



## СИНДРОМ ХРОНИЧЕСКОЙ УСТАЛОСТИ

**Валитесь с ног от усталости? Ночью мучаетесь от бессонницы? Раздражаетесь по пустякам? Возможно, скандинавская работа по выходным на даче. Или каждодневная рутина. Однако не исключено, что вы стали жертвой весьма распространённого заболевания – синдрома хронической усталости (СХУ). Ещё в 70-80-е годы об этом явлении ничего не было известно. Его появление связывают с ускорением ритма жизни, увеличением психологической нагрузки на людей.**

Первые признаки синдрома – быстрая утомляемость, слабость, усталость, вялость, нехватка энергии. Позднее могут появиться бессонница, беспокойство, боли в мышцах и суставах, плохой аппетит, «скачки» температуры.

Нередко при синдроме хронической усталости пациенты не способны точно определить, когда именно появилась усталость, и не могут чётко назвать причину пребывания в таком неприятном состоянии.

### ПРИЧИНЫ СХУ САМЫЕ РАЗНЫЕ

В некоторых случаях немаловажную роль может играть инфекционный фактор. Зачастую у пациентов с этим заболеванием можно обнаружить герпетическую инфекцию, вирус Эпштейна-Барр, цитомегаловирус или коксаки-вирусы, а также другие опасные заболевания.

Специалисты предполагают, что иногда развитию синдрома хронической усталости предшествует длительный период стимуляции иммунных клеток человека инфекционными антигенами. Именно с цитокинами, вырабатываемыми организмом при борьбе с инфекцией, связано повышение температуры тела, различные мышечные боли, озноб, общее недомогание.

В других случаях синдром хронической усталости напрямую связан с нарушениями в работе лимбической системы ЦНС. Учёными доказано, что именно с ней связаны эмоциональная сфера, память, работоспособность, правильный суточный ритм бодрствования и сна, а также вегетативная регуляция внутренних органов человека. У многих пациентов с диагнозом СХУ в первую очередь страдают именно эти функции.

Сегодня синдром хронической усталости зачастую может встречаться в довольно молодом возрасте, как у мужчин, так и у женщин. Однако у слабого пола данное заболевание диагностируется чаще, как и у людей ответственных, активных и преуспевающих, которые взваливают на себя непомерную нагрузку.

### КАК НАЧИНАЕТСЯ СХУ?

СХУ обычно начинается с какого-нибудь инфекционного заболевания.

Как правило, у людей после типичного острого периода инфекционного заболевания, даже после обычной простуды, примерно две недели могут наблюдаться повышенная утомляемость, периодические головные боли, общая слабость и пониженный фон настроения. И эта ситуация у человека не вызывает тревоги, это укладывается в наше представление о восстановлении организма после перенесённого заболевания. При синдроме хронической усталости такие симптомы могут не проходить даже несколько месяцев. И тогда обеспокоенный пациент обращается к врачам.

Если он плохо спит или замечает неприятные изменения в своём эмоциональном состоянии, он чаще всего идёт на приём к неврологу. Когда появляются высыпания на коже, зуд, экзема – консультируется у дерматоневролога. При расстройстве стула идёт к гастроэнтерологу. Но если у него синдром хронической усталости, то назначенная терапия либо не даёт результатов, либо наблюдается лишь кратковременное улучшение состояния, поскольку лечение направлено на следствия, вызванные заболеванием, а причина патологии остаётся без внимания.

### ПРОФИЛАКТИКА СХУ

Адекватные физические нагрузки, здоровое питание, устойчивое психическое состояние, объективная самооценка и чёткий распорядок дня помогут избежать развития синдрома хронической усталости. При этом важно не переутомляться. Когда серьёзных перегрузок избежать не удастся, следует выделить время для полноценного отдыха на природе в течение нескольких дней.

Эмоциональным людям можно посоветовать делать небольшие перерывы в работе каждые полчаса. При умственной деятельности в перерывах полезно заняться физкультурой, в случае выполнения монотонной работы необходимо делать паузы, что-

бы переключить внимание на что-то другое. Не забывайте, что сильный производственный шум вызывает повышенную утомляемость, поэтому постарайтесь максимально снизить влияние этого вредного фактора.

Смена обстановки и получение новых впечатлений помогут оставаться здоровым и работоспособным человеком.

Также рекомендуем регулярно проходить курсы общего расслабляющего массажа, иглорефлексотерапии, заниматься спортом (лечебная гимнастика, йога, пилатес), посещать бассейн.

### ЛАЕННЕК

Для лечения СХУ также успешно применяется японский плацентарный препарат «ЛАЕННЕК». Лаеннек — это инъекционный препарат, полученный на основе гидролизата плаценты человека.



Обладает выраженным гепатопротекторным и иммуномодулирующим действием.

В каком-то смысле «Лаеннек» можно сравнить с витаминами. Впрочем, даже самые «продвинутые» витамины содержат не более 30 искусственно синтезированных элементов, которые усваиваются максимум на 80%. Плацентарный препарат «Лаеннек» включает в себя более 100 ферментов, мощнейшие факторы роста, натуральные биологические стимуляторы, а также усваиваемые на 100% соединения цинка, селена, меди, бора, йода, кобальта и 40 других минералов. Такой уникальный состав разнонаправленно воздействует на организм. Плацентарный препарат Лаеннек во всем мире используются для лечения более 80 различных заболеваний, например:

- при неврозах с разными причинами возникновения,
- депрессивных состояниях,
- синдроме «выгорания» представителей профессий, связанных с повышенным стрессом (менеджеры, брокеры, преподаватели, спортсмены, военнослужащие),
- при агрессивных состояниях,
- в периоде реабилитации после кровоизлияния в мозг,
- в восстановительных периодах после нагрузок,
- невралгии, мигрени и неврозе, СХУ,
- при аллергии и астме,
- аденоме предстательной железы,
- выпадении волос,
- симптомах климакса (особенно у женщин, отказывающихся от проведения ЗГТ),
- нарушении обмена веществ, энурезе,
- язве желудка,

- эффективно заживляет раны, борется с келоидными рубцами,
- болезненных менструациях,
- дисфункции яичников,
- заболеваниях кожи.

Ещё один из эффектов «Лаеннека» - предотвращение старения мозга, что ведёт к торможению системных процессов старения. После прохождения курса капельниц с этим препаратом пациенты длительное время находятся «на подъёме», чувствуя:

- прилив сил, повышение работоспособности;
- ясность мышления;
- улучшение физической формы;
- снятие стресса, раздражительности;
- улучшение сна;
- повышение половой активности;
- снятие лекарственной ин-



З.М. АВАЛИАНИ

С 1956 года «Лаеннек» успешно применяется в рамках Государственной программы оздоровления нации Японии. За это время средняя продолжительность жизни японца выросла с 63 до 82 лет и на протяжении последних 35 лет стабильно обгоняет Швецию с традиционно самым высоким уровнем жизни.

По возникшим вопросам обратитесь к специалистам нашего Центра «АВА КЛИНИК» за помощью.

