этому заранее.

МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ КАРИЕСА У ДЕТЕЙ

В случае появления первых признаков развития кариеса, нужно комплексно и как можно быстрее приступить к лечению молочных зубов у детей. Процедура включает в себя не только избавление от очагов, но и предупреждение рецидива. Способы лечения зависят от стадии развития кариеса.

Профилактические

Еще до появления кариеса показано регулярное проведение детям так называемой реминерализующей терапии. Это комплекс лечебно-восстановительных мероприятий, необходимых для нормализации минерального состава зубной эмали. С её помощью становится возможным устранение микродефектов эмали и её укрепление. Это позволяет обеспечить повышенную сопротивляемость зубной эмали действию негативных факторов. Такие процедуры проводятся курсами – до стабилизации состояния зубов.

Лечебные

Существует также метод лечения без сверления (методика Icon), позволяющий быстро и безболезненно предотвратить развитие кариозного процесса на раннем этапе развития. Во время лечения деминерализованный участок эмали вместо «сверления» подвергается химико-механической обработке специальным гелем. Он проникает в глубокие слои зуба, уничтожает бактерии и герметизирует эмаль. Процедура подходит детям с 4–5 лет и доставляет им минимум дискомфорта.

При среднем и глубоком кариесе необходимо классическое пломбирование с предварительной подготовкой зубов к процедуре. Чтобы лечение проходило спокойно и безболезненно, применяются самые современные и эффективные средства анестезии. Профессиональные доктора создадут дружескую атмосферу, превратят лечение ребенка в игру, включают любимый мультфильм, а в конце лечения обязательно подарят подарок за храбрость!

Продолжение
на стр. 4

Часто родители до последнего «жалуют» ребёнка и не ведут его к стоматологу, чтобы избежать стрессовых ситуаций, ошибочно предполагая, что временные зубы можно не лечить. Однако уход за полостью рта малыша в детстве будет влиять на здоровье его зубов во взрослом возрасте.

- передача инфекции от родителей. Родители и другие родственники, которые близко контактируют с ребенком, могут передать инфекцию при поцелуях, облизывании детской ложки или соски.

- недостаток кальция или фтора в еде и воде

НАДО ЛИ ЛЕЧИТЬ КАРИЕС МОЛОЧНЫХ ЗУБОВ?

Несмотря на «временность» таких зубов, лечение и забота о них должны быть обязательными. Воспаления в полости рта могут привести к серьезным проблемам.

- Молочный зуб с кариесом может разрушиться настолько глубоко, что инфекция перейдет на зачаток постоянного зуба, и тот вырастет уже с дефектами.

- Если молочный зуб придётся удалять, то соседний переместится на его место, и постоянный зуб прорежется не там, где нужно. В итоге прикус получится неправильным, и придётся исправлять его брекетами или иными ортодонтическими конструкциями.

- Осложнённые кариозные процессы снижают иммунитет и становятся причиной частых ЛОР-заболеваний.

Признаки кариеса у детей:

- болевые ощущения в случае употребления кислого или сладкого
- белые пятнышки на эмали;
- неприятный запах изо рта.

ПРИЧИНЫ КАРИЕСА У ДЕТЕЙ

- регулярное употребление сладких напитков через соску.

- обилие сладостей и углеводной пищи. Конфеты, лимонады, печенье создают благоприятную среду для бактерий и разрушения эмали.

- недостаточная или неправильная гигиена. Многие дети не хотят чистить зубы – им не нравится процесс или вкус пасты. Однако приучать ребенка чистить зубы нужно сразу, как прорезались первые зубки, чтобы к двум годам он сам хотел ухаживать за зубами.

АВА КЛИНИК

ГОТОВИМ УРОКИ И ЗУБЫ

СКИДКА 15%
на лечение и профилактику кариеса
(ультразвуковая чистка, air Flow)
*пациенты до 18 лет

01.09.23 – 30.09.23 8 (8182) 60-95-95
г. Архангельск, ул. П. Галушина, 23

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.



Закончилось лето, и вместе с ним наступила пора учёбы и трудолюбия.

Дорогие ученики!

Начните учебный год с желания изучить неизведанное, открыть для себя массу нового и сделать свою жизнь успешной! Учиться вы будете всю жизнь, но именно знания, полученные в школе, будут основой понимания, в какой сфере вы сможете найти своё призвание.

Цените старания учителей – в обучение они вкладывают свою душу, помогают вам найти себя. Будьте внимательны и с уважением относитесь к их труду.

Не скрывайте своих талантов, реализуйте мечты, стремитесь к улучшению результатов и делайте выводы из ошибок. Нарбатывайте опыт, интересуйтесь полезным и не бойтесь открывать в себе новые грани.

