

Здоровье

СЕВЕРЯН

ГАЗЕТА
ЗДОРОВОГО
ОБРАЗА
ЖИЗНИ



12+ РЕКЛАМНАЯ

Улучшаем самочувствие!

Повышение иммунитета — вопрос, который встаёт особенно остро в периоды заболеваний и обострений хронических болезней.

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.

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, противовоспалительное, 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.

Для получения ожидаемого терапевтического эффекта от ВЛОК рекомендуется проводить процедуры курсом.



ПОДНИМАЕМ ИММУНИТЕТ!

600 Р ВЛОК внутривенное лазерное облучение крови



1.10. — 31.10.2020

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

Индивидуальные показания и противопоказания к проведению процедур определяет врач.

Записаться на консультацию к врачу-трансфузиологу перед прове-

дением ВЛОК можно по телефонам **8(8182) 60-03-03, 44-64-64.**

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

ПЦР-тест
на коронавирусную инфекцию

1350 Р

Забор мазка
200 Р

(8182) **60-03-03**
(8182) **44-64-64**

звоните

АВА КЛИНИК

Анализ на COVID-19 в «АВА КЛИНИК»

Тестирование предназначено для пациентов без симптомов ОРЗ: повышенной температуры, кашля, одышки, мышечной боли, слабости и ощущения заложенности в грудной клетке. При наличии симптомов необходимо вызывать врача на дом.

Обязательное условие — отсутствие контактов с заболевшими COVID-19 в течение 14 дней.

Мазок ПЦР берётся из ротоглотки и носа.

Подготовка: за 2 часа до анализа не есть, не жевать жвачку и не пить горячее.

Срок исполнения анализа от 2-3 дней. В случае первично-



положительного результата срок исполнения увеличивается.

Проверьте себя! Также сотрудничаем с организациями.

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

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

Возраст будет только в паспорте!

Любая женщина хочет быть молодой и красивой. И контурная пластика лица и кистей рук позволяет сделать это без вреда для здоровья и без сложного хирургического вмешательства!

Контурная пластика лица — это общее название процедур, в ходе которых под кожу через прокол вводят вещества-филлеры, или наполнители.

Инъекционная методика позволяет скорректировать врожденные и возрастные изменения на лице за одно посещение косметолога. АВА КЛИНИК проводит процедуру контурной пластики лица с использованием качественных филлеров разной плотности. Их выбор зависит от участка, куда их будут вводить: носогубные складки, губы, скулы, нижняя треть лица. За одну процедуру можно справиться сразу с несколькими задачами, скорректировать несколько зон.

ВОЗМОЖНОСТИ ПРОЦЕДУРЫ

С помощью контурной пластики можно, например:

- «стереть» мимические и возрастные морщины на лице и шее;
- скорректировать «поплывший» овал лица;
- избавиться от «синяков» под глазами;
- убрать носогубные складки;
- скорректировать и увеличить губы;
- изменить форму подбородка;
- омолодить кисти рук;
- вернуть недостающий объем в средней трети лица: щеки, скулы, виски;
- изменить пропорции или исправить асимметрию лица.

Во время процедуры врач вводит под кожу гель. Далее специалист распределяет его так, чтобы добиться нужного эффекта. Косметолог может использовать не иглу, а канюлю — она делает вмешательство менее травмирующим.

ХОД ПРОЦЕДУРЫ:

Сначала врач проводит осмотр и консультацию. Исключает наличие возможных противопоказаний, определяет тип кожи, обговаривает желаемый результат и рекомендует нужный филлер.

Сразу после осмотра специалист очищает кожу, наносит аппликацион-

ную анестезию на 10-20 минут, затем вводит филлер в размеченные заранее места и равномерно распределяет состав. После этого кожу обрабатывают антисептическим раствором.

ОСОБЕННОСТИ ПРОЦЕДУРЫ

Продолжительность процедуры: 30-60 минут.

Длительность эффекта: 8-12 месяцев (зависит от препарата, индивидуальных особенностей и образа жизни пациента).

Реабилитация: от 2 до 7 дней (есть риск образования гематом, в первые дни может наблюдаться отечность).

Противопоказания

1. Беременность и период лактации
2. Иммунные и инфекционные заболевания
3. Хронические заболевания в стадии обострения
4. Недавно проведенные процедуры химического пилинга, лазерной и механической шлифовки кожи



А.Е. РЯБОВА

РЕКОМЕНДАЦИИ

До выполнения контурной пластики нельзя принимать нестероидные и противовоспалительные препараты (аспирин, нурофен, парацетамол и др.), алкоголь, так как после их приема повышается риск образования гематом.