**Зейнаб Мемедовна АВАЛИАНИ,**  
главный врач, невролог.

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

**АВА КЛИНИК**  
МНОГОПРОФИЛЬНОЕ МЕДИЦИНСКОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

**ПОБЕДИ ХРОНИЧЕСКУЮ УСТАЛОСТЬ!** 01.09 - 30.09.2019

ТЕРАПИЯ ПРЕПАРАТОМ ЛАЕННЕК

~~2200 Р~~  
**1990 Р**

8(8182) 60-03-03, 44-64-64  
г. Архангельск, ул. Суфтина, д. 18  
**AVACLINIC29.RU**

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

**СОВЕТЫ**

## Как выбрать уходовую косметику?

### КРЕМ ДЛЯ ЛИЦА

Это увлажнение кожи на весь день и уход и восстановление ночью. Но бонусом к этому можно получить такой комплект вредных веществ, что голова пойдет кругом.

Если в составе крема есть эти вещества, просто не берите его:

- Любой вид силиконов (Dimethicone, Vinyl Dimethicone Crosspolymer). Они покрывают кожу воздухопроницаемой пленкой, из-за чего кожа не дышит, не получает увлажнение. Но из-за эффекта парника кажется, что результат есть.

- Консерванты (Disodium EDTA, Phenoxyethanol). Эти и большинство типов консервантов токсичны и могут вызывать аллергию.

- Регуляторы (Triethanolamine) и дериваты ПЭГ (PEG-100) – вызывают аллергию и раздражение. Токсичны и могут накапливаться.

- Спирт – пересушивает кожу, вызывает ее старение.

- Отдушки – могут вызвать аллергию.

### ШАМПУНИ, МЫЛА ИЛИ ГЕЛИ ДЛЯ ДУША

Не должно быть этих веществ:

- Содиум лаурил сульфат (sodium lauryl sulfate, SLS) и его производные (SLES, ALS) – нарушают баланс кожи головы, смывают защитный слой с волос и кожи. В больших дозах могут вызывать аллергию. Могут вызвать перхоть и ощущение зуда.

- Все виды парабенов (PropylParaben, MethylParaben, ButylParaben, EthylParaben), Phenoxyethanol – токсичные консерванты, нарушают гормональный баланс.

### ЧТО БРАТЬ?

Идеальный вариант – крема, шампуни и мыло на основе натуральных масел (их названия должны быть написаны в начале состава). Это может быть алоэ вера, авокадо, апельсин, шиповник или ростки пшеницы. Если в составе будет гиалуронат натрия, это хорошо. Он увлажняет и восстанавливает кожу. В мыле и шампунях допустимы органические ПАВ (например, Cocamidopropyl Betaine), а в качестве консервантов – сорбиновая или бензойная кислоты.

### ТРИ ВАЖНЫХ НЮАНСА

Срок хранения больше полугода? Значит, в составе есть консерванты.

Хорошо пенится или мылится? В составе есть ПАВы.

Очень яркий аромат, который держится долго? Есть отдушки.

Интернет.

# Внутрипротоковая папиллома молочной железы

Внутрипротоковая папиллома представляет собой новообразование доброкачественной природы, которое формируется в просвете протока молочной железы.

### ПРИЧИНЫ РАЗВИТИЯ ВНУТРИПРОТОКОВЫХ ПАПИЛОМ:

- многочисленные аборты;
- постоянные стрессы;
- вредные привычки (в особенности курение);
- хронические заболевания;
- Гинекологические заболевания (эндометриоз, кисты яичников, полипы эндометрия, гиперплазия эндометрия, миома матки).

Такие новообразования могут возникнуть у женщин в любом возрасте. Если в семье были случаи развития доброкачественных или злокачественных образований в груди, риск существенно увеличивается.

Зачастую это заболевание развивается на фоне фиброзно-кистозной мастопатии.

### КАК ОБНАРУЖИТЬ ВНУТРИПРОТОКОВУЮ ПАПИЛОМУ ГРУДИ?

- боли при пальпации
- выделения из соска
- уплотнения в молочной железе

Опасность внутрипротоковых папиллом в том, что они могут переродиться в рак молочной железы. Поэтому при первых признаках заболевания необходимо пройти обследование у врача-маммолога и начать лечение.

### ДИАГНОСТИКА

Заподозрить диагноз можно даже на основании пальпации молочной железы, но для дифференциальной диагностики с другими доброкачественными или злокачественными новообразованиями груди используются следующие методы:



**С.М. МОЛНАР**

- УЗИ молочных желёз;
- Маммография;
- Дуктография – рентгенологическое исследование молочной железы после введения в проток железы рентген-контрастной жидкости. При дуктографии внутрипротоковая папиллома отчётливо определяется, и можно детально уточнить её размеры и месторасположение, что важно при планировании операции;
- Цитологическое исследование выделений из соска.

Основной метод лечения внутрипротоковой папилломы – оперативное лечение (секторальная резекция молочной железы).

**Сергей Михайлович МОЛНАР, врач онколог-маммолог АВА КЛИНИК.**

Записаться на консультацию вы можете в многопрофильном медицинском центре АВА КЛИНИК.

**Тел. 8(8182) 60-03-03, 44-64-64**

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

## «KORA» – это серия средств лечебно-профилактической косметики, которая предназначена для активного ухода за кожей и коррекции эстетических проблем в домашних условиях.

В ассортимент фитокосметики «KORA» входят высокоэффективные продукты для ухода за лицом, телом и волосами.

Основная задача косметических средств – стимулирование и запуск собственных резервов кожи для нормализации обменных процессов, глубокого обновления и борьбы со старением.

Изюминкой фитокосметики «KORA» являются лечебные грязи, на основе которых разработана серия препаратов. Все компоненты косметики тщательно отбираются и имеют сертификаты качества, безопасности и эффективности.

Лечебно-профилактические средства марки «KORA» относятся к разряду аптечной косметики. В собственной лаборатории специалисты компании разрабатывают фи-

тосредства для людей разного возраста и типа кожи. Благодаря инновационным технологиям, косметические средства марки «Кора» оказывают мощное антиоксидантное, регенерирующее, восстанавливающее действие.

Косметика «Кора» выпускается на высокотехнологичном оборудовании, что позволяет в кратчайшие сроки внедрить лучшие лабораторные разработки. Уникальная по составу косметика поставляется на рынок в современной упаковке и по весьма приемлемым ценам.

Выпускается зарубежными и отечественными производителями.

Косметика «KORA» предлагает коллекцию очищающих средств, тоников, кремов, сывороток и масок для ежедневного и интенсивного ухода.

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

# ОЗОНОТЕРАПИЯ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ И КРАСОТЫ

Озонотерапия – распространённый способ лечения заболеваний и коррекции дефектов, который предлагает АВА КЛИНИК.



Вообще озонотерапия достаточно современный метод. Он начал использоваться сравнительно недавно, но уже активно применяется в медицине и косметологии.

При проведении озонотерапии специалисты используют медицинский озон, который генерируется специальным аппаратом – озонатором.

Способ введения озона выбирает врач, исходя из заболевания и индивидуальных особенностей пациента. Например, в косметологии озон вводится шприцем вокруг области воздействия.