Учитесь не для оценки, а чтобы добиваться отличных результатов. Пусть учёба подарит вам удовольствие!

Поздравляю учителей, преподавателей, наставников, родителей, бабушек и дедушек и, конечно же, учеников с началом нового учебного года!

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

Сердце не беспокоит?..

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

Статистика этой области медицины поражает. За год во всем мире от сердечных недугов умирают около 17 миллионов человек! Среди прогрессирующих болезней – ишемическая болезнь сердца, инфаркт миокарда и инсульт. Количество людей, страдающих от сердечных заболеваний, с каждым годом увеличивается, а возраст пациентов – снижается. Вот почему так важна своевременная консультация у кардиолога для предотвращения развития опасной болезни.

КТО В ОЧЕРЕДИ К КАРДИОЛОГУ?

Наблюдение у врача-кардиолога должны проходить пациенты с гипертонией, аритмией, пороками сердца, стенокардией, атеросклерозом, пациенты, перенёсшие инфаркт миокарда, а также беременные женщины, имеющие проблемы с работой сердца. Поводом для посещения врача-кардиолога является также наследственный фактор.

Медики рекомендуют посещать врача-кардиолога, начиная с возраста 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 бло-

када 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.

Существует ряд других проблем, связанных с перебоями в работе миокарда. В любом случае, при обнаружении малейших отклонений в работе сердечно-сосудистой системы необходимо проконсультироваться с кардиологом.

Какие методы диагностики использует кардиолог?

Прежде всего, направленные на выявление сбоев в работе сердечной мышцы. Основной среди них -

ЭЛЕКТРОКАРДИОГРАФИЯ (ЭКГ)

Это широко распространённая методика. Она безболезненна, не имеет противопоказаний, занимает 10-15 минут. Её проводят в самых разных случаях – на профилактических осмотрах, при диспансеризации, при симптомах сердечных заболеваний.

Методика основана на регистрации и исследовании электрических потенциалов, возникающих при работе сердца. Диагностика проводится специальным оборудованием (электрокардиографом) с датчиками, которые крепятся на груди, руках и ногах пациента.

Анализируя характер линий, зубцы и интервалы на записанных линиях,

врач оценивает сердечную деятельность.

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

Важно вовремя позаботиться о своём здоровье и предупредить возможные риски.

Запишитесь на приём к кардиологу по телефону 8(8182) 60-03-03, 44-64-64.

Или на нашем сайте avaclinic29.ru АВА КЛИНИК Архангельск, ул. Суфтина, 18

АВА КЛИНИК
ИНСТИТУТОВЫЙ ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОГО ИМПЕДЕНТА

СЕРДЕЧНЫЙ КОНТРОЛЬ

СКИДКА 50% На ЭКГ при записи на приём к кардиологу

01.09.23 – 30.09.23 8 (8182) 60-03-03 | 44-64-64
г. Архангельск, ул. Суфтина, 18

Рефлексотерапия для вашего здоровья

Рефлексотерапия – это наука и искусство лечения и укрепления здоровья методом воздействия на биологически активные точки организма с помощью специальных медицинских акупунктурных игл.

При лечении происходит мобилизация собственных ресурсов организма и вовлечение одновременно всех систем и органов в процесс выздоровления, что даёт быстрый и эффективный ответ организма. По сути, рефлексотерапия – так называемое иглокальвание (ИРТ).

Часто сочетание рефлексотерапии с лечением медикаментозными средствами приводит к хорошим результатам при заболеваниях периферической и центральной нервной систем (головные боли и головокружения, вегето-сосудистая дистония, невроз, дорсопатии – остеохондроз, протрузии, грыжи межпозвоночных дисков, сколиоз позвоночника и т. п.).

Например, неврозы относятся к наиболее распространённым расстройствам психики. С помощью ИРТ проводится эффективное лечение различных видов неврозов, включая неврастению, истерические неврозы и неврозы навязчивых состояний:

- устраняются страхи, тревожность, беспокойство,
- нормализуется продолжительность и улучшается качество сна,
- повышается эмоциональная устойчивость и стрессоустойчивость,
- устраняются последствия стрессов, психологических травм,
- улучшается работа пищеварительной системы и других систем организма, внутренних органов,
- повышается работоспособность,
- предупреждаются неврологические заболевания, связанные с расстройством нервной системы.

Применяется рефлексотерапия и для коррекции избыточного веса, активации обменных процессов, для усиления работы выделительных систем и для нормализации деятельности гормональной системы.