Баня, сауна и солярий под запретом в течение 7 дней.

Не проявлять излишнюю мимику, тереть и разминать области коррекции в течение 5 дней.

Следует отменить все аппаратные процедуры, сопровождающиеся нагревом кожи (термолифтинг, фракционный фототермолиз, RF-лифтинг и т. д.). Лучше выполнить их до введения филлеров.

Обычно для достижения заметного и стабильного результата достаточно всего одной процедуры контурной пластики. Однако при выраженных возрастных изменениях, для достижения лучшего эффекта иногда проводят докоррекцию — не ранее чем через 7–14 дней.

Александра Евгеньевна РЯБОВА,
врач косметолог АВА КЛИНИК.

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

АВА КЛИНИК
МНОГОПРОФИЛЬНОЕ МЕДИЦИНСКОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

10% скидка

КОНТУРНАЯ ПЛАСТИКА

- Омоложение лица и рук
- Четкие черты лица
- Выраженные скулы
- Увеличение губ

1.10 — 14.10.2020

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



О ЧЁМ СИГНАЛИТ ГОЛОВА?

Когда нельзя лечить головную боль самостоятельно:

- головная боль появилась внезапно и за минуты или даже секунды стала такой сильной, какой никогда не была;
- появилась вместе с высокой температурой и скованностью шеи;
- сопровождается спутанностью сознания, обмороком, приступом судорог;
- началась после высокой физической нагрузки или травмы головы;
- усиливается в течение суток;
- усиливается при изменении положения тела, кашле, смехе;
- боль такого характера появилась впервые, и вместе с ней возникли слабость, онемение или трудности со зрением. Такие симптомы бывают и у мигрени, но если раньше их не было, лучше обратиться к врачу.

Если таких «красных сигналов» нет, но головная боль мешает жить, рекомендуем тоже записаться к врачу — терапевту или неврологу. Терпеть головную боль не нужно, ведь без неё намного лучше!

Запишитесь на приём к специалистам по телефонам:
8(8182) 60-03-03, 8(8182) 44-64-64
АВА КЛИНИК, ул. Суфтина, 18
<https://vk.com/avaklinik>

Медработники людям нужны

Министр здравоохранения России Михаил Мурашко заявил, что в этом году россияне сильнее почувствовали значимость медицинских работников. По его словам, значительно выросло число желающих получить профессию врача в российских учебных заведениях. Для этого было увеличено количество приёма абитуриентов в высшие и средние учебные заведения. В том числе, на обучение по таким специальностям, как медицинская сестра и фельдшер.

Вместе с тем, самой опасной профессией россияне сочли врачебные специальности. Они даже обогнали шахтёров, пожарных и военнослужащих. Такие результаты показало исследование одного из сервисов по поиску работы.

vk.com/medrussia03

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

АКТУАЛЬНО. Тест на антитела к COVID-19

Инфекционное заболевание COVID-19 возникает в результате заражения коронавирусом SARS-CoV-2. Чаще всего это заболевание протекает с признаками ОРВИ (температура, кашель, ломота в теле), возможны потеря обоняния, тошнота, появление одышки. Однако у многих инфицированных заболевание протекает бессимптомно.

Новый тест позволяет выявлять антитела класса G к вирусу SARS-CoV-2

ЧТО ТАКОЕ АНТИТЕЛА КЛАССА IGG?

После попадания вируса в организм иммунная система человека начинает вырабатывать специфические к данному вирусу антитела (Ig - иммуноглобулины) – важный фактор защиты иммунной системы от инфекции. Выявление антител разных классов в крови является информативным свидетельством текущего или прошлого инфекционного процесса и помогает выявить стадию развития инфекции. Чаще в крови определяют уровень антител класса M (IgM) и G (IgG).

Иммуноглобулины класса G к SARS-CoV-2 начинают определяться в крови с третьей недели или немного раньше после контакта с вирусом, их уровень увеличивается медленно, но долгое время может оставаться высоким. По наличию и уровню IgG антител в крови можно судить о факте инфицирования в прошлом и определить наличие специфического

иммунного ответа – способности организма распознавать вирус при повторной встрече с ним.

ЗАЧЕМ ОПРЕДЕЛЯТЬ В КРОВИ СПЕЦИФИЧЕСКИЕ АНТИТЕЛА?

Во-первых, результаты исследования указывают на текущую или недавно перенесённую инфекцию.

Помимо этого, тестирование на антитела даёт более достоверное представление о масштабах пандемии.

Тест имеет специфичность 99,6% и чувствительность 100% определения антител класса G к SARS-CoV-2 (по данным производителя).