Озон представляет собой одну из форм кислорода, но если в молекуле обычного газа содержится два атома, то у озона их три. Дополнительный атом обеспечивает целебные свойства химического соединения. Попадая в организм, он формирует биоактивные вещества под названием озониды, которые обладают следующим эффектом:

- купируют воспалительные процессы;
- устраняют болевые ощущения;
- уничтожают патогенные микроорганизмы;
- заживляют раны и способствуют регенерации тканей;
- повышают иммунитет и сопротивляемость организма инфекциям;
- снимают интоксикацию, нивелируют воздействие свободных радикалов;
- активизируют кислородный обмен, циркуляцию крови и метаболизм в клетках;
- разбивают жировые отложения, подтягивают мышцы и повышают их эластичность;
- разглаживают морщины и уменьшают признаки возрастных изменений;
- улучшают состояние волос, препятствуют их выпадению, устраняют перхоть и сухость кожи.

## ЧТО КАСАЕТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ, ТО К НИМ ОТНОСЯТСЯ:

- нарушение свёртываемости крови;
- острые фазы заболеваний;
- внутренние кровотечения;

- эпилепсия;
- индивидуальная непереносимость.

Чтобы процедура принесла максимум пользы и не навредила, необходимо предоставить специалисту правдивую информацию о наличии хронических заболеваний, что касается аллергических реакций, как пищевых, так и лекарственных, то они не являются противопоказанием для проведения озонотерапии.

Продолжительность процедуры: зависит от способа введения терапевтических доз озона и в среднем составляет 15-30 минут на зону.

## ОЗОНОТЕРАПИЯ ЛИЦА

В методах лечения кожи лица озоном особое внимание уделяется улучшению микроциркуляции, оксигенации (процесс, во время которого организм насыщается кислородом), энергообеспечению клеток (клетки нуждаются в энергии для проведения жизненно важных процессов), защите кожи.

С помощью этой методики решаются многие косметические проблемы – акне, розацеа, морщины, снижение эластичности кожи.

Озон вводится внутривенно с помощью инъекций очень тонкой иглой. Сразу после процедуры возможны лёгкие покраснения, небольшой отёк, локальные небольшие синячки. Проявления полностью проходят за 1-2 дня. Озонотерапия не предполагает длительной реабилитации. Спустя 2-3 дня уже можно проводить очередную процедуру. Для ускорения процесса восстановления, предотвращения возможных осложнений косметолог предложит отказаться от:

- воздействий в зонах обработки (разминание, трение, давление);
- любой косметики (декоративной, уходовой);
- бани, спортзала, солярия, бассейна;
- перепадов температур;
- других косметологических манипуляций.

## ОЗОНОТЕРАПИЯ ТЕЛА

Способность озона разрушать жировые клетки и вызывать окисление жиров нашло свое применение в методике озонотерапии для похудения. Также данная методика используется для коррекции целлюлита: озон улучшает микроциркуляцию крови в подкожно-жировой клетчатке, усиливая, таким образом, обмен веществ в тканях. Процедура выполняется с помощью специальных инъекторов и одноразовых игл, которыми озон-кислородная смесь вводится в проблемные участки.

При введении газовой смеси появляется ощущение распирания в области прокола, иногда – жжение или боль. Вскоре эти неприятные ощущения проходят (через 1-2 минуты после прекращения введения). Для лучшего распределения газа в области его введения рекомендуется лёгкий массаж.

## ОЗОНОТЕРАПИЯ КОЖИ ГОЛОВЫ

При выпадении волос (алопеции) и для укрепления. Повышается интенсивность деления клеток ростковой зоны, происходит продление фазы их развития.

Для стимуляции роста волос. После озонотерапии улучшается микроциркуляция крови и отток лимфы, это активизирует восстановительные и обменные процессы, что приводит к ускорению роста волос.



А.Е. РЯБОВА

В комплексном лечении кожи головы при себорее, перхоти. Лечение происходит благодаря бактерицидным качествам озона.

Для улучшения качества волос (силы, эластичности и блеска). Озонотерапия стимулирует иммунную систему, приводит к повышению сопротивляемости различным агрессивным агентам, волосы становятся более сильными и менее восприимчивыми к негативным воздействиям.

Введение озона в проблемные области сопровождается противовоспалительным эффектом. Это его свойство активно применяется при реабилитации пациентов, перенёсших пластические операции.

Курс озонотерапии в среднем составляет 8-12 процедур с интервалом в 3-4 дня.

**Александра Евгеньевна РЯБОВА,**  
врач косметолог АВА КЛИНИК.  
Архангельск, ул. Суфтина, 18.  
8(8182) 60-03-03,  
44-64-64.  
www.avaclinic29.ru

## СОВЕТЫ

### Как сохранить хорошее настроение в «плохую» погоду

Следите за своим здоровьем. Пейте чистую воду и ешьте цитрусовые. Подольше спите и меньше нервничайте. Введите в свой рацион максимум свежих овощей и фруктов. Здоровый человек меньше реагирует на внешние раздражающие факторы.

### ВПУСТИТЕ В ЖИЗНЬ ЯРКИЕ КРАСКИ

Если идёт дождь, то мир кажется серым и унылым. Купите себе парочку ярких нарядов, на окна повесьте жизнерадостные шторы, а на комод поставьте вазу со свежими цветами. Чем больше вокруг будет жёлтого, красного, сиреневого, тем меньше вы будете замечать тусклые размытые цвета погоды.

### ЛОВИТЕ ВОЗМОЖНОСТЬ

Порой дождь — это отличный повод остаться дома, перенести встречи и отложить мероприятия. Потратьте это время с пользой, выполните домашние дела, до которых не доходили руки. Кстати, хорошенько отдохнуть и посмотреть любимый сериал — дело не менее важное, чем всё остальное.

### ВСТРЕЧА С ДРУЗЬЯМИ

Наверняка ваши друзья в дождливый пасмурный день тоже сидят дома. Пригласите их в гости. Плохая погода — отличный повод для уютных дружеских посиделок.

### ПОБАЛУЙТЕ СЕБЯ ВКУСНЫМ

Устройте настоящий кулинарный вечер. Привлеките к приготовлению пищи своих домашних — опробуйте совместно новый рецепт, а потом дружно съешьте то, что получится.

### УДЕЛИТЕ ВРЕМЯ ЛЮБИМОМУ ХОББИ

Чтобы справиться с плохим настроением, необходимо заняться именно тем, что вам действительно по душе. Тем, что вы готовы делать с удовольствием, без принуждения. Не заметите, как быстро пролетит время.

### ОДЕНЬТЕСЬ УЮТНО И ТЕПЛО

Не бывает плохой погоды - бывает неудачно подобранная одежда. Если на вас качественный плащ, вам не страшен дождь. Если на вас кашемировый свитер, вам не страшен холод. И настроение портиться не будет.

Интернет.

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

4  
страница

**НОВОСТИ**

**Ошибки при приёме лекарств**

Многие часто неправильно принимают антибиотики, жаропонижающие препараты, таблетки от давления, средства от кашля, капли для носа, слабительные и обезболивающие.



Эксперты напомнили, что ошибки в лечении препаратами могут привести к серьёзным осложнениям. Так, самостоятельно не стоит пить антибиотики, поскольку бактерии станут к нему устойчивыми, и в будущем такой антибиотик не поможет при пневмонии или сепсисе.