Эффективна также при лечении:

- опорно-двигательного аппарата (артриты, артрозы, периартриты, миозиты, бурситы, пяточные шпоры);



- сердечно-сосудистой системы (гипертоническая болезнь 1 и 2 степени, атеросклероз, стенокардия, нарушения сердечного ритма);

- органов дыхания (хронический бронхит, хроническая пневмония 1-2 степени (вне обострения), бронхиальная астма);
- органов пищеварения (хронический гастрит, язвенная болезнь желудка и 12-пёрстной кишки, дискинезия желчевыводящих путей, хронический некалькулезный холецистит, хронические колиты и запоры);

- мочеполовой системы (хронический цистит, цисталгия, простатит с выраженным болевым синдромом, нефрит);
- гинекологических (климактерический синдром, хронические воспалительные процессы, первичное (гормональное) бесплодие, расстройства менструального цикла);
- аллергических (вазомоторный ринит, крапивница, нейродермит).

Рефлексотерапия отлично себя проявляет при борьбе с табачной и алкогольной зависимостью, а также с бессонницей, синдромом хронической усталости.

Если вы предпочитаете меньше употреблять фармацевтические препараты, а организм просит помощи – запишитесь на консультацию к нашему специалисту. Обсудите возникшие проблемы со здоровьем. Возможно, именно метод ИРТ поможет вам наиболее эффективно в улучшении здоровья.

Людмила Узбековна ТОЧИЛОВА,
врач рефлексотерапевт
АВА КЛИНИК
Тел. 60-03-03, 44-64-64
Архангельск, ул. Суфтина, 18
www.avaclinic29.ru

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

Заботимся о здоровье!

Для каждого из нас здоровье – это залог активной и счастливой жизни. Однако почти у каждого человека с возрастом происходят не лучшие изменения в организме. Своевременно их распознать и принять меры против возможного заболевания – на это нацелен специальный проект «Здоровое Поморье». Его проводит минздрав при поддержке губернатора области.



Но не всегда люди находят возможность записаться к врачу и посетить поликлинику.

А можно ли проверить здоровье без визита в медицинское учреждение?

Да, возможно благодаря акции «Мобильный пункт здоровья». Это часть проекта «Здоровое Поморье», своеобразное дополнение к диспансерному осмотру.

Акция проводится в архангельских дворах и общественных территориях города. Большую специально оформленную палатку устанавливают в оживлённом месте, заранее оповестив об этом жителей района.

«Мобильный пункт здоровья» – отличный вариант пройти обследование без предварительной записи и рядом с домом. А самое главное – оценить ресурсы



организма, выявить риски и начать своевременную профилактику заболевания. При выявлении нарушений врач назначит дополнительное обследование.

Каждый, кто посетил пункт здоровья, получает брошюры с рекомендациями, как заботиться о себе, и почему необходимо находить время для своевременных обследований.

депутата городской Думы Ивана Воронцова, а также члена общественного совета Маймаксанского округа Сергея Сметанина мобильные пункты здоровья приняли посетителей в Северном округе и в поселке Экономия Маймаксанского округа.

А на острове Бревенник прошла акция «Поезд здоровья». Островитяне смогли пройти обследование в передвижном флюорографе, сдать общий анализ кро-



Уже десятки жителей города смогли воспользоваться возможностью пройти экспресс-обследование и получить консультацию терапевта за короткое время работы пунктов.

В августе по инициативе депутата областного Собрания Михаила Авалиани и

ви, сделать УЗИ, посетить гинеколога, терапевта, врача-невролога и врача-эндокринолога.

Михаил Авалиани встречался с ветеранами, благодарил их за то, что они следят за своим здоровьем, нашли время, чтобы обследоваться в мобильном пункте здоровья.



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

Зачем нам витамин D?



ИСТОРИЯ

Много лет роль витамина D 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 солнечного 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.

Но большинство ездят в отпуск на море! Солнце, пляж - разве они не помогают нам накопить достаточного ко-

личества 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, темноекожие, 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.

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;
- гипопаратиреоз;
- 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 фотодерматитами, также показано сдавать данный анализ.

Недостаточное содержание витамина D в крови встречается при:

- почечной, почечной недостаточности;
- применении лекарственных препаратов, содержащих барбитурат, слабительные и противотуберкулезные компоненты;
- нехватке пищи;
- недостатке солнечных лучей.

ИССЛЕДОВАНИЕ И ОСОБЕННОСТИ ЕГО ПРОВЕДЕНИЯ

Кровь необходимо сдать утром на голодный желудок. Оптимальное время между приёмом пищи и сдачей крови – около 12 часов. Перед анализом нельзя пить кофе или чай, можно простую воду.

После получения результата, для дальнейших рекомендаций рекомендуем записаться на приём к эндокринологу или терапевту в АВА КЛИНИК.