Рекомендуется проходить исследование не ранее чем через 4 часа после последнего приёма пищи. Специальная подготовка не требуется.

**Запись по телефонам
8(8182) 60-03-03, 44-64-64
АВА КЛИНИК
Архангельск, ул. Суфтина, 18
www.avaclicnic29.ru**

АВА КЛИНИК
МНОГОПРОФИЛЬНОЕ МЕДИЦИНСКОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

АНТИТЕЛА IgG К COVID-19
забор крови включён

~~1 130 Р~~ **850 Р**

1.10. — 31.10.2020

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

Советы врача кардиолога

Завершающим этапом лечения любого заболевания является цикл действий, направленных на устранение факторов, которые смогут вызвать повторный приступ. В первую очередь, пациент должен подумать о здоровом образе жизни, отказаться от вредных привычек, заняться физкультурой и позаботиться о качестве питания.

Основные советы по профилактике развития сердечно-сосудистых заболеваний:

- Во избежание развития гипертонии (повышенного АД) необходимо следить за весом и не допускать увеличения массы тела. Риск возникновения гипертонического криза в шесть раз больше у полных людей, нежели у людей с нормальным весом. Снижение массы тела

приводит к снижению артериального давления.

- Необходимо ограничить потребление сахара, сладких продуктов питания, а также соли (хлористого натрия). Избыток сахара в организме приводит к закупорке сосудов из-за накопления на их стенках углеводов, а соль притягивает воду и откладывается в сосудах, вызывая их набухание и спазм.

Чтобы ограничить опасное воздействие хлористого натрия на организм человека, следует увеличить прием продуктов, которые содержат калий. Прежде всего, это свежие фрукты и овощи.

- Огромное значение для правильной работы сердца имеет отказ от вредных привычек: прежде всего, курения и чрезмерного приёма алкоголя. Эти вредные факторы провоцируют развитие гипертонии.

- Необходимо научиться приёмам психоэмоционального самоконтроля, а также ограничивать по возможности конфликты и стрессы. Хорошо в этих целях помогают приёмы аутотренинга, направленные на успокоение, расслабление и повышение энергетических запасов организма человека.

- Вне обострения заболевания рекомендуется использовать физические упражнения циклического типа: ходьбу (желательно до 3 км в день), плавание, бег, езду на велосипеде. Естественно, перед началом таких занятий необходимо проконсультироваться с врачом. Нагрузку следует снизить, если появились одышка, слабость, головокружение, перебои в сердечном ритме. Нормальным состоянием является лёгкость в теле и приятная усталость.

- Предписанное кардиологом лечение должно иметь регулярный характер, а иногда быть пожизненным. Минимальную дозу лекарственного препарата нужно принимать даже при нормализации АД.

- Необходимо уметь различать симптомы гипертонического криза. Это состояние сопровождается сильной головной болью, болевыми ощущениями в левой стороне грудной клетки, тошнотой и рвотой, ослаблением зрения, появлением «мушек» перед глазами. При наблюдении таких признаков следует принять горизонтальное положение, измерить АД и вызвать врача.

Здоровье человека полностью зависит от его отношения к своей жизни. В этом вопросе главное – проявить ответственность и строго выполнять все назначения врача-кардиолога. Тогда и сердце будет работать стабильно и без сбоев!

Артём Александрович БРЕХОВ,
врач кардиолог.

АВА КЛИНИК
Архангельск, ул. Суфтина, 18
Тел. 8(8182) 60-03-03, 44-64-64.
avaclicnic29.ru

Основные правила здорового сердца

БЕРЕГИТЕ СЕРДЦЕ!

ФИЗКУЛЬТУРА КАЖДЫЙ ДЕНЬ **ЕСТЬ ОВОЩИ И ФРУКТЫ** **КОНТРОЛЬ ВЕСА** **ОТКАЗ ОТ КУРЕНИЯ** **ОТСУТСТВИЕ СТРЕССА**

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

Дары природы



Зрение, обоняние, слух, осязание и вкус. Эти общепринятые виды восприятия есть у большинства людей. Без них не было бы ни музыки, ни живописи, ни кулинарных изысков.

Но в организме есть множество других анализаторов, которые постоянно информируют нас о состоянии внутри и вне тела. Они сообщают о голоде или обнаружении углекислого газа, сообщают, где находятся руки и ноги. Они не помогут увидеть закат, понюхать розы или услышать любимые песни. Но без этого набора мы, вероятно, даже не выжили бы.

ПОЧЕМУ МЫ ОЩУЩАЕМ РУКИ И НОГИ

Мы можем почесать голову, потянуть за ухо или дотронуться до носа, даже не взглянув на них. Это мы знаем благодаря проприоцепции. Именно это позволяет ходить с поднятой головой, ударять по мячу, смотря на ворота, и управлять машиной, глядя на дорогу.