Нельзя без необходимости пользоваться жаропонижающими - организм привыкает вырабатывать антитела для борьбы с инфекцией. Начинать пить такие таблетки стоит только при температуре 38,5 и выше.

Если использовать капли для носа больше недели, может развиться привыкание, уверены специалисты. Наконец, они подчеркивают опасность необдуманного применения болеутоляющих и слабительных. Бесконтрольное применение последних чревато нарушениями в работе кишечника, почек, сердца, нервной системы и печени.

doctor.rambler.ru

**КРИОМАССАЖ: ЛЕЧЕНИЕ И ОМОЛОЖЕНИЕ ХОЛОДОМ**

Криомассаж лица жидким азотом - популярная косметологическая процедура, одна из самых востребованных в салонах красоты. Теперь этот массаж вы можете сделать в АВА КЛИНИК.

В результате процедуры лицо выглядит свежее, светится здоровьем и красотой. Благодаря ей улучшается приток крови в слои кожи, активизируются обменные процессы.

Жидкий азот представляет собой прозрачную (бесцветную) жидкость, температура кипения которой -195,75 °С. Жидкий азот не ядовит и благодаря своим уникальным свойствам успешно применяется в медицине, в том числе эстетической.

**ПОКАЗАНИЯ ДЛЯ КРИОМАССАЖА**

Сеансы криомассажа жидким азотом показаны как женщинам, так и мужчинам любой возрастной категории.

Данная процедура эффективна при следующих показаниях:

- угревая сыпь, акне;
- демодекоз, розацеа;
- себорейный дерматит кожи лица и волосистой части головы;
- расширенные поры на лице;
- чрезмерная жирность кожи;
- снижение тонуса кожи, мелкие морщинки.

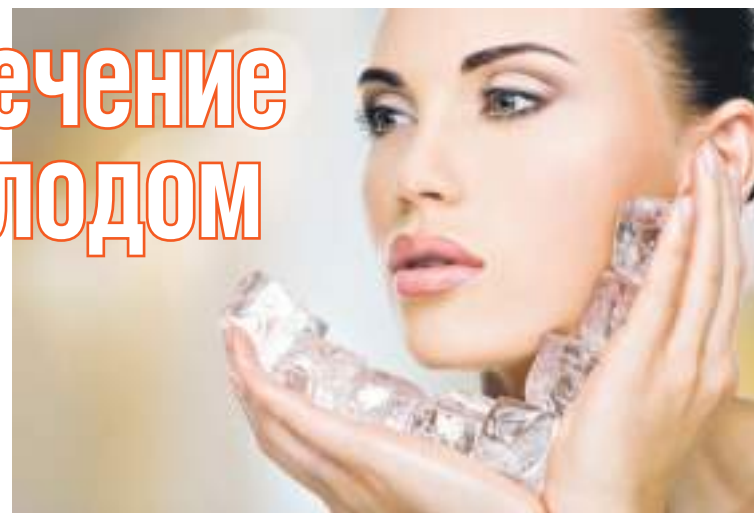
Жидкий азот используется в целях заживления повреждённых клеток кожи. Поскольку жидкий азот обладает противовоспалительными свойствами, его рекомендуют применять сразу же после мануальной чистки лица. Криомассаж жидким азотом достаточно часто используется в сочетании с другими методами омоложения и лечения кожи лица.

**ПРОЦЕДУРА КРИОМАССАЖА**

Перед процедурой волосы убрывают под специальную шапочку. Проводится демакияж, кожу очищают от косметики, грязи и излишков кожного сала.

В ходе криомассажа кожа на лице обрабатывается жидким азотом. Для этого используется специальный аппликатор. Его опускают в своеобразный термос с жидким азотом и наносят по массажным линиям тонкими слоями.

Во время процедуры пациенты ощущают лёгкое покалывание, холод. После сеанса на



лицо наносят успокаивающий крем для увлажнения и питания кожи.

Проводить криомассаж косметолог сможет только после предварительного обследования

когда будет подтверждено, что пациент не имеет противопоказаний к применению жидкого азота.

**ПРОТИВПОКАЗАНИЯ**

- Онкологические заболевания
- Герпес
- Сердечно-сосудистые заболевания
- Повышенная температура тела
- Купероз
- Ссадины, ожоги, раны на коже
- Острые инфекционные заболевания
- Холодовая аллергия (крапивница)

Кратность проведения сеансов криомассажа при курсовом подходе подбирается в индивидуальном порядке. Обычно рекомендуется выполнить от 10 до 15 процедур с интервалом в 2—4 дня. Перерывы между сеансами небольшие, потому что кожа после процедуры быстро восстанавливается.

В дальнейшем криотерапия может осуществляться спустя полгода, чтобы поддержать отличное состояние кожных покровов.

Запишитесь на консультацию к специалисту АВА КЛИНИК. Косметолог установит индивидуальный курс массажа в зависимости от состояния вашей кожи, а также ознакомит с процессом подготовки к процедуре.

**Александра Евгеньевна РЯБОВА, врач косметолог АВА КЛИНИК.**

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



**КРИОМАССАЖ В ПОДАРОК**

ПРИ КОМБИНИРОВАННОЙ ЧИСТКЕ ЛИЦА

01.09 - 30.09.2019

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

AVACLINIC29.RU



**Ах, как кружится голова...**

В АВА КЛИНИК на приём к неврологу часто обращаются пациенты с жалобами на головокружение. Головокружение – ощущение непроизвольного движения собственного тела в пространстве или движения окружающих предметов относительно своего тела.

**ПРИЧИНЫ ГОЛОВОКРУЖЕНИЯ**

Причинами могут быть сбои в работе сложного механизма человеческого организма, отвечающего за равновесие или пространственное удержание положения тела.

- Причинами могут быть:
- употребление алкоголя, наркотических средств, курение;
  - тяжёлые отравления продуктами питания;
  - приём некоторых лекарственных препаратов, особенно антибиотиков или средств от повышенного давления;
  - укачивание (в автомобилях, самолетах, кораблях и других средствах передвижения, а также на аттракционах);

- месячные, климакс;
- беременность;
- некоторые диеты, голодание;
- травма головы или позвоночника;
- вирусные инфекции (простуда, грипп);
- мигрень;
- эпилепсия;
- эмоциональные истощения, стрессы, страх, депрессия и другие психологические расстройства;
- опухоль головного мозга;
- вегетососудистая или нейроциркуляторная дистония;
- неблагоприятные факторы окружающей среды: повышенная или пониженная температура, высокая влажность (солнечный и тепловой удары, переохлаждение и др.);

— Сидячая работа. В этом случае большая нагрузка идёт на позвоночник и шейный отдел. Если не вставать длительное время, нарушается кровообращение головного мозга, и при подъёме проявляется лёгкое головокружение;

— Инсульт. Головокружение сопровождается нарушением речи, координации в пространстве, тошнотой, иногда рвотой, слабостью в руках и ногах, и возможно потерей сознания;

— Отит. Головокружение сопровождается снижением слуха, шумом и/или звоном в ушах.