Самостоятельное же употребление препаратов и витаминных комплексов, содержащих данный элемент, опасно переизбытком его в крови и развитием осложнений.

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

Кариес у детей: лечение и профилактика

Продолжение.
Начало на стр. 1

КАК ПРЕДОТВРАТИТЬ КАРИЕС У ДЕТЕЙ

Лучший способ – это профилактика. Для сохранения здоровья детских зубов нужно следовать нескольким правилам:

- Соблюдать режим питания. Максимально сократите потребление сладостей. Следите, чтобы ребенок получал достаточное количество кальция с пищей – им особенно богаты молочные продукты, орехи, бобовые и кунжут.
- Приучить ребёнка чистить зубы. С первого прорезавше-

гося зуба (возраст 5–8 месяцев) обязательно используйте щетку-напальчник, к году - маленькую детскую зубную щётку. Постепенно приучайте ребенка к самостоятельному уходу – купите вкусную пасту, обратите процесс чистки зубов в игру, поощряйте интерес малыша.

- Регулярно посещать стоматолога. Детям необходимо проходить профилактические осмотры, а также процедуру профессиональной гигиены чаще, чем взрослым – раз в четыре месяца. Врач сможет вовремя выявить проблемы и дать консультацию по правильному уходу за детскими зубами. К тому же визиты к врачу станут для малыша обычным делом. И он не будет их бояться.

Постарайтесь тщательно следить за состоянием зубов вашего ребенка, обращайтесь к стоматологу, тем быстрее и эффективнее будет лечение. Объясните малышу, что стоматология – это не страшно. А наши опытные врачи помогут ему в этом убедиться.

Отделение стоматологии
АВА КЛИНИК
Ул. Галушина, 23,
Телефон для записи:
8-(8182)-60-95-95

Стоматологический центр
«ОКРОДЕНТ»
Проезд Сибиряковцев, д. 1
Телефон для записи:
8-(8182)-60-99-99

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

ОФТАЛЬМОЛОГИЧЕСКАЯ ЛАЗЕРНАЯ КЛИНИКА



ЛО-29-01-002608 от 15 января 2019 г.

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

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


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

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

Что нужно знать о самых частых заболеваниях глаз?

Глаза являются важнейшим органом восприятия информации о состоянии окружающего мира. Благодаря глазам, человек может различать отдельные предметы, их детали, расположение их в пространстве, а также различать цвета и их оттенки. С помощью глаз мы можем писать, рисовать, читать, заниматься другими видами деятельности.

О наиболее распространённых заболеваниях этого важнейшего органа восприятия рассказывает врач-офтальмолог ОЛК Ирина Анатольевна РЕШЕТОВА.

- Ирина Анатольевна, назовите самые распространённые болезни глаз, на ваш взгляд?

- Нарушения рефракции (близорукость, дальнозоркость), катаракта (помутнение хрусталика), глаукома, инфекционно-воспалительные заболевания (блефарит, конъюнктивит, кератит), синдром сухого глаза.

Близорукость – это такое нарушение рефракции, при котором вы плохо видите вдаль, но при этом хорошо видите вблизи. Не менее распространённым нарушением рефракции является дальнозоркость. При этом чаще встречается её возрастной вариант, который носит название пресбиопии, и тогда, чтобы читать, вам понадобятся очки.

Катаракта – это офтальмологическое заболевание, при котором наблюдается помутнение хрусталика. При потере прозрачности этой структуры зрение снижается за счёт препятствия попаданию всех световых лучей на сетчатку. В результате больной человек видит всё несколько размытым и затуманенным. Заболевание постоянно прогрессирует, и без лечения может приводить к полной слепоте.

Глаукома – это офтальмологическое заболевание, которое сопровождается повышением внутриглазного давления. Такая патология может развиваться в любом возрасте, но наиболее часто встречается у пожилых людей. Увеличение внутриглазного давления приводит к сдавливанию структур зрительного нерва. Со временем он атрофируется, и при отсутствии должного лечения через некоторое время может наступить

слепота. Длительность развития патологического процесса зависит от индивидуальных особенностей строения глазного яблока и уровня повышения внутриглазного давления. Она может составлять и несколько месяцев, и несколько десятков лет.

Синдром сухого глаза – это патология, при которой снижается выработка слезы, либо изменяется состав слезной жидкости. В результате роговица глаза не получает достаточного увлажнения, что создаёт дискомфорт.

- С какими жалобами чаще всего к вам обращаются?

- Резкое ухудшение зрения, выпадение полей (вы перестаёте видеть какой-то участок, который раньше хорошо видели), резкие вспышки или молнии в глазах, появление «мушек», боли, рези, покраснение и ощущение светобоязни, отёк век или новообразования в глазу.