Проприоцепция — ощущение конечностей в пространстве. Но не только это помогает нам передвигаться. Другой ключевой игрок — ощущение баланса, или равновесие. Оно позволяет нам стоять, ходить и двигаться, не опрокидываясь.

ОЩУЩЕНИЕ ГОЛОДА

Чем дольше мы обходимся без еды, тем больше растёт уровень гормона грелина. Такое состояние известно нам как ощущение голода. Как только мы поели, этот уровень падает, и гормоны, такие как инсулин и лептин, сообщают, что мы сыты.

УГЛЕКИСЛЫЙ ГАЗ В ОРГАНИЗМЕ

Другие анализаторы сообщают о слишком высокой или низкой концентрации определённых веществ в организме. Например, внутренний детектор углекислого газа. Он сообщает об уровне углекислого газа, и тем самым регулирует интенсивность дыхания.

ОЩУЩЕНИЕ МАГНИТНОГО ПОЛЯ

Некоторые исследователи считают, что люди также могут распознавать магнитные поля. Подтверждение этому — реакция некоторых людей на колебания магнитного поля Земли.

А ведь есть ещё ощущение времени, понимание мыслей и состояний другого человека, существует так называемая интуиция — много чего ещё заложено в нашем организме. Остаётся познать — и научиться правильно пользоваться этими дарами природы.

hi-news-ru.turbopages.org

Молодость и красота: сохранить и преумножить!

Достижения в косметологии дают возможность широкого выбора методик омоложения и устранения эстетических дефектов, связанных с возрастными изменениями. Каждый метод имеет свои особенности и преимущества.

ЛАЗЕР В КОСМЕТОЛОГИИ

Главное преимущество лазерной терапии в том, что она позволяет воздействовать на глубоко расположенные дермальные слои. Отличительные особенности лазеротерапии — стойкий и длительный эффект после процедуры и безболезненность.

Процедура омоложения на диодном лазере — это возможность безболезненно вернуть коже упругость и признаки возрастных изменений. Омоложение можно проводить практически на любом участке, но наиболее востребованными являются зоны, которые всегда на виду: лицо, декольте, шея и руки. У этой процедуры нет реабилитационного периода.

Лазерное (диодное) омоложение — это атравматическая процедура. Инфракрасный импульс стимулирует работу ваших собственных фибробластов, которые начинают активно синтезировать коллаген. Таким образом, качественный вид кожи начинает улучшаться естественным путем: разглаживаются мелкие морщинки, сужаются поры, выравнивается цвет лица, кожа становится более упругой и подтянутой, пигментные пятна становятся светлее.

Эрбиевый лазер Dermablade MCL (производство Германия) действует очень избирательно и деликатно. Он подходит даже для омоложения нежной периорбитальной области, зоны шеи, декольте и других чувствительных участков. При этом аппарат имеет клинически доказанную высокую эффективность и безопасность в решении множества эстетических вопросов:

- морщины, в том числе «гусиные лапки»;
- излишняя жирность кожи, расширенные поры;
- избавление от пигмента;
- улучшение качества кожи и придание свежего внешнего вида;
- рубцы и стрии на любом участке тела;
- постакне;
- удаление доброкачественных образований;
- ожогов, в том числе и химических;
- травм;
- укусов животных;
- хирургических операций (в том числе после кесарева сечения и пластики).

ХИМИЧЕСКИЕ ПИЛИНГИ

Это контролируемое повреждение кожных покровов с помощью химических агентов с целью коррекции эстетических недостатков кожи: сокращения морщин, снижения жирности кожи, выравнивания цвета, а также для «антиэйдж эффекта».

Химический пилинг основан на действии химических агентов (чаще всего кислот) и позволяет удалять ороговевшие слои кожи на заданную глубину, одновременно стимулируя регенерацию молодых клеток.

На сегодняшний день этот метод эстетической медицины по-прежнему остаётся одним из наиболее востребованных.

Глубина химического пилинга и количество процедур подбираются косметологом индивидуально, поскольку напрямую зависят от здоровья пациента (тщательно собирается анамнез), возраста, состояния кожи и фототипа. Также уделяется

отдельное внимание профессии и образу жизни, что связано с возможной реабилитацией (шелушение, покраснение, появление чувства «стягивания» и др.).

ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ:

- старение кожи (морщины, снижение тургора, дряблость, нарушения микро-рельефа);
- гиперпигментация различной этиологии;
- проблемная кожа (акне, розацеа, себорея);
- рубцы постакне

ВЫДЕЛЯЮТ СЛЕДУЮЩИЕ ВИДЫ ХИМИЧЕСКОГО ПИЛИНГА:

1. Поверхностный пилинг. Проводится для освежения цвета лица, увлажнения и лёгкого выравнивания её рельефа. Отлично подходит для избавления от комедонов и чёрных точек, нормализации работы сальных желёз.

Поверхностные пилинги универсальны, их делают в любом возрасте, а после 25 лет процедуры включают в базовый уход за лицом — для разглаживания неглубоких морщин, улучшения цвета кожи, профилактики старения. Переносятся процедуры легко, но после них возникает лёгкое покраснение и шелушение, которое быстро проходит. Курс можно проводить раз в год.

2. Срединный пилинг. Главное показание — снижение упругости и появление морщин. Сеанс сопровождается ощущением жжения, через один-два дня

появляется краснота, отёчность и шелушение, которые проходят через пять-семь дней. Результат — выравнивание рельефа, небольшой лифтинг, сокращение морщин, выравнивание цвета лица.

3. Глубокий пилинг. Проводится только в условиях клиники, болезненный, с длительным реабилитационным сроком.

Для химического пилинга разработан ряд методик, каждая из которых имеет свою специфику.

КАК ПРОВОДИТСЯ ПРОЦЕДУРА

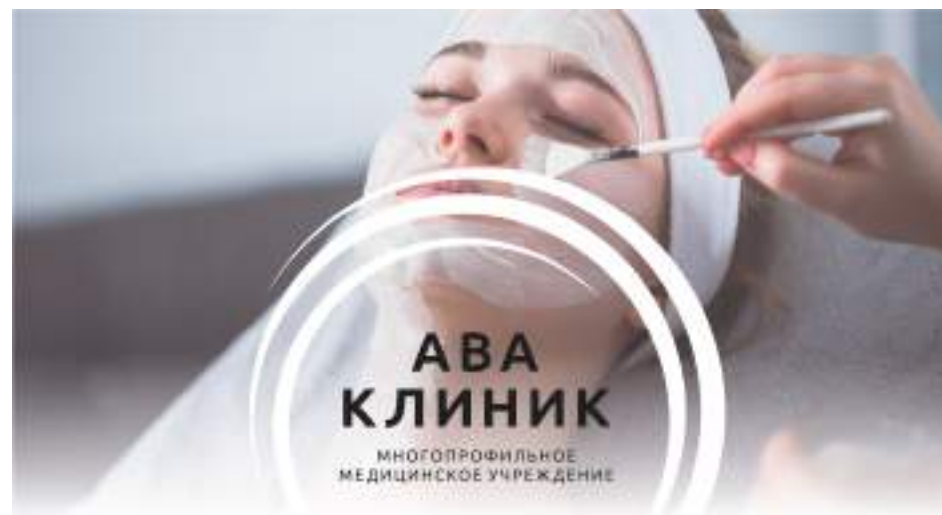
1. Очищение обрабатываемого участка.
2. Нанесение пилингового раствора в 1-8 слоев (зависит от типа пилинга и желаемого результата). Может наноситься на кожу с помощью кисточки, марлевых салфеток, ватных дисков или ватных палочек.
3. Выдержка состава на лице от 2 до 20 минут.
4. Нейтрализация кислоты.
5. Очищение лица от остатков средства.
6. Нанесение увлажняющей маски или крема.

ПОСТПРОЦЕДУРНЫЙ УХОД

Основная его цель — избежать любых осложнений и закрепить эффект. Средства для домашнего ухода назначаются врачом, пациенту нужно лишь выполнять все назначения. Обязательно использование солнцезащитного крема с высоким фактором защиты. Запрет на посещение бани, сауны, солярия.

Запишитесь на консультацию по телефону 8(8182) 60-03-03, 44-64-64, и вам помогут выбрать наиболее подходящую для вас процедуру

Александра Евгеньевна РЯБОВА,
врач-косметолог АВА КЛИНИК.
Архангельск, ул. Суфтина, 18.
www.avaclinic29.ru



СЕЗОН ПИЛИНГОВ

Химический и лазерный пилинги



1.10. — 31.10.2020

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

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ. 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
[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 9:00 ДО 16:00, ВС – ВЫХОДНОЙ.

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.



И.А. РЕШЕТОВА

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, вспыхивающие 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 8:00 до 19:00,
 сб – с 09:00 до 16:00,
 вс – выходной день.
 Запись по телефонам: 68-00-00,
 40-68-68.
olk29.ru

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

COVID-19 опасен для глаз

Коронавирус может поражать глаза и сказываться на остроте зрения, считают офтальмологи. Он способен вызывать отёчность, спазмы глазных мышц, нарушения в работе зрительного нерва, а также воспаление сетчатки. ВОЗ внесла поражение глаз в список частых симптомов COVID-19.

