

ЗДОРОВЬЕ

СЕВЕРЯН

 ГАЗЕТА
ЗДОРОВОГО
ОБРАЗА
ЖИЗНИ


12+ РЕКЛАМНАЯ

Долой синдром хронической усталости!

Валитесь с ног от усталости? Ночью мучаетесь от бессонницы? Раздражаетесь по пустякам? 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 дерматовенеролога. 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 полтора часа. При умственной деятельности в перерывах полезно заняться физкультурой, в случае выполнения монотонной работы необходимо делать паузы, чтобы 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, мощные факторы роста, натуральные биологические стимуляторы, а также усваиваемые на 100% соединения цинка, селена, меди, бора, йода, кобальта и 40 других минералов. Такой уникальный состав разносторонне воздействует на организм. Плацентарный препарат Лаеннек во всем



З.М. АВАЛИАНИ

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 интоксикации.

Исследования Воз показали, что регулярные курсы препарата продлевают продуктивную зрелость и отдалают наступление старости.

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.

Зейнаб Мемедовна АВАЛИАНИ,
главный врач АВА КЛИНИК, невролог.

Запись на приём по телефонам
8(8182) 60-03-03, 44-64-64.
Архангельск, ул. Суфтина, 18
avaclinic29.ru



ИММУНИТЕТ + Терапия «Лаеннек»*

	1 ампула	1 900 Р	2 200 Р
	2 ампулы	3 490 Р	4 020 Р

* Внутривенное капельное введение препарата с учетом системы для вливания и физ. раствора



1.11 — 30.11.2020

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

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

ОСЕНЬ И ЗДОРОВЬЕ

С наступлением холодов наш организм подвергается серьёзным испытаниям. Именно в это время наступает пик заболеваний.

Пониженная температура - большой стресс для организма и не самый благоприятный период для слизистых оболочек дыхательных путей, поскольку холод способствует существованию вирусных частиц во взвешенном состоянии.

Чтобы обезопасить себя от осенних болезней, лучше всего избегать массового скопления людей, выбирать часы и маршруты общественного транспорта с наименьшим пассажиропотоком и соблюдать масочный режим. Необходимо пользоваться влажными гигиеническими салфетками и антисептиками. Это должно войти в постоянную привычку, как и проветривание помещения, а также постоянные прогулки на свежем воздухе.

Родителям важно научить свое чадо так называемому респираторному этикету. Нельзя отправлять ребёнка в школу с симптомами ОРВИ или с повышенной температурой. Но если болезнь все-таки настигла, не следует экспериментировать. Сейчас мы имеем дело с высокопатогенным возбудителем, который может протекать и как привычные уже ОРВИ. Поэтому к любой начинающейся респираторной инфекции нужно относиться серьёзно.

Если вас часто настигают различные болезни, стоит всерьёз задуматься об укреплении своего иммунитета

КАК ПИТАТЬСЯ

Садиться осенью на диету не нужно. Если у кого-то есть желание стать вегетарианцем, то осенью лучше этого не делать. Наоборот, следует кушать больше калорийной, содержащей белки и другие полезные вещества, пищи. Тем более что осенью такой еды - сколько угодно. Кушать необходимо, потому что впереди - зима, и нужно накопить больше энергии, чтобы без проблем перезимовать. Едим разнообразную пищу: рыбу, яйца, «молочку» и т. д. Такая еда укрепляет иммунитет, повышает работоспособность, помогает быть активными и бодрыми.

Осень - пора разнообразных овощей и фруктов. Не упускаем эту возможность, обязательно вводим их в свой ежедневный рацион! В свежем виде, в термической обработке, в виде соков - всё будет одинаково полезно. Не отказываем себе и в сладостях (конечно, соблюдая при этом разумную меру). Горячий чай или какао, а к ним - что-нибудь сладкое и вкусное повысят работоспособность и улучшат настроение. И того, и другого так не хватает при осеннем дефиците света и тепла!

О пользе озона...

Озонотерапия - это процедура, эффективно применяемая в косметологии с целью профилактики и лечения косметологических проблем различного рода. При проведении озонотерапии специалисты используют медицинский озон, который генерируется специальным аппаратом - озонатором.

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 оздоравливающим, омолаживающим эффектом.

Что касается аллергических реакций, как пищевых, так и лекарственных, то они не являются противопоказанием для проведения озонотерапии.

Продолжительность процедуры 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 внутрикожно 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 очередной сеанс. 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 инжекторов 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.