- Что является причиной «мушек» перед глазами? Стоит ли волноваться при этом?

- Такой симптом как мушки перед глазами может появляться при скоплении в стекловидном теле изменённых частиц. Чаще всего такое состояние возникает у пациентов с миопией, а также в пожилом возрасте. Чаще всего «мушки» появляются в поле зрения сразу двух глаз и проходят без видимой причины. Такой симптом, как правило, не свидетельствует о развитии серьёзных нарушений и не требует лечения.

Проявлять беспокойство стоит в том случае, когда мелькающие мушки, вспы-



И.А. РЕШЕТОВА

хивающие огоньки появляются внезапно, только в одном глазу и в большом количестве. Это может свидетельствовать о развитии отслойки сетчатки. Такое состояние требует срочной консультации офтальмолога.

- Как часто нужно обращаться к офтальмологу?

- Если мы не рассматриваем экстренные ситуации, то даже здоровый человек без жалоб раз в 1-2 года должен посещать офтальмолога для профилактики. Если у человека уже есть близорукость или дальнозоркость, миопия или астигматизм, то он должен посещать офтальмолога минимум раз в год.

Своевременное обращение к специалисту является залогом эффективного лечения офтальмологических заболеваний.

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

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

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

К учебному году готовим и портфель, и глаза ребёнка

Хорошее зрение важно в любом возрасте. В школьном – тем более.

А потому ежегодный осмотр у детского офтальмолога обязателен. Он состоит из исследования с оценкой зрительных и глазодвигательных функций: остроты зрения, состояния аккомодационной мышцы, оптических сред глаза, осмотра 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 или 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 - сменить вид деятельности: на школьной перемене детям необходимо гулять, бегать, играть в подвижные игры.

Профилактикой болезней глаз может стать здоровое питание. Также важно правильно чередовать труд и отдых. Ребёнку нужны занятия спортом, активные игры на свежем воздухе и прогулки.

Для учёбы рекомендуется использовать не смартфоны и планшеты, а большой экран. И вообще рекомендуется заменить ребёнку смартфон на простой кнопочный телефон.

meddaily.ru

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

Как подготовиться к приему у ревматолога?

Почувствовали боль в суставах, и терапевт отправил к ревматологу? Что за врач и как подготовиться к приёму? Давайте разбираться!

Во-первых, нужно понять, что лечит ревматолог. Врач данной специальности занимается болезнями суставов и соединительной ткани. Проще говоря, решает извечную дилемму: артрит или артроз.

Во-вторых, ревматолог - это врач сложного случая. Зачастую врач-ревматолог не самый первый врач у пациента, к которому он обратился. Прежде чем попасть к нам, пациенты проходят «семь кругов ада». Сдают кучу анализов, проходят другие обследования, их пытаются лечить, но чаще всего безрезультатно. Состояние продолжает ухудшаться. И вот тогда измученный и разуверившийся в успехе лечения пациент попадает к нам!

Сложность обусловлена спецификой ревматических заболеваний. Симптомы, как правило, возникают постепенно. Сначала появляется боль, затем системные проявления (лихорадка, высыпания на кожном покрове, сухой синдром). При ревматических заболеваниях могут поражаться все органы и системы че-

ловеческого организма, проявления их разнообразны и могут быть стёрты уже проведённой терапией.

Нередко бывает, что у одного пациента имеется два ревматических заболевания или одно перетекает в другое. Поэтому, чтобы получить эффект от консультации, нужно тщательно к ней подготовиться.

КАК ПОДГОТОВИТЬСЯ К ПРИЁМУ?

Жалобы - основная цель визита пациента к врачу, поэтому продумайте свой рассказ подробно. Когда и как появилась боль, с чем вы связываете её усиление или ослабление, какие препараты уже использовались в терапии и был ли эффект.

Соберите все обследования: результаты анализов, электрокардиограмму, инструментальные исследования (это может быть рентгенография поражённого сустава, ультразвуковое исследование, КТ или МРТ). Помните, когда вы проходили флюорографию, а женщины,



Е.А. ДЕТКОВА

когда были у гинеколога. Если вы ранее посещали ревматолога - возьмите с собой заключение. Также на первичный приём можно прийти и без каких-либо обследований, врач назначит всё после осмотра.

Постарайтесь вспомнить все свои хронические заболевания, возможно, у ваших ближайших родственников была ревматическая патология. Часто предрасположенность к ревматоидному артриту, системной красной волчанке передаётся по наследству.

Подберите удобную одежду, которую вы легко и быстро сможете самостоятельно снять и надеть. При осмотре вам будет необходимо раздеться до нижнего белья (даже если вас беспокоит только один палец на руке).

Если вы переживаете, что забудете важные вопросы - просто запишите их на листочке. Во время приёма вы сможете их задать.