Глаза могут быть «входными воротами» для коронавируса. Слизистая глаза является благоприятной средой для коронавируса. Если он попал в глаза, то в них задерживается, и они начинают практически «плавиться», как бывает, например, при герпесе. Это может серьёзно повлиять на остроту зрения, и пострадавшим может быть даже рекомендовано отказаться от вождения транспортных средств.

Вирус целится в органы «мишени», если у кого-то слабые почки — бьёт по почкам, если слабые сосуды — начинаются инсульты. Если были проблемы с глазами, то в итоге инфекция выльется в глазную патологию. И самыми частыми офтальмологическими проявлениями COVID-19 являются конъюнктивит и блефарит - патология, которая поражает веки и вызывает воспаление на их краях.

Изменения могут происходить и на глазном дне.

Делать какие-либо точные выводы сложно, но осторожность должна быть в любом случае. Для профилактики офтальмологи советуют в общественных местах носить не только маски и перчатки, но и очки. Ведь если вирус попал в глаз, это означает, что он попал в организм, потому что инфекция кровотоком быстро разносится по всему телу.

Чтобы защитить глаза уже заболевшим COVID-19 людям, необходимо правильное питание и отказ от курения.

gazeta.ru

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

Пансионат «Опека»

В ходе рабочей поездки депутат Госдумы РФ Елена Вторыгина посетила строящийся объект - пансионат «Опека». Совместно с инвестором этого социального проекта Михаилом Авалиани обсудили ход реконструкции здания и сроки сдачи в эксплуатацию.



Быстро и с комфортом

Депутат областного Собрания Михаил Авалиани с помощниками побывали на перроне Северного округа, откуда отправляется рельсовый автобус в Архангельск. Пообщались с пассажирами, узнали отзывы о маршруте. Обсудили удобство и комфорт вагонов. Ответили на вопросы об освещении, светильники уличного освещения установлены на опорах вдоль перрона и на железнодорожном переезде.

Рейсы выполняются ежедневно по расписанию, кроме субботы и воскресенья. Время в пути от железнодорожного вокзала до Соломбалки занимает всего 27 минут. Стоимость проезда - 31 рубль.

Предполагается, что альтернативный вид транспорта будет пользоваться спросом у населения, особенно у молодежи и студентов.



Для школьников

По ходатайству отделов социальной работы Северного, Соломбалского и Маймаксанского округов, депутат областного Собрания Михаил Авалиани подготовил 48 наборов с канцелярскими принадлежностями для детей, состоящих на профилактическом учёте в органах опеки и попечительства.



Общественная приёмная депутатов

Архангельского областного Собрания

Архангельской городской Думы

АВАЛИАНИ
МИХАИЛА МЕМЕДОВИЧА

ВОРОНЦОВА
ИВАНА АЛЕКСАНДРОВИЧА

СИНИЦКОЙ
ОЛЬГИ ВАСИЛЬЕВНЫ

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

Фельдшерскому пункту быть

Состоялась рабочая поездка депутата областного Собрания Михаила Авалиани в посёлок 29 лесозавода. Депутат отметил, что необходимо установить новые светильники на здании офиса врача, эти работы должны быть выполнены силами горбольницы № 6. Осмотрел условия работы медицинского персонала фельдшерского пункта, встретился с активистами посёлка, чтобы обсудить проблемы.

Проектно-сметная документа-

ция на строительство нового здания фельдшерского пункта подготовлена министерством строительства Архангельской области в полном объёме и прошла экспертизу. Есть надежда, что в 2021 году средства на строительство важного для жителей объекта будут предусмотрены в областном бюджете. Ведь здание, в котором размещается фельдшерский пункт, уже более 5 лет является аварийным. Новое здание планируется построить в центре посёлка на ул. Мудьюгской, 20.



Осень. Дождь. Холодно. И ещё насморк...

Большинство людей уже понимают: насморк (слизь в носу) – это только симптом. Причины его могут быть разными - инфекции (вирусные и бактериальные), аллергия (на что угодно) или избыток обычной пыли в воздухе.

Наиболее частая причина - острые респираторные вирусные инфекции (ОРВИ). Избыточная слизь – это один из способов борьбы организма с вирусом, так как она содержит особые вещества, нейтрализующие вирусы.

