

Здоровье

СЕВЕРЯН

ГАЗЕТА
ЗДОРОВОГО
ОБРАЗА
ЖИЗНИ



12+ РЕКЛАМНАЯ

Держим на контроле!

КЛИНИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ КРОВИ

Одно из самых распространённых исследований для оценки общего состояния здоровья, для диагностики, контроля течения, оценки эффективности терапии многих заболеваний, включая анемию, инфекции, воспалительные заболевания.

НАЗНАЧАЮТ

- для диагностики и контроля течения патологического процесса;
- при гематологических, воспалительных, онкологических заболеваниях.

ФЕРРИТИН

Ещё одно исследование - концентрация ферритина в сыворотке крови. Это важно для дифференциальной диагностики анемии, сопровождающей хронические инфекционные, ревматические и опухолевые заболевания. При онкопатологии ферритин служит своеобразным маркером. Повышенным уровнем ферритина может быть при патологии печени.

В КАКИХ СЛУЧАЯХ ПРОВОДЯТ ИССЛЕДОВАНИЕ НА ФЕРРИТИН

- Подозрение на гемохроматоз.
- Дифференциальная диагностика анемии.
- Опухоли.
- Хронические инфекционные и воспалительные заболевания.

АНАЛИЗ НА ВИТАМИН D

Витамин D участвует в регуляции кальций-фосфорного обмена и обмена

магния, что имеет важное значение для поддержания прочности костей. Также витамин D положительно влияет на защитные силы организма. При его достаточном поступлении снижается риск развития онкологических заболеваний, сахарного диабета, сердечно-сосудистых патологий.

СИМПТОМЫ

Лёгкая и умеренная недостаточность витамина D может протекать бессимптомно. При малом поступлении витамина длительное время нарушается всасывание кальция и фосфора в кишечнике. Это может привести к размягчению костей у взрослых и рахиту у детей.

ПРИЧИНЫ ДЕФИЦИТА

- недостаточная инсоляция;
- сокращение времени, проведённого на открытом воздухе;
- ношение закрытой одежды;
- несбалансированное питание;
- снижение способности кожи к синтезу витамина D у людей старше 65 лет;
- избыточное применение кремов с УФ-фильтром.

Своевременное выявление и профилактика дефицита витамина D позволит избежать серьёзных последствий для здоровья.

ПОДГОТОВКА

Забор крови предпочтительно проводить утром натощак, после 8-12 часов ночного голодания (воду пить можно). Допустимо днём через 4 часа после лёгкого приёма пищи.



БОДРАЯ ОСЕНЬ

Анализы на витамин D, ферритин и клинический анализ крови

1 990 Р ~~2 790 Р~~

* забор материала включен в стоимость



01.10 — 31.10.2021

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

г. Архангельск, ул. Суфтина, д. 18

Накануне исследования исключить повышенные психоэмоциональные нагрузки, спортивные тренировки, приём алкоголя.

Сдать кровь на анализы можно в АВА КЛИНИК

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

Лечение без лекарств

Существует ряд заболеваний (аллергия, высокий уровень холестерина, заболевания кожи, высокое артериальное давление и другие), которые в медицине традиционно лечат лекарствами. Между тем, помочь достигнуть ремиссии и снизить количество принимаемых фармацевтических препаратов можно, обратившись к врачу-трансфузиологу.

КТО ТАКОЙ ВРАЧ-ТРАНСФУЗИОЛОГ И ЧТО ТАКОЕ ТРАНСФУЗИОЛОГИЯ?

Трансфузиолог – врач, специализацией которого являются заболевания крови и плазмы человека.

Трансфузиология (эфферентная терапия, экстракорпоральная детоксикация, гравитационная хирургия крови, гемокоррекция) – это относительно новая технология в медицине, используется при лечении очень большого круга заболеваний.

Методы трансфузиологии и эфферентной терапии применяются в кардиологии, эндокринологии, хирургии, неврологии, нефрологии при лечении болезней накопления, при различных аутоиммунных и иммунодефицитных состояниях. Эти методики нашли широкое применение в терапии, хирургии,



отделениях реанимации и интенсивной терапии, ожоговых центрах, отделениях гематологии, онкогематологии.

В каждой крупной многопрофильной больнице в настоящее время существуют подобные подразделения, объединяющие врачей разных специальностей, что свидетельствует об актуальности и эффективности данных методик лечения.

Слово «эфферентная» происходит от греческого слова Eferens (удаление). Технология основана на удалении из крови веществ, которые способствуют развитию и поддержанию патологического процесса. При этом улучшаются свойства самой крови, в частности, улучшаются реологические свойства (она лучше течёт), газотранспортная и газообменная функции.

На сегодняшний день в современных клиниках мира используются более трёх десятков методов трансфузиологии и эфферентной терапии. В их основе лежат несколько современных методик.

В АВА клиник используются центрифужная - плазмаферез, и квантовая - ВЛОК.