Приходите на приём, будем разбираться!

Елизавета Александровна ДЕТКОВА, врач-ревматолог АВА КЛИНИК.

На консультацию можно записаться по телефону 8(8182) 60-03-03, 44-64-64 или на сайте www.avaclinic29.ru Архангельск, ул. Суфтина, 18.

Как защитить свои ноги при сахарном диабете?

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

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

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

СИМПТОМЫ И ПОСЛЕДСТВИЯ

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

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

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

Наиболее драматичным последствием синдрома диабетической стопы является ампутация конечности.

ПРОФИЛАКТИКА

Каждый больной должен быть знаком с комплексом профилактических мероприятий, позволяющих снизить риск

развития синдрома диабетической стопы.

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

РЕКОМЕНДАЦИИ

Придерживайтесь определённых рекомендаций при уходе за ногами:

- Самое незначительное воспаление на ногах при диабете может перерасти в большую проблему. Даже при небольшом воспалении необходимо обратиться к врачу.
- Ежедневно мойте ноги и осторожно (не растирая) вытирайте их. Не забывайте о межпальцевых промежутках! После душа или плавания ноги нужно тщательно просушить.
- Ежедневно осматривайте ноги, чтобы вовремя обнаружить волдыри, порезы, царапины и другие повреждения, через которые может проникнуть инфекция.
- Подошвы стоп можно легко осмотреть с помощью зеркала. Если вы сами не можете сделать это, попросите кого-нибудь из членов семьи осмотреть ваши ноги.
- Не подвергайте ноги воздействию очень высоких и очень низких температур. Воду в ванной сначала проверьте рукой или термометром, чтобы убедиться, что она не очень горячая. По этой же причине нельзя принимать горячие ножные ванны (температура воды должна быть не выше 37 градусов).

- Если ноги мёрзнут по ночам, надевайте тёплые носки. Не пользуйтесь грелками или другими горячими предметами!
- Ежедневно осматривайте свою обувь: не попали ли в неё посторонние предметы, не порвана ли подкладка. Всё это может поранить или натереть кожу.
- Очень важно ежедневно менять носки или чулки. Носите только подходящие по размеру чулки или носки. Нельзя носить заштопанные носки или носки с тугой резинкой. Следите, чтобы носки не сбивались в обуви.
- Покупайте только ту обувь, которая с самого начала удобно сидит на ноге. Не покупайте обувь, которую нужно разносить или растягивать. Не носите обувь с узкими носками или такую, которая сдавливает пальцы. Не следует носить обувь на высоком каблуке.
- Осторожно нужно относиться к новой обуви: в первый раз надевать её не более чем на один час и ни в коем случае не разносить меньшую по размеру.
- Никогда не надевайте обувь на босую ногу. Никогда не носите сандалии или босоножки с ремешком, который проходит между пальцами.
- Никогда не ходите босиком и, тем более, по горячей поверхности на пляже; нужно надевать купальные тапочки, а также оберегать ноги от солнечных ожогов.
- При травмах: йод, перманганат калия («марганцовка»), спирт и бриллиантовая зелень («зелёнка») противопоказаны из-за дубящего действия. Ссадины, порезы и т.п. обработайте перекисью водорода (3% раствор) и наложите стерильную повязку или на время бактерицидный пластырь.



Н.В. МАЛЕЙКОВ

- Никогда не пользуйтесь химическими веществами или препаратами для размягчения мозолей (типа пластыря «Салипод»). Никогда не удаляйте мозоли режущими инструментами (бритва, скальпель). Используйте пемзу и специальные приспособления.
- Обработка ногтей должна производиться только с помощью пилки. Край ногтя нужно опиливать горизонтально, оставляя нетронутыми углы. Не закругляйте уголки (короткие уголки вырастают).
- Вам не следует курить (по данным наблюдений, курение повышает риск ампутации в 2,5 раза).
- При сухости ног смазывайте их (но не межпальцевые промежутки) кремом, содержащим персиковое, облепиховое масла и не содержащим спиртов.

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

Николай Владимирович Малейков, врач-эндокринолог АВА КЛИНИК.

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

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

Избавьтесь от «сосудистых звёздочек»!

Зачастую сосудистые сеточки можно заметить на лице: подбородок, щеки, нос. Однако это не варикозная болезнь, а косметический дефект и признаки венозной недостаточности.

В косметологии, особенно для коррекции сосудистых узоров на лице, лазер уже давно стал необходимым атрибутом для борьбы с венозными «сетками» и «сосудистыми звёздочками».