Однако эти вещества успешно действуют, когда слизь не густая. Если она высыхает (например, в комнате тепло и сухо, или у человека очень высокая температура), толку от неё нет. Наоборот, высохшая или густая, она представляет собой среду, в которой очень удобно размножаться бактериям и из-за которых сопли становятся зеленовато-жёлтыми.

Чтобы сохранить оптимальную вязкость слизи, надо много пить, дышать прохладным и не сухим воздухом (мыть полы, проветривать, использовать увлажнители).

Ещё одна причина насморка - аллергия. В этом случае главное - попытаться срочно расстаться с предполагаемым источником аллергии. Если это невозможно, придётся использовать лекарственные препараты.

Конечно, эффективные лекарства от насморка существуют, и устранить его, по крайней мере временно, не со-



ставляет особого труда. Есть целый ряд препаратов, получивших название сосудосуживающих. Закапывание или ингаляция в носовые ходы быстро приводят к сужению сосудов слизистой оболочки носа, уменьшению отёка и количеству слизи. Восстанавливается носовое дыхание.

Всем известны нафтизин, санорин, галазолин, ксилометазолин, назол, ти-

зин, отривин, леконил, африн, адрианол и другие. В целом, и механизмы действия и побочные эффекты у них похожи. Различия - в силе и продолжительности действия.

НЕОБХОДИМО ПОМНИТЬ СЛЕДУЮЩЕЕ.

1 К таким препаратам человек довольно быстро привыкает, в результате увеличивает дозы и использует чаще. Однако почти все эти лекарства обладают не только местным сосудосуживающим действием, но и общим - на сосуды всего организма.

2 Возможны побочные явления. Местные - отёк слизистой оболочки носа, жжение, чихание, покалывание в носу, сухость во рту. Общие - сердцебиение, нарушения сердечного ритма, расстройства сна, головокружение, повышение артериального давления, нарушение зрения, рвота, депрессия... Правда, при соблюдении правил приёма побочные явления встречаются редко.

3 Многие сосудосуживающие препараты детям противопоказаны.

Конечно, очень соблазнительно получить быстрый и конкретный эффект: капнул или «пшикнул» - и нет насморка. Но ведь его причины остаются! Поэтому обратитесь к специалисту, который поможет найти причину насморка, или поразмышляйте сами. Говорят, в основе каждого недуга лежат духовные или нравственные причины.

Запишитесь на консультацию к терапевту по телефону

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

Опасно для здоровья

Самоизоляция очень важна в период эпидемии, но способна вызывать физическое недомогание.

Длительное пребывание дома отрицательно воздействует на весь организм, ослабляет сердечно-сосудистую систему и лёгкие, ухудшает работу мозга. Дело в том, что удалённая работа понижает физическую активность, происходит уменьшение мышечной массы. Профессор Кит Баар утверждает, что при потере мускулатуры утрачивается и сила человека.

Пульмонолог Панагис Галиацатос подчёркивает, что от прекращения спортивных занятий страдают также и лёгкие, поскольку не увеличивается приток крови к ним. Недостаток движений приводит к тому, что токсины расщепляются не так эффективно, они начинают накапливаться в организме, в том числе и в мозге.

С другой стороны, люди больше едят, делают частые перекусы, что приводит к набору излишней массы. Вместе с тем, при работе с гаджетами меняется осанка – плечи опускаются, позвоночник и шея сгибаются. Поэтому во время работы необходимо каждый час вставать, подвигаться, потянуться, даже полежать на полу для восстановления осанки.

Последствия самоизоляции довольно опасны, утверждают учёные, они могут не проявляться, пока не достигнут экстремального уровня. Именно поэтому необходим жёсткий самоконтроль, дисциплина, соблюдение графика сна, отдыха, питания и активности.

Источник: oane.ws.

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА

СОЗДАТЬ РОМАНТИЧЕСКУЮ ОБСТАНОВКУ ИЛИ ПРОСТО ОБСУДИТЬ ПЛАНЫ НА ДЕНЬ

ОНИ ВСЕГДА В ЦЕНТРЕ СОБЫТИЙ...

...обеденные столы и стулья!

Огромный выбор в наличии
и на заказ в магазине «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

Отделение социальной защиты населения и н ф о р м и р у е т

СВОЕВРЕМЕННО ИНФОРМИРУЙТЕ ОБ ИЗМЕНЕНИЯХ

Получателям мер социальной поддержки необходимо своевременно (в течение 10 календарных дней) сообщать в отделение социальной защиты о сведениях, являющихся основанием для приостановления или прекращения выплат (перемена места жительства, изменение ФИО, изменение реквизитов счёта для перечисления и т. д.).