Перед проведением методов гравитационной хирургии крови необходимо определить:

- Анализ крови клинический;
- Общий белок, альбумин;
- АЧТВ, фибриноген, ПТИ;
- Другие биохимические анализы по необходимости.
- Результаты обследования.

Запись к врачу-трансфузиологу по телефону

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

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

2
страница

НОВОСТИ

Что мешает россиянам придерживаться ЗОЖ

Среди главных причин (и отговорок) оказались отсутствие времени, денег и усталость от самоконтроля.

По данным результатов опроса, проведённого одной страховой компанией совместно с цифровым медицинским сервисом, две трети россиян не придерживаются здорового образа жизни (ЗОЖ).

Респондентам предлагали ответить на вопрос, придерживаются ли они принципов здорового образа жизни. Под ним предполагались соблюдение правильного питания, регулярные занятия спортом и отказ от курения и алкоголя.

Положительно ответил лишь каждый третий опрошенный. Интересно, что женщин в числе соблюдающих принципы ЗОЖ оказалось больше (39,5% против 27%).

Респонденты, которые не придерживаются здорового образа жизни, назвали основной причиной отсутствие времени, чтобы заниматься спортом и следить за питанием (23,5%). «И так хорошо», - ответил каждый пятый опрошенный, 13% слишком любят выпивать и курить, чтобы примкнуть к этому лагерю, а 12% считают, что ЗОЖ — чересчур дорогое удовольствие. Реже всего люди ссылались на недостаток информации, а также на негативное влияние близкого окружения, которые сами не придерживаются таких принципов и остальным мешают. Были и те, кто раньше соблюдал, но устали от постоянного самоконтроля и забросили это дело (15%).

На вопрос, считают ли респонденты своё питание правильным, половина опрошенных ответила отрицательно, 45% сообщили, что питаются так, как следует, а 5% затруднились ответить. Спорт присутствует в жизни более чем у половины опрошенных, но регулярно занимается им лишь каждый шестой. Свыше трети спортом не занимаются и находят занятия поинтереснее.

<https://life.ru/p/1438611>

Оздоровливайтесь с удовольствием!

Лечебный массаж спины - один из методов комплексной терапии заболеваний опорно-двигательного аппарата, при котором производится воздействие на область позвоночника и прилегающих мышц.



Массаж спины незаменим при лечении последствий травм, остеохондрозе позвоночника, спазмах мышц, сколиозе, невралгиях. Эта процедура способствует улучшению циркуляции крови, усиливает «кожное дыхание», убирает застой в мышечных тканях, восстанавливает повреждённые ткани, снимает отёчность и стабилизирует работу внутренних органов.

УЛУЧШАЕТСЯ РАБОТА СОСУДОВ

Под воздействием массажных движений специалиста концентрация эритроцитов в крови увеличивается, в результате ткани получают больше кислорода и питательных веществ. Восстановление нормального лимфотока оказывает общее детоксикационное действие, улучшает доступ питательных веществ к межпозвоночным дискам.

УХОДИТ БОЛЬ

Один из самых заметных эффектов от массажа спины – уменьшение или исчезновение боли в спине, устранение атрофии мышц и контрактур.

ПОВЫШАЕТСЯ ИММУНИТЕТ

Массаж спины – прекрасное средство для улучшения общего состояния пациента. Процедура уменьшает воздействие на организм вредных факторов окружающей среды, заметно повышает сопротивляемость организма различным инфекциям, стрессовым состояниям.

НОРМАЛИЗУЕТСЯ РАБОТА МЫШЦ

Расслабляются напряжённые мышцы, увеличивается подвижность в позвоночно-двигательных сегментах в проводимой зоне. Процедура нормализует функции сальных и потовых желёз, улучшает состояние подкожно-жировой клетчатки, в результате кожа становится гладкой, плотной, эластичной.

ЗОНА МАССАЖА

Массаж спины проводится от VII шейного до I поясничного позвонка и от левой до правой подмышечной линии.

Данная процедура очень востребована в настоящее время. Ведь именно спина и позвоночник испытывают значительные нагрузки и напряжение, которое периодически необходимо снимать.

ВАЖНО! К проведению массажа есть как показания, так и противопоказания.

ПОКАЗАНИЯ К МАССАЖУ СПИНЫ

- Остеохондроз (деформация межпозвоночных дисков) шейного, грудного, поясничного отделов позвоночника в фазе стихающего обострения.
- Радикулиты (воспаление корешков спинного мозга) шейного, грудного, поясничного, крестцового отделов позвоночника в фазе стихающего обострения.
- Сколиоз (стойкое боковое отклонение позвоночника от нормального выпрямленного положения).
- Грыжи позвоночника.
- Нарушение осанки.
- Последствия травм позвоночника, лопаток, костей таза, задней поверхности рёбер.
- Косметические дефекты кожи (по-

стожоговые, посттравматические, послеоперационные рубцы).