- 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 си-

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



ОЗОНОТЕРАПИЯ
лица, кожи головы, тела

600 Р



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

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

Молодость у нас в крови!

Плазмолифтинг – это инъекционная процедура по омоложению и улучшению состояния организма. Её суть в том, что врач вводит в кожу пациента микродозы его собственной плазмы. Эта технология с успехом применяется в разных направлениях медицины.

СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ТРИХОЛОГИИ позволяют обеспечить местную стимуляцию роста волос, предотвратить их выпадение и оптимизировать состояние стержня волоса: волосы становятся блестящими, более эластичными и густыми. Значительно снижается выраженность клинических проявлений трихопилоза («секущиеся волосы»).

В основе процедуры лежит метод обработки крови, предполагающий использование специального набора пробирок и соблюдение особого принципа центрифугирования. В ходе процедуры из крови выделяется тромбоцитарная аутологичная плазма, инъекции которой вводятся в волосистую часть головы.

Тромбоцитарная аутологичная плазма содержит в себе факторы роста, аминокислоты, микроэлементы, гормоны, белки и витамины в их естественном сочетании.

Инъекции плазмы предотвращают отмирание волосяных луковиц и способствуют переходу волосяных фолликулов из фазы телогена в фазу анагена. Результатами действия плазмы являются улучшение микроциркуляции и клеточного метаболизма, повышение местного иммунитета кожи головы, подавление патогенной флоры, обеспечение активного питания волосяных луковиц.

ПОКАЗАНИЯ:

- Слабые, ломкие, секущиеся волосы.
- Себорея (перхоть).
- Выпадение волос (очаговая, диффузная, андрогенная алопеция).
- Уменьшение объема волос и ухудшение их качества.

ЭФФЕКТ ОТ ПРОЦЕДУРЫ

- Снижение интенсивности выпадения волос.
- Укрепление волосяных фолликулов.
- Нормализация работы сальных желез.
- Устранение перхоти, сухости, зуда.
- Снижение выраженности клинических проявлений трихопилоза.
- Увеличение диаметра и повышение плотности волос.
- Возвращение волосам эластичности, блеска и объёма.

ПЛАЗМОЛИФТИНГ В КОСМЕТОЛОГИИ

В основе процедуры лежит метод обработки крови, позволяющий выделить из нее аутологичную плазму, которая является естественным «эликсиром молодости». При введении в кожу плазма нормализует тканевое дыхание, регулирует водный баланс, стимулирует образование коллагена, эластина и межклеточного вещества.

Данная процедура способствует активизации защитной системы кожных покровов, ускоренному заживлению и восстановлению тканей.

ПОКАЗАНИЯ:

- Возрастные изменения кожи (хроностарение);
- Ухудшение состояния кожи после инсоляции (фотостарение);
- Акне и постакне;
- Чувствительная, «стрессовая» кожа;
- Дерматологические заболевания (атопический дерматит, псориаз, экзема);
- Целлюлит.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ:

- Системные заболевания крови;
- Онкологические заболевания;
- Острый инфекционный процесс;
- Аллергия на антикоагулянт;
- Беременность;
- Лактация.

ПЛАЗМОЛИФТИНГ ОТЛИЧНО ЗАРЕКОМЕНДОВАЛ СЕБЯ НЕ ТОЛЬКО В КОСМЕТОЛОГИИ

Гинекологи с успехом используют этот метод для лечения заболеваний органов половой системы. Процедура подразумевает инъекционное введение тромбоцитарной плазмы, полученной из собственной крови пациента, в соответствующие участки тканей.

Плазмотерапия решает многие гинекологические проблемы. Процедура заметно увеличивает упругость интимных мышц, обладает выраженным противовоспалительным эффектом, восста-



навливает интимную чувствительность. Определённые типы плазмолифтинга позволяют справиться со стрессовым недержанием мочи. Этот передовой метод ускоряет процессы восстановления тканей, улучшает кровоснабжение и метаболизм.

Плазмотерапия в гинекологии даёт возможность устранить эстетические возрастные изменения. Очень многим женщинам метод позволяет улучшить не только здоровье, но и в целом качество жизни за счет стимулирующего влияния на либидо.

Какая подготовка необходима перед плазмотерапией в гинекологии?

Проводится осмотр гинеколога, кровь на общий анализ, тесты на наличие ВИЧ-инфекции, гепатиты.

В целом процедура достаточно безболезненная, малоинвазивная, но допускается использование местной анестезии с применением специальных кремов.