КОМПЕНСАЦИЯ РАСХОДОВ НА ПРИБОРЕНИЕ ТВ-ОБОРУДОВАНИЯ

30 ноября 2020 года заканчивается приём документов для компенсации расходов на приобретение комплекта оборудования для непосредственного приёма сигналов телевизионного спутникового вещания отдельным категориям граждан, проживающих в населённых пунктах Архангельской области, территории которых не входят в зону охвата объектов сети цифрового эфирного телерадиовещания.

В Приморском муниципальном районе такими территориями являются:

деревни Верхняя Золотица, Летняя Золотица, Лопшеньга, Нижняя Золотица, Пушлахта, Яреньга, посёлки Пертоминск, Соловецкий.



КОМПЕНСАЦИЯ РАСХОДОВ НА ОПЛАТУ ПРОЕЗДНЫХ

С 1 января 2020 года введена компенсация расходов на оплату проезда воздушным транспортом в размере 50 процентов от стоимости проездных билетов до административного центра Архангельской области и обратно, гражданам, проживающим на территории Приморского района, где единственным видом транспорта является воздушный, но не более двух раз в год следующим гражданам:

- инвалидам, среднедушевой доход семей которых не превышает полуторную величину прожиточного минимума на душу населения;
- гражданам, достигшим возраста 65 лет и старше, среднедушевой доход семей которых не превышает полуторную величину прожиточного минимума на душу населения;
- детям-инвалидам, среднедушевой доход семей которых не превышает полуторную величину прожиточного минимума на душу населения;
- несовершеннолетним гражданам, среднедушевой доход семей которых не превышает величину прожиточного минимума на душу населения.

Пансионат
для пожилых людей и инвалидов

Квалифицированный уход
и наблюдение 24 часа 7 дней в неделю

Контроль приема лекарств
и выполнение медицинских назначений

Качественное и полноценное
четырёхразовое питание

Культурный досуг

Пансионат ЗАБОТА
Приморский район
дер. Исаковорки
дом 105.

+7 (8182) 44-14-14
medicina29.ru



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

БЕСПЛАТНО!

СКОРАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ПОМОЩЬ

ПО ПОЛИСУ ОБЯЗАТЕЛЬНОГО МЕДИЦИНСКОГО СТРАХОВАНИЯ

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

ШАНС - РЯДОМ В НУЖНЫЙ МОМЕНТ!

ВАКАНСИЯ

МЕДИЦИНСКАЯ СЕСТРА

ЦЕНТР АМБУЛАТОРНОГО ГЕМОДИАЛИЗА АРХАНГЕЛЬСК

Зарплата: от 35 000 руб.

Требования:
Средне-специальное образование.
Наличие диплома о медицинском образовании, действующего сертификата по специальности «Сестринское дело».
Полная занятость с возможностью расширения до 1,5 ставки.

Обязанности:
Работа с аппаратом «Искусственная почка». Ассистирование врачу при проведении лечебно-диагностических манипуляций. Введение лекарственных препаратов. Оказание неотложной помощи при необходимости

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

ВАКАНСИЯ

МЕДИЦИНСКАЯ СЕСТРА

ЦЕНТР ЭКО

Зарплата: от 30 000 руб.

Требования: Средне-специальное образование и стаж работы до 1 года. Наличие диплома о медицинском образовании, действующего сертификата по специальности «Сестринское дело». Полная занятость с возможностью расширения до 1,5 ставки.

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

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

ВНИМАНИЮ РЕКЛАМОДАТЕЛЕЙ!
Газета «Здоровье северян» приглашает к сотрудничеству. Разместите свою рекламу на выгодных условиях. **Постоянным партнёрам СКИДКИ!!!**
Тираж газеты более ста тысяч экземпляров, бесплатная доставка по квартирам жилых домов, полезная информация и полноцвет. Газету читают.
Интересно?
Пишите medicina29@mail.ru
Звоните 8-911-592-1600

ОФТАЛЬМОЛОГИЧЕСКАЯ ЛАЗЕРНАЯ КЛИНИКА

Лечение катаракты БЕСПЛАТНО!

(По полису ОМС)*

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

Часы работы:
пн-пт – с 8:00 до 19:00,
сб – с 09:00 до 16:00,
вс – выходной день.

* подробности акции узнавайте по телефону 68-00-00

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



Ло-29-01-002608 от 15.01.2019

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

www.olk29.ru



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+

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

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

Отпечатано в ООО «Типография «Правда Севера», 163002, г. Архангельск, пр. Новгородский, 32. ИНН 2901120811. Тираж 92000 экз. Заказ № 5849. Подписано в печать 29.09.2020 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.

РЕКЛАМНАЯ

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