АВА КЛИНИК предлагает вам два метода коррекции сосудистых звёздочек на лице и теле:

- склеротерапия
- лазерная методика

1. СКЛЕРОТЕРАПИЯ

Это современный безоперационный метод лечения. Осуществляется с помощью тонкой иглы, по которой в сосуд подаётся специальный препарат – склерозант, вещество, вызывающее в сосуде реакцию, которая приводит к «склеиванию» его стенок.

За одну процедуру, как правило, обрабатываются все видимые вены с учётом допустимой дозы препарата – склерозанта. При необходимости эта процедура может назначаться курсом из нескольких сеансов с интервалом в 7 дней.

Преимущества склерозирования сосудов

- Безопасность (процедуру выполняют под тщательным контролем с минимальным повреждением здоровых клеток)
- Эффективная коррекция сосудистых звёздочек, венозной сетки и других заметных подкожных изменений
- После проведения процедуры на коже не остаются заметные швы
- Нет необходимости госпитализации и использования анестезии
- Продолжительность процедуры максимум 1 час
- Короткий восстановительный период (на следующий день пациент может вернуться к повседневной жизни)

Таким образом, вы получаете сочетание преимуществ, которые обеспечивает склеротерапия: адекватная стоимость, безболезненность, быстрые результаты, отличный косметический эффект, отсутствие необходимости в постельном режиме, быстрая реабилитация.

Каждый метод лечения сосудистых заболеваний имеет противопоказания.

Склеротерапия сосудов не исключение.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

- Индивидуальная непереносимость препарата, аллергические реакции на препарат, который используется во время процедуры
- Период беременности или лактации (кормления ребенка грудным молоком)
- Неудовлетворительное общее физическое состояние
- Воспалительный процесс в зоне проведения процедуры
- Инфекционные заболевания

ХОД ПРОЦЕДУРЫ

Перед процедурой пациент приходит на консультацию. Специалист выслушивает жалобы, задаёт вопросы, проводит осмотр и определяет, будет ли коррекция сосудов методом склерозирования целесообразной и безопасной. Доктор убеждается в отсутствии противопоказаний и рассказывает о подготовке к процедуре, об уходе после неё.

Непосредственно процедура склерозирования вен проходит в комфортных для пациента условиях. Пациент находится в положении лёжа. Инъекции выполняются тончайшими иглами и абсолютно безболезненны. Иногда пациенты чувствуют лёгкое жжение. По окончании процедуры на ноги надеваются эластические компрессионные чулки.

В результате процедуры микросклеротерапии сосудистых звёздочек через 3-6 недель венозная «сеточка» полностью исчезает.

ПОСЛЕ ПРОВЕДЕНИЯ СКЛЕРОТЕРАПИИ

Компрессионные чулки следует носить не снимая в течение первых суток после процедуры. В последующем чулки следует носить в дневное время в течение всего курса. Сразу после процедуры пациенту необходима ходьба в течение 1 часа.

На время проведения процедур следует отказаться от массажа – как ручного, так и аппаратного!

После проведения склеротерапии возможно появление синяков, уплотнений и пигментации по ходу вен. Это явление – естественный процесс, он

зависит от типа кожи. Покраснения и синячки самостоятельно исчезают в течение 1,5-2 месяцев.

Оценка результата и эффекта склерозирующего лечения проводится не ранее чем через месяц после процедуры. В ряде случаев потребуются дополнительные процедуры для максимального лечебного и эстетического эффекта.

2. ЛАЗЕРНАЯ МЕТОДИКА

В косметологии лазер давно уже стал необходимым атрибутом для борьбы с венозными «сетками» и «сосудистыми звёздочками».

КОРРЕКЦИЯ СОСУДИСТОЙ СЕТКИ

Смысл процедуры заключается в «склеивании» сосуда и выпаривании избытка скопившейся крови. Постепенно коагулированный капилляр преобразуется в соединительную ткань и становится незаметным.

Результат лазерного термолиза – от уменьшения размеров и интенсивности окраски до полного визуального исчезновения сосудов. Мелкие сосуды исчезают после первого сеанса, капилляры более крупного калибра удаляются за 2-3 процедуры. Они сначала темнеют, а затем становятся незаметными.

Нормой после сеанса лазеротерапии считается покраснение кожи и небольшой отёк в зоне воздействия. Гиперемия проходит на следующий день, но иногда может сохраняться от 2 до 7 суток.

ЭФФЕКТ

Для каждого случая количество процедур подбирается индивидуально. Один сеанс не решит всех проблем, но



О.А. ЮРЬЕВА

эффект вы сможете заметить сразу. Врач-косметолог назначит курс лечения с определённым периодом выполнения процедур, чтобы вы добились желаемого результата.

БЕЗОПАСНОСТЬ

Современные технологии, системы охлаждения и профессионализм специалиста делают процедуры максимально безопасными для пациента.