— Шейный остеохондроз. Головокружение усиливается при движении головы, особенно при резких её поворотах и подъёмах. Наблюдается неустойчивость походки и дезориентация в пространстве. Всё это сопровождается болью и ограниченностью движений в шейном отделе позвоночника;

— Преходящее нарушение мозгового кровообращения;

— Агорафобия. Головокружение возникает из-за боязни открытого пространства, особенно с большим количеством людей. При этом у человека может закружиться голова только от самой мысли, что нужно выйти из дома.

Головокружение часто сопровождается тошнотой, сердцебиением, головной болью, повышенной потливостью и общей слабостью. Головокружение может возникать внезапно и так же внезапно прекращаться, на короткий период или же на длительное время. Может появляться при повороте головы или смене положения тела.

**ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ГОЛОВОКРУЖЕНИИ**

Если возникло сильное головокружение, первое, что нужно сделать – успокоиться, не паниковать.

Нужно присесть и сфокусировать свой взгляд на каком-либо

предмете, а также стараться не закрывать глаза. Если чувство головокружения не проходит, при этом начали проявляться онемение рук или ног, нарушение речи, сильная боль в животе или груди, срочно вызывайте врача. До его приезда найдите место, где можно прилечь. При этом старайтесь не двигаться и не вертеть головой.

При симптомах головокружения рекомендуем не откладывать приём к неврологу. Любая из перечисленных патологий требует обязательного врачебного контроля и грамотного подхода к диагностике и лечению.

В центре АВА КЛИНИК квалифицированные специалисты помогут вам найти причины головокружения и предложат современные методы лечения.

**АВА КЛИНИК.**  
Архангельск, Суфтина, 18  
60-03-03, 44-64-64  
www.avaclinic29.ru

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

# ОФТАЛЬМОЛОГИЧЕСКАЯ ЛАЗЕРНАЯ КЛИНИКА



ЛО-29-01-002608 от 15 января 2019 г.

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

[www.olk29.ru](http://www.olk29.ru)
[www.vk.com/olk29](http://www.vk.com/olk29)  
[instagram.com/olk\\_29](https://www.instagram.com/olk_29)

**Адрес: г. Архангельск, пр. Обводный канал, 9/2**
**ЛЕТНИЙ РЕЖИМ РАБОТЫ КЛИНИКИ:  
 ПН – ПТ С 9:00 ДО 19:00 СБ, ВС - ВЫХОДНЫЕ ДНИ**

**В Офтальмологической Лазерной Клинике могут помочь каждому! Современная медицина в настоящее время всё больше приобретает семейный характер. Ведь как хорошо, когда в одном месте могут осмотреть, поставить диагноз, пролечить, а если нужно, то и прооперировать любого члена семьи - от мала до велика.**

В Архангельске активно работает и развивается Офтальмологическая Лазерная Клиника, которую действительно можно назвать клиникой семейной офтальмологии. Если у вас проблемы со зрением, то вы найдёте здесь всё, что нужно. Причём врачи клиники обследуют и лечат глаза по современным и щадящим методикам с использованием современного оборудования.

Ведущие офтальмологи признали клинику как одну из самых оснащённых на Северо-Западе. Здесь выполняют-

перепрофилирования роговицы, устраняет дефекты оптической линзы глаза и выравнивает её поверхность так, чтобы лучи света, проецируемые хрусталиком, чётко фокусировались на сетчатке.

Сегодня широко применяются два метода лазерной коррекции зрения: PRK (ФРК – фоторефрактивная кератэктомия) и LASIK (лазерный кератомилез). В нашем центре выбор метода восстановления зрения, а также лазерная коррекция зрения проводятся опытными специалистами с использованием современного оборудования.

зирующийся разрез (2,5-3,0 мм) при помощи ультразвукового зонда. После удаления через этот разрез имплантируется гибкая интраокулярная линза. Материал, из которого она изготавливается, обладает памятью, позволяющей линзе разворачиваться в капсульной сумке, приобретая свою первоначальную форму.

В настоящее время нет необходимости ждать созревания катаракты, так как современная технология позволяет удалить катаракту на ранних стадиях её развития и при этом устранить имеющуюся близорукость или дальнозоркость.

Операции выполняет хирург Виктор Валентинович Мальгин, у которого самый большой опыт выполнения операций факосмульсификации катаракты в области.

## В ОФТАЛЬМОЛОГИЧЕСКОЙ ЛАЗЕРНОЙ КЛИНИКЕ МОГУТ ПОМОЧЬ КАЖДОМУ!

ся не только лазерные операции, но и необходимые вмешательства при катаракте, глаукоме, заболеваниях век, слёзных органов.

### СОВРЕМЕННАЯ ДИАГНОСТИКА

Наши пациенты понимают, что современная диагностика зрения не ограничивается проверкой по таблице с крупными буквами Ш и Б, а катаракта перестала быть страшным и безысходным диагнозом, приводящим к слепоте. Они знают, что при диагнозе близорукость, астигматизм или дальнозоркость можно исправить зрение и навсегда избавиться от очков или линз. Если вы много работаете за компьютером, вам больше не нужно искать ответ, почему краснеют или болят глаза. Мы расскажем вам - и почему, и как с этим бороться.

Итак, что же могут предложить в Офтальмологической Лазерной Клинике вашей семье?

Самым маленьким – раннюю диагностику, лечение (в том числе и аппаратное) и динамическое наблюдение при различных заболеваниях глаз, в первую очередь, при школьной близорукости и её предпосылках.

Папам и мамам - эксимер-лазерное исправление близорукости или дальнозоркости. Лазерная коррекция зрения на сегодня является самым прогрессивным направлением современной офтальмологии, при этом результаты лечения остаются неизменными в течение всей жизни. Лазерный луч, управляемый специальным компьютером по заданной программе



Если бабушкам и дедушкам поставили диагноз катаракта, мы поможем с помощью современной методики – ультразвуковой бесшовной факосмульсификации катаракты. И при этом не потребуются длительного ухода и утомительных ежедневных поездок в больницу, - ведь лечение катаракты займёт всего несколько часов, а пациенты смогут вести свой привычный образ жизни уже через 1-2 дня.

Ультразвуковая факосмульсификация – самый нетравматичный и безопасный метод, при котором удаление катаракты происходит через малый самогермети-

Мы поможем и при других серьёзных диагнозах: глаукоме, дистрофии сетчатки, вторичной катаракте и др. Для этого используются самые современные модели лазеров.

Если вы раздумываете, куда обратиться за помощью при проблемах с глазами – позвоните по телефону 68-00-00, 40-68-68 в Офтальмологическую Лазерную Клинику, и мы сможем помочь.

**Архангельск,  
 пр. Обводный канал, 9/2  
 Режим работы: Пн-Пт с 9:00 до  
 19:00, Сб, Вскр - выходные дни.**

### НОВОСТИ

**К началу учебного года нужно готовить не только портфель, но и глаза ребёнка**

**За месяц до 1 сентября рекомендуется ребёнку пройти профосмотр у офтальмолога. Иначе доктор не успеет назначить лечение, если обнаружит заболевание.**

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

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

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

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

meddaily.ru

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

**Отделение социальной защиты информирует**

**Отделение соцзащиты населения информирует об изменениях в назначении ежемесячной выплаты в связи с рождением (усыновлением) первого ребёнка**

В Федеральный закон от 28.12.2017 № 418-ФЗ «О ежемесячных выплатах семьям, имеющим детей» 2 августа 2019 года внесены изменения, которые вступят в силу с 1 января 2020 года.