ПОКАЗАНИЯ:

хроническое воспаление слизистой матки, хронический аднексит, крауроз вульвы, спаечные процессы органов малого таза, эндоцерцевит, эрозия шейки матки и др, дискомфорт при интимной близости, сухость, возрастные гормональные изменения, недержание мочи.

Противопоказания: беременность и лактация, онкологические заболевания, аутоиммунные заболевания, острые воспалительные и инфекционные заболевания, дерматоз, декомпенсация сахарного диабета, эндометриоз, гиперпластические процессы эндометрия.

ПРЕИМУЩЕСТВА МЕТОДА:

Возможности эстетической гинекологии не ограничены применением только процедуры плазмолифтинга. Биоревитализацию и пластику интимной области, а также лечение стрессового недержания мочи можно проводить с помощью препаратов на основе гиалуроновой кислоты, которая является биологически нейтральной, так как содержится в нашем организме во многих тканях.

Перед процедурой необходима консультация косметолога или акушера-гинеколога.

Запись по телефонам.

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

АВА КЛИНИК

Архангельск, ул. Суфтина, 18

www.avaclinic29.ru



ЕСТЕСТВЕННОЕ ОМОЛОЖЕНИЕ

Плазмолифтинг

в косметологии и гинекологии



1.11 — 30.11.2020

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

г. Архангельск, ул. Суфтина, д. 18

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

Идеально ровная кожа

Лазерная косметология стремительно развивается, и популярность её растёт с каждым днём.

В «АВА КЛИНИК» для проведения лазерных процедур используется современное немецкое оборудование, сертифицированное в России и активно используемое в Европейских центрах.

Процедура лазерного омоложения проводится на аппарате MeDioStar NEXT PRO.

Её можно делать после 25 лет, но при наличии показаний, всё зависит от выраженности возрастных изменений.

повреждённых клеток происходит так быстро, что соседние здоровые ткани не затрагиваются.

Процедура практически безболезненна и достаточно легко переносится.

Реабилитационный период составляет 5-7 дней, в первые сутки наблюдается покраснение, а затем — небольшое шелушение кожи. Первые 3-4 дня желательно посидеть дома, чтобы позволить коже восстановиться и не подвергать воздействию солнечных лучей.

блемы сможет предложить только профессионал. Например, сегодня одной из самых передовых и результативных методик считается лазерная шлифовка рубцов. Можно сделать шлифовку после:

- ожогов, в том числе и химических;
- травм;
- укусов животных;
- хирургических операций (в том числе после кесарева сечения и пластики).

КОРРЕКЦИЯ ПИГМЕНТАЦИИ

Удаление пигментных пятен на лице лазером — это оптимальное решение для достижения идеального ровного тона. Инновационный метод не приводит к травматизации соседних участков. В результате постепенного отшелушивания исчезает пигментация, на её месте образуются новые клетки. Эффективность вне зависимости от размера, сложности, причин появления, делает лазерную шлифовку лучшим способом восстановления ровного тона.

Как правило, достаточно одной процедуры, но для решения сложных эстетических задач потребуется несколько сеансов.

В течение дня покраснение, отекают, области, обработанные лазером, темнеют, после покрываются корочками, которые отходят в течение недели. Полное восстановление занимает около месяца.

УДАЛЕНИЕ НОВООБРАЗОВАНИЙ

Каждый человек хочет иметь здоровую и красивую кожу, поэтому возникновение на ней нежелательных новообразований вызывает ощущение



А.Е. РЯБОВА

ние психологического дискомфорта. Желание самостоятельно избавиться от наростов опасно, так как неквалифицированное вмешательство может привести к усилению роста, независимо от природы происхождения, появлению глубоких ран или шрамов, а также спровоцировать развитие злокачественной опухоли.

Удаление новообразований лазером — это современная методика лечения различных наростов на коже, невусов и т. д.

Удаление лазером новообразований — это не только безопасная, но и эстетическая процедура. К её преимуществам можно отнести следующие:

- удаление за короткое время;
- бесконтактный способ действия;
- быстрое заживление прооперированного участка кожи;
- единственный сеанс лечения.

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



Первый признак того, что можно задуматься о лазерном омоложении — расширенные поры.

Система диодного омоложения MeDioStar Next сочетает две длины волны лазерного излучения (810 и 940 нм) в одном диодном излучателе. При этом воздействие на обрабатываемую зону возможно как одиночным, так и двойным импульсом. Это позволяет индивидуально подходить в каждом случае и добиваться отличных результатов в омоложении без риска повреждения эпидермиса.