Заботьтесь о своём здоровье. Наши специалисты помогут определить метод коррекции сосудистых звёздочек, с учётом всех особенностей вашего организма.

Телефоны: 8(8182) 60-03-03,
44-64-64

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



БЕЗ СОСУДИСТЫХ ЗВЕЗДОЧЕК

Склеротерапия

3 900 ₺ ~~5 000 ₺~~

01.09.23 – 30.09.23

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



«АВА КЛИНИК» приглашает в свой коллектив на работу энергичных, желающих работать и зарабатывать.

ОТКРЫТА ВАКАНСИЯ:

- Санитарочка

Преимущества:

- полностью официальное оформление,
- оплачиваемый отпуск 44 дня в год
- скидки на медицинские услуги для работников и членов семьи
- сменный график работы
- заработная плата от 30 000 рублей.

Место работы:

ул. П. Галушина, 23

Подробности по телефону:

8(902)700-28-44

ВАКАНСИЯ

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

Аккорды счастья

В пансионате состоялась музыкальная встреча. Это был невероятно душевный и тёплый вечер, наполненный любовью к музыке.

Под звуки баяна любимые песни молодости ожили снова. От популярных хитов до добрых песен прошлых лет - каждая

нота переплеталась с памятью и эмоциями. Улыбки, смех и порой даже слёзы сопровождали каждое исполнение.

Благодарим за сотрудничество замечательного баяниста Камиля Яваева. Его приезд всегда с нетерпением ждут наши проживающие.



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

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

Красота родной земли...



В середине августа проживающие отправились в незабываемую поездку в деревню Рикасово Приморского района. Целью было посещение Средтенского храма в Заостровье.

Отец Дмитрий поделился с нами историей возникновения храма, раскрывая его тайны и значение для нашего края. Это небольшое путешествие стало настоящим уроком истории и духовности.

Мотоклуб

В один из выходных дней пансионат превратился в настоящий центр адреналина и веселья! Традиционное байк-шоу, организованное мотоциклистами «Archangels» МС, стало настоящим праздником для всех.

Наши проживающие, сотрудники и даже дети не упустили шанс почувствовать ветер свободы на самых стильных и

мощных мотоциклах. Виражи, скорость и азарт стали частью этого незабываемого дня.

Спасибо за эмоции, захватывающий опыт и незабываемые моменты!



В августе группа подопечных и сотрудников пансионата побывали в единственном в России музее деревянного зодчества под открытым небом Малые Корелы. Здесь сохранены образцы культуры русского Севера, их неповторимый колорит и величественная красота, и можно окунуться в незабываемую атмосферу прежнего Севера.

Эта поездка состоялась благодаря реализации проекта «Живем интересно», поддержанного Губернаторским центром «Вместе мы сильнее».



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

Адрес: Архангельск, улица Малиновского, 1.
Тел. +7 (8182) 44-48-25
https://vk.com/pansionat_opeka



Новый метод - кинотерапия

В пожилом возрасте людям требуется поддержка и как можно больше положительных эмоций.

Кино любят все - во время просмотра фильма мы погружаемся в особый мир, отключаемся от повседневных тревог. А талантливые фильмы вызывают разные сильные чувства, облегчают

доступ к собственным переживаниям.

Подопечные пансионата с удовольствием посмотрели фильм Владимира Меньшова «Любовь и голуби» и фильм Золотова фонда советского киноискусства «Полосатый рейс». Замечательная комедия с Евгением Леоновым в главной роли актуальна и сегодня.



В Клубе любителей лошадей

Нет ничего важнее здоровья! Подопечные пансионата поддерживают эту точку зрения и стараются обеспечить себя необходимой физической нагрузкой. А лошади с радостью помогают им.

Занятия по иппотерапии проводятся в рамках реализации проекта «Пенсионная реформа в конном клубе», финансируемого Фондом Президентских грантов.



ЗДОРОВЬЕ СЕВЕРЯН ПЛЮС

Свидетельство о регистрации ПИ № ТУ29-00516 от 27 октября 2014 года. Выдано Управлением Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Архангельской области и Ненецкому автономному округу.

РЕКЛАМНАЯ

Ограничение по возрасту 12+

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

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

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР Е. В. КОЖИН

Отпечатано в ООО «Типография «Правда Севера», 163002, г. Архангельск, пр. Новгородский, 32. ИНН 2901120811. Тираж 32000 экз. Заказ № 2763. Подписано в печать 30.08.2023 г. По графику в 13.00, фактически в 13.00. Распространяется бесплатно. Выходит 1 раз в месяц. Редакция не несет ответственности за достоверность информации в материалах рекламного характера.