Право на получение ежемесячной выплаты имеют граждане Российской Федерации, постоянно проживающие на территории Российской Федерации

Право возникает в случае, если ребенок рождён (усыновлён) начиная с 1 января 2018 года, является гражданином РФ и если размер среднедушевого дохода семьи не превышает 2-кратную величину прожиточного минимума трудоспособного населения.

В Архангельской области в 2020 году эта величина составит 28588 рублей.

Ежемесячная выплата будет осуществляться до исполнения ребенку трёх лет. Ежегодно право на выплату необходимо будет подтверждать.

Размер ежемесячной выплаты на 2020 год составит 12 774 рубля.

Ежемесячная выплата осуществляется со дня рождения ребёнка, если обращение за её назначением последовало не позднее 6 месяцев со дня рождения ребёнка. В остальных случаях выплата осуществляется со дня обращения за её назначением.

Подробности — в ОСЗН.

**Аппендицит и семечки**

**Употребление семечек не может спровоцировать развитие аппендицита, заявил заведующий отделением абдоминальной хирургии НМИЦ хирургии имени Вишневского Минздрава России, доктор медицинских наук, профессор Андрей Кригер.**

Он отметил, что факторы, увеличивающие риск развития аппендицита, вообще неизвестны: на сегодня не доказано, что образ жизни, физические нагрузки, психологические неурядицы или диетические предпочтения как-то отражаются на заболевании.

У мужчин и женщин частота встречаемости аппендицита примерно одинаковая, но у женщин его часто путают с гинекологическими заболеваниями. У пожилых он встречается реже, в основном заболевание касается людей работоспособного возраста, уточнил Кригер.

Он подчеркнул, что если диагноз не вызывает сомнений, то операция необходима, вылечить аппендицит антибиотиками невозможно.

Удалять аппендицит в профилактических целях ни в коем случае нельзя, так как любое

хирургическое вмешательство несёт в себе опасности осложнений, пояснил врач.

Аппендэктомия — удаление червеобразного отростка — не простая операция. Закономерно и неизбежно возникают спаечные сращения, которые могут привести к кишечной непроходимости, спаечной болезни брюшины. Также в червеобразном отростке находится лимфоидная ткань, которая играет определённую роль в общем иммунологическом статусе человека.

Классическая симптоматика аппендицита — боли вверху живота или по всему животу, тошнота, а через несколько часов смещение боли в правую нижнюю часть живота, уточнил хирург. При таких симптомах обратитесь к врачу.

doctor.rambler.ru

**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. Химиков, 21

Депутат Архангельского областного Собрания, заместитель председателя комитета по социальной политике, здравоохранению и спорту Михаил Авалиани выступил с приветственным словом перед ветеранами спорта и спортивными сообществами на Дне физкультурника в Архангельске.



На набережной Георгия Седова в Солombsале ведутся работы по укреплению береговой линии. Депутат Архангельского областного Собрания Михаил Авалиани посетил стройплощадку, чтобы ознакомиться с ходом работ.

Необходимо обеспечить пожарную безопасность и построить пожарное депо в поселке 29-го лесозавода в Маймаксанском округе. С таким обращением выступил депутат областного Собрания Михаил Авалиани. Совещание по решению этого важного вопроса провёл руководитель агентства государственной противопожарной службы и гражданской защиты Архангельской области Александр Уваров.



**ПРИЧИНЫ ДЕТСКОГО ПЛАЧА**

**Когда ребенок ещё маленький и не умеет говорить, единственным его способом общения с окружающими является плач. Малыш плачет, когда ему грустно и одиноко, когда он хочет внимания, если проголодался или ему некомфортно.**

Каждая мама должна понимать, с чем связан детский плач в той ли иной ситуации. Есть несколько основных причин детского плача.

**РЕБЁНОК ХОЧЕТ ВНИМАНИЯ МАТЕРИ**

Точнее, детям требуется тактильный контакт, который помогает им почувствовать себя в безопасности. К тому же общение ребёнка и матери, которое включает в себя и прикосновения, и мимику, и взгляды, очень важно для развития зрения, слуха и способности ребенка к общению и речи вообще.

Исследования, которые провели в одной из тюрем США, показали: 97% преступников, отбывающих наказание, в первые дни жизни были разлучены с матерью.

**ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ПОТРЕБНОСТИ**

Это голод и жажда, сон, некомфортная температура среды. Самая частая физиологическая потребность — потребность в еде. В советские времена педиатры настаивали на кормлении ребенка строго по часам в зависимости от возраста, теперь от этого правила отошли: малыша нужно кормить исключительно по требованию. Лишнего он точно не съест.

Иногда с помощью плача дети сигнализируют о том, что замерзли. У замёрзшего ребёнка холодный нос, а возле локтевых сгибов и под коленями появляются складочки.

Если ему жарко или душно, малыш разбрасывает ножки и ручки, у него краснеет кожа, на ней

может даже появиться мелкая красная сыпь.

**КИШЕЧНЫЕ КОЛИКИ**

Эта проблема преследует практически всех детей, в большей степени мальчиков, в первые три-четыре месяца жизни. Из-за неё малыши маются, не могут уснуть — и, конечно, плачут. У ребёнка увеличивается и напрягается животик; ребёнок сначала прижимает ножки к животу, а потом резко их выпрямляет; напряжённо сжимает кулачки. В таких случаях детям массируют животик круговыми движениями, кладут их на живот и отводят ножки, как у лягушонка. Дают травяные чаи или препараты, стимулирующие перистальтику и снижающие газообразование. Кормящим мамам рекомендуют тщательно следить за своим питанием и употреблять меньше продуктов, вызывающих повышенное газообразование, к которым относят фасоль и бобовые, молоко, яблоки и груши и пр.

**БОЛЕЗнь ИЛИ ДИСКОМФОРТ**

Эту группу причин детские врачи называют самой серьёзной. Плач может быть реакцией на громкий шум, незнакомую речь, яркий свет, неудобное положение, колючую ткань, жёсткую складку в одежде, мокрую пелёнку или подгузник. В таком случае детский плач обычно требовательный, но непродолжительный.

Медики отмечают, что в первые шесть месяцев жизни дети, которые находятся на грудном вскармливании, болеют инфекционными заболеваниями значительно реже «искусственников», потому что регулярно получают от матери защищающие от вирусов антитела через молоко.

**ПРОРЕЗЫВАНИЕ ЗУБОВ**

Начинается примерно в возрасте трех месяцев (у кого-то раньше, у кого-то позже) — и чаще всего не обходится без боли, а иногда и температуры. В результате ребёнок плачет.

Наиболее болезненно прорезываются первые резцы. Симптомами прорезывания зубов также могут быть воспаление дёсен, повышение температуры, усиление слюноотделения, а иногда и расстройство стула.

**АЛЛЕРГИИ**

Аллергию называют эпидемией XXI века. Причины до конца неизвестны.