Курс омоложения составляет 4 процедуры, которые проводятся с периодичностью 1 раз в неделю. После процедуры может наблюдаться легкое покраснение, которое проходит через несколько часов. Через 2 дня покраснение практически не заметно.

Лазерная шлифовка проводится на лазере Dermablade MCL 31.

Лазерная шлифовка кожи — глубокий пилинг, при котором лазером снимают верхний слой кожи. Процедура провоцирует усиленную выработку коллагена и эластина, имеет выраженный омолаживающий эффект. Кожа после шлифовки становится упругой, плотной.

Показанием к проведению процедуры являются не только возрастные изменения, но и постакне, акне, наличие рубцов.

Лазерная шлифовка подразумевает как фракционную абляцию — метод испарения верхних слоев кожи (фракционный термоліз), так и воздействие на глубокие слои дермы с целью её обновления.

Эрбиевый лазер (его еще называют «холодным») имеет короткую длину волны, благодаря чему процесс испарения

Проводится курсом из 3-4 процедур.

ЛАЗЕРНАЯ ШЛИФОВКА ПОСТАКНЕ

Длительное «цветение» угревой сыпи и неправильное лечение приводят к появлению на коже структурных изменений. Самостоятельное выдавливание прыщей и нанесение на воспалённые покровы едких веществ повреждает верхний слой эпидермиса, в результате появляются нехарактерная пигментация, шрамы и рубцы. Последние возникают по причине травмирования кожи в процессе выдавливания гноя из воспалённой пустулы, нарушения естественных процессов заживления кожи.

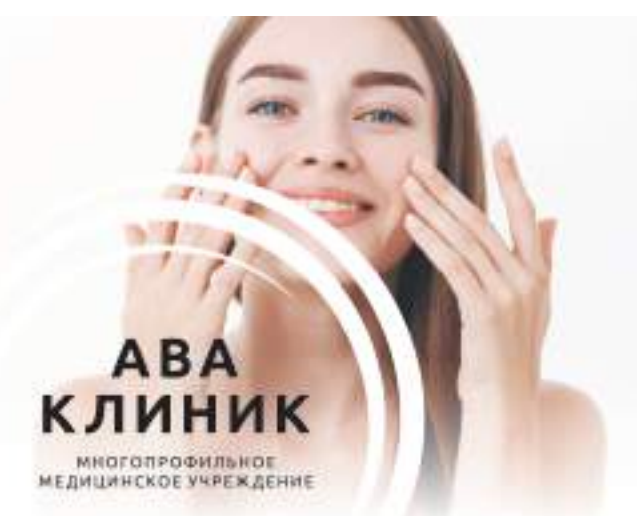
Лазер является действенным способом убрать рубцы от прыщей на лице. Под действием направленного светового излучения в кожном покрове запускаются естественные процессы регенерации, активизируется синтез собственных волокон коллагена. В результате повреждённые клетки замещаются здоровыми, что существенно влияет на упругость и подтянутость кожи. Шлифовка может сочетаться с плазмотерапией или введением коллагена.

Так как лечение постакне предполагает воздействие на глубокие слои дермы, за полчаса до шлифовки осуществляется местное обезболивание. Длительность одного сеанса может варьироваться (15-30 минут). Она определяется объёмом вмешательства. Сразу же после лечения на обработанной поверхности появляется корочка, которая отходит в течение недели.

ЛАЗЕРНАЯ ШЛИФОВКА РУБЦОВ

Многих волнует проблема рубцов, оставшихся от травм или хирургических операций. Эффективное решение про-

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.



ИДЕАЛЬНАЯ КОЖА
Лазерный пилинг, шлифовка и омоложение при оплате курса от 3-х процедур



1.11 — 30.11.2020
8 (8182) 60-03-03, 44-64-64
г. Архангельск, ул. Суфтина, д. 18

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.

Мы улучшаем качество жизни людей

Сегодня о своей интересной и нужной людям работе в ОЛК рассказывает врач-офтальмолог Ирина Анатольевна Решетова.

- Расскажите, как долго вы работаете по этой профессии?

- По специальности работаю шестой год (четыре года в государственной поликлинике и полтора года в «Офтальмологической Лазерной Клинике»). За это время вела как детский приём, так и взрослый. Также по совместительству работала на ежегодных медицинских комиссиях и комиссиях при постановке на воинский учет.

- Почему вы выбрали эту профессию?

- Когда поступала в университет, была лишь неопределённая мечта - лечить детей. Но за время учёбы ближе познакомилась с более узкими специальностями, и когда встал вопрос, кем же всё-таки я хочу быть, с какой специальностью хочу связать свою профессиональную деятельность, возникло некоторое замешательство. Именно в то время через знакомого врача меня пригласил на встречу главный врач ГКБ №6 и предложил место офтальмолога после окончания интернатуры. Подумав немного, я согласилась - и не пожалела. Начала глубже изучать специальность, постепенно приобретала опыт на базе архангельской клинической офтальмологической больницы - и поняла, что это именно то, чем я хочу и готова заниматься, продолжать совершенствоваться.

- Что вам нравится в вашей профессии больше всего?

- Офтальмология сейчас быстро развивается. С каждым годом в наших руках появляется все больше возможностей сохранить, подчас вернуть или улучшить остроту зрения людям, что кардинально меняет их качество жизни в лучшую сторону. Когда это видишь, хочется продолжать работать дальше.

- Какое образование нужно получить, чтобы работать в данной специальности?

- На протяжении шести лет я училась в Северном государственном медицинском университете на факультете педиатрии. После этого продолжила обучение в интернатуре на кафедре офтальмологии на базе архангельской клинической офтальмологической больницы в течение года. По прошествии пяти лет работы по

специальности неоднократно посещала различные конференции, лекции, вебинары, тренинги. После пяти лет работы прошла курс повышения квалификации в течение месяца. Сейчас продолжаю ежегодное обучение в рамках непрерывного медицинского образования и готовлюсь к следующей аккредитации.

- Ирина Анатольевна, назовите пять самых распространённых болезней 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 человек видит всё окружающее несколько размытым и затуманенным. Заболевание постоянно прогрессирует, и без лечения может приводить к полной слепоте.

Глаукома - это офтальмологическое заболевание, которое чаще всего сопровождается повышением внутриглазного давления, хотя бывают формы и без повышения внутриглазного давления. Такая патология может развиваться в любом возрасте, но наиболее часто встречается у пожилых людей. Увеличение внутриглазного давления приводит к сдавлению 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.



И.А. РЕШЕТОВА

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

- Как часто вы рекомендуете обращаться к офтальмологу?

- Если мы не рассматриваем экстренные ситуации, то даже здоровый человек без жалоб раз в один-два года должен посещать офтальмолога для профилактики. Если у человека есть нарушение рефракции или другие заболевания глаз, 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)

Глаза и коронавирус

По заявлению китайских медиков, коронавирус Covid-19 способен проникать в организм через слизистую глаз.

Заражение может произойти при контакте с больным на расстоянии до 2-х метров или от непосредственного касания конъюнктивы руками. Для защиты используются специальные очки и маски, полностью закрывающие лицо, а также неукоснительное соблюдение правил личной гигиены.

Информацию о том, что коронавирус передается через глаза, подтверждает российский офтальмолог И. Азнаурян, доктор медицины, профессор, владелец сети детских офтальмологических клиник Москвы.

Он говорит: «если на руки попадет достаточное количество вирусных молекул, то при контакте с глазами их можно занести в организм».

СИМПТОМЫ

Первыми признаками проникновения коронавируса «глазным путем» могут быть покраснение, жжение и зуд в органах зрения. Однако похожая картина наблюдается при многих других заболеваниях, включая простудные. Отличить коронавирусное поражение от, например, блефарита или конъюнктивита, может только врач.

Даже при наличии покраснения, зуда, слезотечения и пр. нельзя с уверенностью утверждать об инфицировании коронавирусом. Есть немало офтальмологических патологий, которые проявляются похожим образом.

В целях профилактики рекомендуется промывать глаза физраствором, который продается в аптеке.

Промывать глаза следует после пребывания в людных местах, но только при отсутствии защиты в виде очков. В остальных случаях достаточно обычного мытья рук и лица с мылом или дезинфицирующим средством.

Источник: gsproekt.ruza

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.



Помним героев войны

В поселке 25-го лесозавода в Маймаксанском округе состоялось торжественное открытие обелиска погибшим в годы Великой Отечественной войны. 230 жителей не вернулись с фронта домой.

Инициатива увековечения памяти героев поступила от председателя Совета ветеранов округа Валентины Шляковой ещё в конце 2018 года. На открытии обелиска она отметила, что после войны к 30-летию Победы в Маймаксе были установлены 6 памятников, и только 25-й лесозавод остался без обелиска.