**ВАШИ ДЕЙСТВИЯ, ЕСЛИ РЕБЕНОК ПЛАЧЕТ:**

Возьмите малыша на руки: так можно устранить самую распространённую причину плача.

Если ребёнок продолжает рыдать, скорее всего, он голоден или хочет спать.

Не мешает проверить подгузник ребёнка — возможно, ему дискомфортно.

Пытаясь успокоить ребёнка, мама должна быть спокойной — дети нередко плачут, реагируя на нервозность матери.

Если ничего не помогает — вызывайте врача.

mk.ru



# Медицинская Техника

## Мы заботимся о вашем здоровье

### Кислородный концентратор Армед 8F-3A

позволяет получать кислородно-воздушную смесь высокой концентрации. Предназначен для проведения кислородной терапии в условиях медицинских учреждений, служб скорой и неотложной помощи, спасательных служб, а также для индивидуального использования как в стационаре, так и в домашних условиях.

### К концентратору Армед 8F-3A ПОДАРОК!

Пульсоксиметр Armed YX - для измерения частоты пульса и степени насыщения крови кислородом у взрослых и детей. Применяется в больницах, медицинских центрах, клиничко-диагностических лабораториях, при анестезии, в отделениях реанимации, интенсивной терапии, в домашних условиях.

### Накидка массажная с вентиляцией Yamaguchi Drive

Вентиляция (три уровня интенсивности) позволяет взбодриться в знойный день и насладиться массажем. Возможны глубокий вибромассаж спины и ягодиц - он устранил спазмы и отёчность, или прогревание, которое снимет напряжение с мышц и избавит от болезненных ощущений.

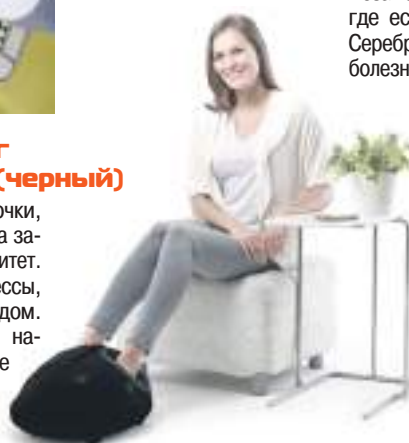


### Массажер для ног Yamaguchi Hybrid (черный)

Воздействует на важные точки, снижает риск развития ряда заболеваний, повышает иммунитет. Устраняет застойные процессы, насыщает ткани кислородом. Снимает психологическое напряжение и улучшает общее самочувствие за 15 минут.

### Коврик нефритовый US Medica Nephrite Therapy

Нефрит способен оказывать благотворное воздействие на организм. 242 натуральных камня обеспечивают глубокий прогрев тканей, а неровная фактура коврика (под давлением тела) проводит массаж, прорабатывая биологически активные точки.



### УМНЫЕ ПРИБОРЫ ДЛЯ ВОДЫ

#### Акватестер US Medica Pure Water

показывает содержание солей в воде, определяя безопасный показатель для организма. Результат известен уже через несколько секунд.

#### Ионизатор серебра Δ/ воды «Невотон ИС-112»

позволяет быстро приготовить полезную и биологически чистую воду с активными ионами серебра. Незаменим на даче, в доме, где есть маленькие дети. Серебро убивает 650 видов болезнетворных бактерий.



#### Прибор Δ/получения католита-анолита «Мелеста»

Для приготовления в домашних условиях двух типов воды: католита (щелочной, или «живой» воды) и анолита (кислотной, или «мёртвой» воды).



Для студентов и мед. работников - медицинская одежда, стетоскопы, инструмент медицинский.

#### Наш отдел в Архангельске:

- ТЦ Александр, ул. И. Кронштадтского, 16, 2 этаж (центр. рынок)  
тел.: (8182) 68-22-60, 8-921-072-27-88

#### Офис в Северодвинске:

тел/факс (8184) 55-20-75;  
(8184) 55-20-68.

Сайт: [www.seltaltd.ru](http://www.seltaltd.ru)

#### Наши отделы в Северодвинске:

- ТЦ «Меркурий», ул. Сов. Космонавтов, 14А (у переезда на пр. Морской) тел.: (8184) 92-00-28, 8-921-488-4733  
- «Медицинская Техника» ул. Ломоносова, д. 64, тел. (8184)58-61-16

#### СКИДКИ!

Товары предназначены для домашнего пользования и не требуют специальной подготовки.

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА

## МЕБЕЛЬНЫЙ САЛОН «ДАЛИ»



ГОСТИНАЯ ЛАДУШКА



ГОСТИНАЯ «ВЕНЕЦИЯ» ШКАФ ДЛЯ ПОСУДЫ №1



ДИВАН-КРОВАТЬ ВЕНЕЦИЯ-2

## Пуфы имеют большой размер XXXL, в котором комфортно взрослому человеку

Широкое место для сидения, высокая спинка, место для рук.  
• Материал внешнего чехла: качественная мебельная хлопковая ткань.  
• Внутренний мешок на молнии для самостоятельного пополнения гранулами.  
• Система защиты от открытия детьми.  
• Наполнитель: мелкая гранула пенополистерола 1-3 мм, очень мягкая, не ощущается при использовании;  
• Кресло не «скрипит».  
• Внешний чехол можно многократно стирать.  
Имеет сертификаты качества.



### ПОДАРОЧНЫЕ СЕРТИФИКАТЫ!

ОКРУЖНОЕ ШОССЕ, 13,  
ТК «На Окружной», 2-й этаж.  
Ждём вас ежедневно с 10 до 20 ч.  
Тел. 62-62-62, доб. 314.