На месте остановленного обелиска раньше стояла школа, в которой в годы войны был развёрнут госпиталь.

Ветераны посчитали необходимым установить памятный знак именно на этом месте. В подготовке территории под установку обелиска участвовали работники 25-го лесозавода.

В 2021 году работы будут продолжены. Планируется благоустроить сквер, сделать подходы из плитки, обустроить газоны, посадить зелёные насаждения, установить скамейки.

Новый тротуар

В октябре начались работы по устройству нового тротуара для пешеходов.

Напомним, что в конце августа с рабочим визитом Северный округ посетил Александр Цыбульский. Депутат областного собрания Михаил Авалиани, депутат Архгордумы Иван Воронцов и председатель общественного Совета Северного округа Валентина Попова обратились к нему с просьбой помочь решить вопрос с устройством нового тротуара по улице Кольской. Дело в том, что люди ходят по обочине проезжей части, дети идут в начальную школу № 51, а это небезопасно. А. Цыбульский дал поручение изыскать средства и построить тротуар в текущем году. Заказчиком были сделаны расчёты, определён источник финансирования. Жители надеются, что до снега подрядчику департамента строительства, транспорта и городской инфраструктуры удастся завершить запланированные работы, а поручение губернатора Александра Цыбульского будет исполнено.



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		

О безопасном переходе



Перекрёсток улиц Кольская - Орджоникидзе по пути следования учащихся начальной школы № 51 небезопасен. Помощник депутата областного собрания Михаила Авалиани, председатель общественного совета Северного округа Валентина Попова вместе с депутатом городской Думы Иваном Воронцовым, заместителем главы администрации Северного округа Гидаятном Шукюровым и представителями департамента строительства, транспорта и городской инфраструктуры Алексеем Норицыным

и Антоном Верещагиным обсудили обустройство автомобильной дороги для безопасного передвижения пешеходов. Депутаты городской Думы Иван Воронцов и Ольга Синицкая направили депутатский запрос в администрацию города, чтобы работы в соответствии с требованиями технического регламента были предусмотрены в плане 2021 года. Также направлено обращение о включении в план на 2021 год работ по ремонту дорожного покрытия и тротуаров по улице Орджоникидзе.

В горбольнице № 6 новое оборудование

В отделении лучевой диагностики Архангельской городской клинической больницы №6 введён в эксплуатацию новый рентгеновский диагностический комплекс «РЕНЕКС». Аппарат стоимостью 24 миллиона рублей приобретён за счёт средств областного бюджета в рамках государственной программы «Развитие здравоохранения Архангельской области».

Отделение социальной защиты населения информирует

В связи с действием на территории Архангельской области режима повышенной готовности, в областном центре социальной защиты населения приостановлен личный приём граждан, желающих представить документы:

- 1) для продления выплаты социальных пособий гражданам, имеющим детей;
- 2) для перерегистрации многодетных семей;
- 3) для продления ежемесячных де-

нежных выплат при рождении третьего ребёнка или последующих детей;

4) для продления выплаты ежемесячных пособий по уходу за ребёнком-инвалидом.

Установлено, что меры социальной поддержки не прекращаются, а статус многодетной семьи не утрачивается, даже в случае истечения срока действия удостоверения многодетной семьи, в период действия режима повышенной готовности.

Вышеперечисленные документы для

продления мер социальной поддержки необходимо будет представить в Отделение социальной защиты населения в течение трёх месяцев со дня отмены режима повышенной готовности.

Если документы не поступят, то предоставление мер социальной поддержки, статус многодетной семьи будет прекращено через три месяца со дня отмены режима повышенной готовности.

Следите за новостями на сайте соцзащита29.рф.

ЭФФЕКТИВНЫЙ МЕТОД ПРОФИЛАКТИКИ И ЛЕЧЕНИЯ ХРОНИЧЕСКОГО ПРОСТАТИТА

Аппарат для лечения простатита используется в комплексном лечении острых или хронических заболеваний предстательной железы.

Урологи назначают аппаратные процедуры в условиях медицинских учреждений. Благодаря комплексному воздействию на патологический очаг, эффективность лечения значительно повышается.

ИНФРАКРАСНОЕ ИЗЛУЧЕНИЕ расширяет кровеносные сосуды, усиливает кровоток и способствует восстановлению.

АППАРАТНЫЙ МАССАЖ предстательной железы — это вибрационное низкочастотное механическое воздействие на предстательную железу. В результате процедуры снижается болезненность простаты, происходит облегчение мочеиспускания и уменьшение его частоты.

ТЕРМОТЕРАПИЯ — тепловое воздействие на предстательную железу. Для комфорта пациента предусмотрена ступенчатая регулировка мощности нагрева. Тепловое воздействие увеличивает просвет сосудов, который стимулирует кровоток и улучшает микроциркуляцию.

МАГНИТОТЕРАПИЯ оказывает обезболивающее, а также сосудорасширяющее действие на уровне микроциркуляции.

Этот комплекс физиотерапевтических процедур значительно усиливает действие лекарственных средств.

Лечение рекомендуется проводить курсами по 10-14 процедур.

Стоимость 1 процедуры — 600 рублей.

Александр Владимирович АРХИПОВ, заслуженный врач России, врач-уролог, онколог высшей квалификационной категории, кандидат медицинских наук.



Записаться на консультацию вы можете по телефону 8(8182) 60-03-03, 44-64-64
АВА КЛИНИК Архангельск, ул. Суфтина, 18
www.avaclinic29.ru

НОВОСТИ

Видеокамеры поставят в больничных палатах

Министру здравоохранения РФ Михаилу Мурашко поступило предложение установить камеры видеонаблюдения в больничных палатах, а также кнопки экстренного вызова медперсонала в больницах, клиниках, госпиталях, медицинских центрах для ухода за тяжелобольными и инвалидами. Инициатор обращения ссылается на случаи, когда тяжелобольным пациентам в больницах не оказывали помощь из-за невозможности вызвать персонал.

www.meddaily.ru

Новые правила посещения реанимации

Недавно были изменены правила посещения пациентов в реанимации. Теперь к пациенту допускается одновременно не более двух человек, если на это согласен сам пациент. Посетители обязаны выключить звук на мобильном телефоне и не мешать работе медиков. Также необходимо соблюдать противоэпидемический режим.

Если сам пациент согласие выразить не может, то посещение возможно только с разрешения руководителя подразделения медицинской организации, где оказывается помощь.

www.meddaily.ru

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



идеи
на Окружной



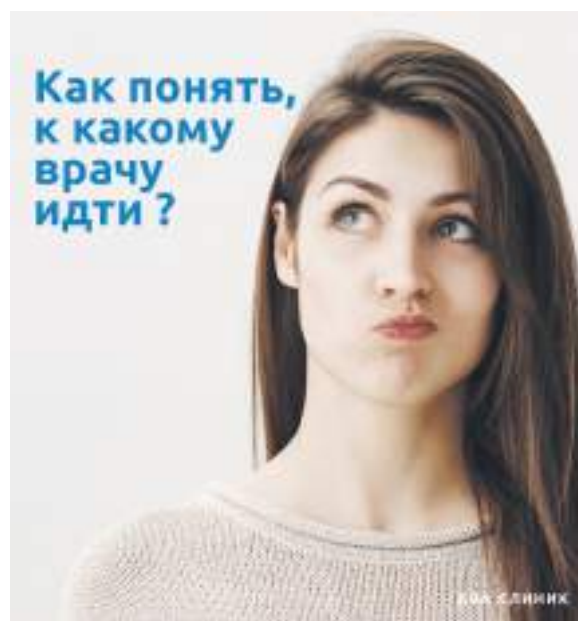
ОКРУЖНОЕ ШОССЕ, 13, ТК «На Окружной», 2-й этаж.
Тел. 441-441, 62-62-62, доб. 314.

ЖДЁМ ВАС ЕЖЕДНЕВНО с 10 до 20 ч.

vk.com/ideinaokrugnoi

К какому врачу идти?

Считаете, что пора обратиться к врачу?
Но не знаете, к какому специалисту записаться на приём?



ка, нарушение стула, рвота, поносы или запоры, метеоризм или ложные позывы к дефекации — **гастроэнтеролог**.

- Резь, жжение, выделения, чувство распирания, неприятные ощущения в области гениталий и малого таза — **уролог, гинеколог**.

- Болит низ живота — **уролог-андролог, нефролог**.

- Острая боль в нижней трети живота у женщин, нехарактерные выделения, сбой в менструальном цикле и появление неприятного запаха — **гинеколог**.

- Острая боль в пояснице с температурой — **нефролог**.

Запланируйте первый визит к **терапевту**.