## ИДЕИ

На Окружной

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



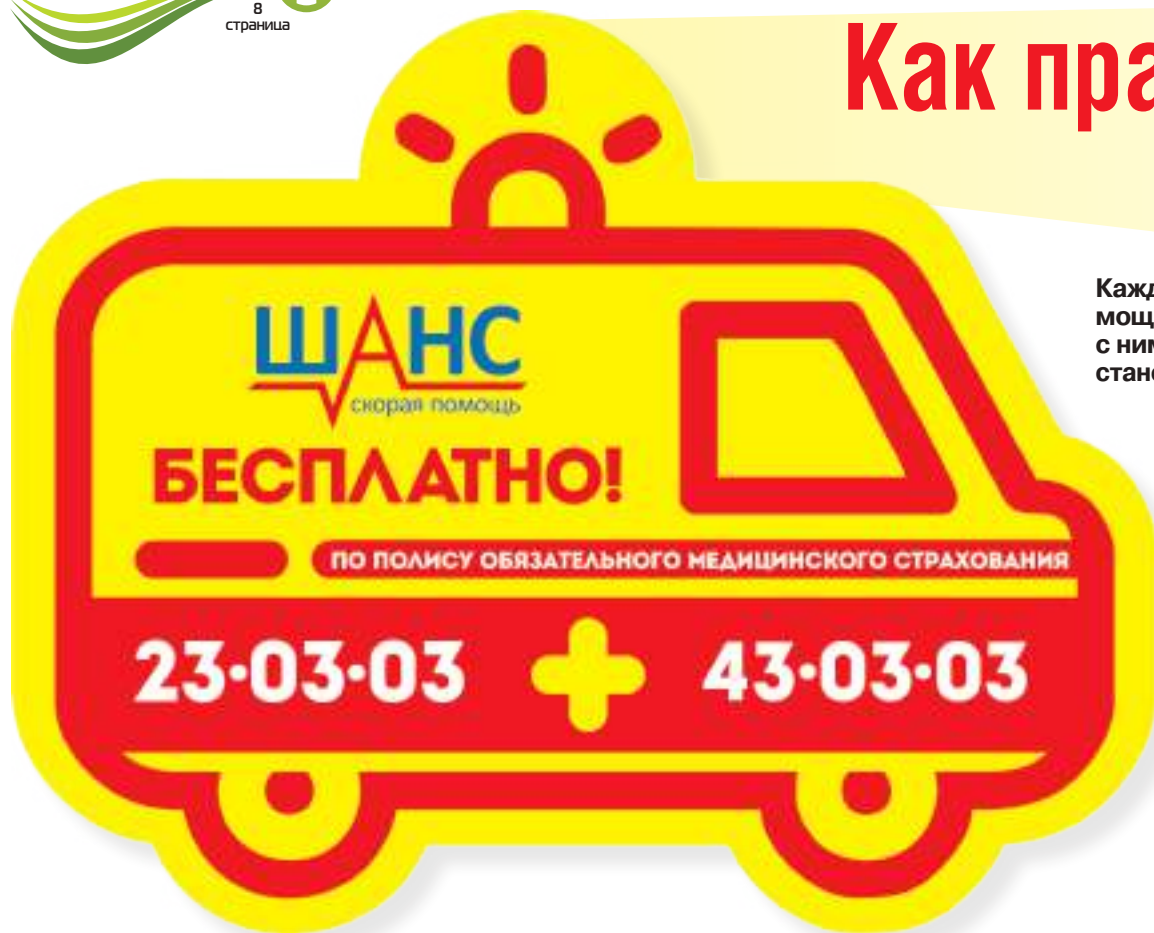
СОЛОМБАЛА, УЛ. АДМИРАЛА КУЗНЕЦОВА, 7.  
РЕЖИМ РАБОТЫ: 10.00-19.00. СБ, ВС – 10.00-18.00  
Тел. 22-37-73

КРЕДИТ НА СВОИХ УСЛОВИЯХ ПРЕДОСТАВЛЯЕТ:

Банк-партнёр  
ООО «Хоум Кредит энд Финанс Банк»  
Генеральная лицензия № 316 Банка России от 15 марта 2012 г.

Количество товара ограничено.  
Цены действительны при наличии товара.  
Условия акции уточняйте у продавцов в салонах ДАЛИ.  
Мебель продается без бытовой техники и дополнительных аксессуаров.

# Как правильно вызывать скорую помощь



Каждый уверен, что ему никогда не придётся вызывать скорую помощь, что неприятности могут случиться с кем угодно, но только не с ним. На самом деле, ситуации бывают разные. Возможно, резко станет плохо самому, возможно, абсолютно постороннему человеку.

Чтобы не растеряться в критической ситуации, необходимо запомнить простой алгоритм вызова неотложной помощи.

- Контактный номер телефона, чтобы с вами, в случае, если не смогут сразу найти, смогли связаться.

- Номер телефона. 43-03-03 - телефон Скорой помощи «ШАНС», можете записать его в телефонную книгу, чтобы не забыть. Государственная скорая - 103 с мобильного.

- Отключать вызов надо после диспетчера. Потому что могут быть ещё уточняющие вопросы.

- Объявить диспетчеру намерение — с какой целью вы звоните. Многие люди звонят, чтобы получить консультацию, поэтому важно сначала уточнить, что именно вам нужно.

- Подготовьте место для встречи бригады. Освободите проход к пациенту от лишних вещей, предусмотрите два сидячих места, где сможет расположиться бригада для осмотра и оказания помощи.

- Подготовьте документы и ожидайте бригаду.

- Затем объяснить, что случилось. Это важно! Не адрес, не как вас зовут. А что конкретно произошло, чтобы диспетчер сразу смог сориентироваться, какую бригаду к вам направить.

Пример: «Здравствуй, я хочу вызвать скорую, у меня внезапно возникли боли в области сердца, трудно дышать. Нахожусь на ул. Ленина, 1, 1 подъезд, 1 этаж, квартира 1, домофон. Мне 50 лет, Иванов Иван Иванович. Телефон 8 999 000 44 00»

- Следующий шаг: адрес. Если вы находитесь на улице или вас трудно найти - называете возможные ориентиры.

Сохраните эту информацию себе и расскажите своим друзьям и близким!

- Кому вызываете скорую? Себе? Родственнику? Человеку на улице? Пол, примерный возраст. Если знаете, то Ф.И.О.

vk.com Ава Клиник

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ.  
ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

Сроки акции с 01.09 по 30.09. 2019 г.

АВА ФАРМ СЕТЬ аптек

**ЖАРКАЯ СКИДКА 15% НА ВСЁ!**

5% Скидка на препараты списка ЖНВЛП

Акция не действует через arteka.ru не распространяется!  
Лицензия №70-29-02-001123 от 06.05.2019 г.

**ОБЪЯВЛЕНИЕ**

**СДАЮТСЯ В АРЕНДУ СКЛАДСКИЕ И ТОРГОВЫЕ ПЛОЩАДИ**

Окружное шоссе.  
Телефон 8 921 814 14 11

**ПАНСИОНАТ ДЛЯ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ И ИНВАЛИДОВ «Забота»**

Номера: стандарт, полулюкс, люкс

Справки по телефону: 8(8182) 44-14-14  
Адрес: г. Архангельск, ул. Тяговая, 50

www.medicina29.ru

**ЭКСКАВАТОР JCB 4СХ**

**ВЫГОДНАЯ АРЕНДА**

**ЗАКАЖИТЕ**

- строительные и дорожные работы
- планировка территорий и дачных участков
- рытье траншей, ям
- корчевка и удаление пней
- погрузка и уборка мусора (снега)

от 1 300 до 1 600 руб./ч  
Опт: 1 300 руб./ч от 8 ч

**Звоните: 44-48-11, 44-48-25**

Большой опыт работы с клиентами!  
У нас работают только опытные водители!

**ТОРГОВЫЙ КОМПЛЕКС ПРИГЛАШАЕТ НА РАБОТУ**

торговый комплекс **«На Окружной»**

ДОСТОЙНАЯ ЗАРПЛАТА, ПОЛНЫЙ СОЦПАКЕТ, ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ЛЬГОТЫ!

▶ КАССИРА ▶ ПРОДАВЦА  
▶ КАССИРА-РАЗДАТЧИКА В СТОЛОВУЮ  
▶ ТЕХНОЛОГА ХЛЕБОБУЛОЧНЫХ ИЗДЕЛИЙ

**ЗВОНИТЕ! 62-62-62, доб. 327, 106.**

В группу компаний ЗАО «Торговый комплекс «На Окружной» требуется специалист по охране труда, пожарной безопасности, ГО и ЧС.  
З/плата 40 000 руб.  
Тел.: 626262, доб. 196. Email: ag29@mail.ru