Исследования показали, что для пациентов лучше, когда за их здоровьем наблюдает один врач. При необходимости он направит к специалистам более узкого профиля.

- Болит голова — **невролог**.

- Ком в горле, чувство удушья — **эндокринолог**.

- Боль в желудке, тошнота, отрыж-

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА



КОМПЛЕКСНОЕ УЗИ за 1 день!

УЗИ печени, поджелудочной железы, желчного пузыря, селезенки, почек, щитовидной железы, мочевого пузыря

2 400 Р ~~2 900 Р~~



1.11 — 30.11.2020

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

ШАНС shans29.ru
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!

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. Исакогорка
дом 105

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



ЮРМЕД

на страже прав пациентов

Юрист ООО «ЮрМед» Валерия Фефилова рассказывает, чем именно занимается юридическая компания.



- Компания ЮрМед оказывает юридические услуги в сфере защиты прав пациентов.

Здоровье – это одна из высших ценностей человека. В соответствии со ст. 41 Конституции Российской Федерации каждый имеет право на охрану здоровья и медицинскую помощь.

Мы поможем при возникновении проблем с доступностью и качеством медицинской помощи. В случаях, когда в медицинских организациях:

- взимают плату за медицинские услуги, которые должны быть в соответствии с Территориальной программой государственных гарантий оказаны бесплатно: например, назначают анализы или обследования, но говорят, что их нужно пройти платно, предлагают пациентам самостоятельно покупать импланты, пластины для операции;

- нарушают сроки оказания медицинских услуг, установленные Территориальной программой государственных гарантий;

- отказывают в прикреплении к медицинской организации;

- медицинская помощь оказывается некачественно, например, вовремя не диагностировано заболевание или установлен неправильный диагноз;

- причинён вред здоровью: когда действия или бездействие врачей привели к тяжёлым последствиям, инвалидности, смерти пациента.

Также к нам обращаются в связи с не обеспечением положенными бесплатными лекарственными препаратами, сложностями в оформлении инвалидности и получении протезно-ортопедических изделий.

ЮрМед оказывает широкий спектр юридических услуг в сфере здравоохранения.

- Как вы можете помочь в подобных ситуациях?

- Как юридическая компания, мы осуществляем судебную и досудебную защиту прав пациентов. В рамках досудебной защиты составляем обращения, жалобы, претензии, а также организуем взаимодействие граждан с организациями, которые могут решить их проблемы. Основная наша деятельность – это судебная защита пациентов: составление исковых заявлений, отзывов, апелляционных жалоб, представительство в судах; содействие в организации медицинской экспертизы.

- Вы работаете только в Архангельске?

- ЮрМед также представляет интересы жителей Архангельской области: выезжаем в суды области, а также представляем интересы в Архангельском областном суде без участия самих пациентов.

- Чем ЮрМед отличается от других юридических компаний?

- Когда у человека возникает потребность в получении юридических услуг, он думает, куда ему обратиться. В Архангельске много юридических фирм, часто они похожи и названиями, и спектром оказываемых услуг. Есть также юристы, занимающиеся узкой специализацией: Автоюрист, Пенсионный юрист, юрист по банкротству и так далее. Среди узких специалистов можно выделить медицинских юристов. Именно ЮрМед оказывает узкоспециализированные юридические услуги в сфере защиты прав пациентов. Поэтому, если у вас возникла потребность в юридических услугах по вопросам медицинского характера – обращайтесь именно в ЮрМед.

- Где вы находитесь?

- Мы находимся по адресу: Троицкий проспект, дом 37, в здании ТЦ «Центр», в бизнес-центре на 5-м этаже. Работаем с понедельника по пятницу с 10 до 18. По желанию клиента можем назначить встречу в другое удобное для него время, а также в субботу. Также у нас есть свой сайт и группа в контакте, где можно более подробно ознакомиться с нашими услугами и задать интересующие вопросы.

Обращайтесь в случае необходимости, квалифицированная и своевременная юридическая поддержка позволит ограничить потери времени, нервов, здоровья и добиться желаемых результатов и восстановления нарушенных прав.



г. Архангельск,
пр. Троицкий, 37
ТЦ «ЦЕНТР» 5 этаж,
офис ООО «ЮрМед»
+7 996 503 37 92
jurmed29@gmail.com
www.yurmed29.pf
vk.com/jurmed29

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 91000 экз. Заказ № 5939. Подписано в печать 28.10.2020 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.