ПРОТИВПОКАЗАНИЯ К МАССАЖУ СПИНЫ

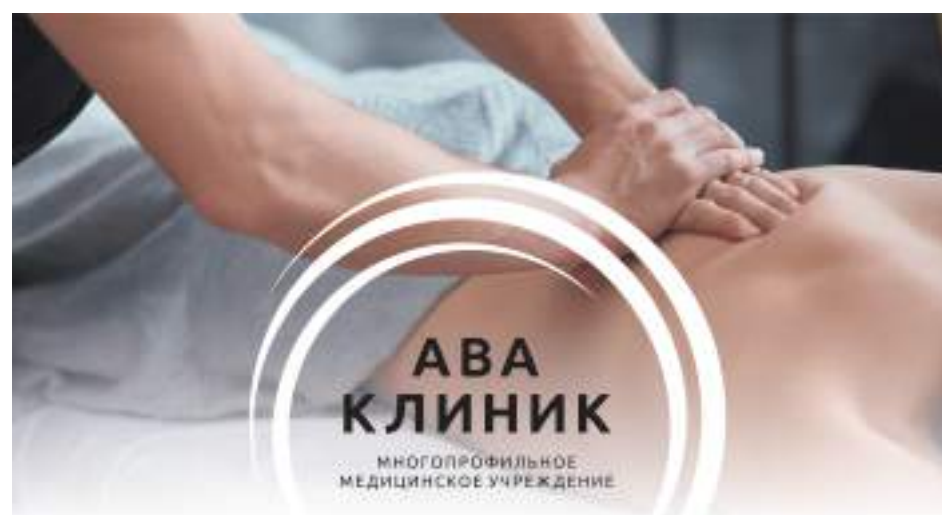
- Острые лихорадочные состояния.
- Острые воспалительные процессы.
- Заболевания крови, кровотечения и склонность к ним.
- Гнойные процессы любой локализации.
- Заболевания кожи и ногтей инфекционной, грибковой и невыясненной этиологии, повреждения и раздражения кожи.
- Тромбоз, тромбофлебит, атеросклероз периферических сосудов конечностей.
- Облитерирующий эндартериит с трофическими нарушениями.
- Гангрена.
- Аневризма сосудов.
- Воспаление лимфатических сосудов.
- Активная форма туберкулёза.
- Венерические заболевания.
- Хронический остеомиелит.
- Доброкачественные или злокачественные опухоли.
- Психические заболевания, сопровождающиеся чрезмерным возбуждением или значительными изменениями психики.

Любой массаж - это лечебная процедура, и он должен проводиться специалистом с соответствующим образованием. Специалист по массажу должен обладать не только общими анатомическими знаниями организма, но и располагать сведениями о состоянии периферической нервной системы и опорно-двигательного аппарата пациента, перенесённых сердечно-сосудистых заболеваниях, знать вес, возраст и другие аспекты.

Курс любого массажа, в том числе массажа спины, назначается строго индивидуально, в зависимости от диагноза и показаний для конкретного пациента.

Запишитесь на лечебный массаж в АВА КЛИНИК по телефону

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



ГАРМОНИЯ ТЕЛА

Массаж спины

шейно-воротниковый, грудной, поясничный отделы



01.10 — 31.10.2021

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

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

Электроакупунктура, или ВТЭС – внутритканевая электростимуляция

Не имеющий аналогов, метод лечения заболеваний опорно-двигательного аппарата – внутритканевая электростимуляция. Это принципиально новое решение проблемы «больного» позвоночника.



Основой является специальный физиологический ток, подобный тому, что идёт по нервам, только в десятки раз мощней. Ток подводится через иглу – электрод непосредственно к патологическому очагу.

Проникая под кожу с помощью тонкой иглы-электрода, лечебный ток расширяет спазмированные сосуды, обеспечивая полноценный кровоток. В ре-

зультате этого воздействия улучшается кровоснабжение кости, прекращается распад хрящевой ткани, ликвидируется «отложение солей», восстанавливаются поражённые нервы.

ПРЕИМУЩЕСТВА МЕТОДА ВТЭС

Эффект воздействия на нервные рецепторы в 20-30 раз сильнее, чем

при обычной иглорефлексотерапии. Процедура обычно хорошо переносится.

Не используются лекарственные препараты, что исключает аллергические реакции и другие побочные эффекты фармакологической терапии.

Сроки лечения (в сравнении с другими методами) сокращаются в 2-3 раза, в 3 раза снижается количество рецидивов заболевания.

Болевой синдром устраняется полностью у 95% пациентов за 3-7 процедур, а эффект лечения длится до 3-4 лет.

ПОКАЗАНИЯ К ЛЕЧЕНИЮ МЕТОДОМ ВТЭС

- Головная боль, синдром вегето-сосудистой дистонии, гипотония, мигрень, шум в ушах, головокружение.
- Последствия ишемического инсульта.
- Дорсопатии – боль в спине (в области шеи, грудины, между лопатками, в пояснице, крестце, ягодицах), боль в плечах, локтях, онемение пальцев рук, с неврологическими осложнениями.
- Грыжи межпозвоночного диска с неврологической симптоматикой.
- Плече-лопаточный периартроз, остеоартрозы – боли в крупных суставах верхних и нижних конечностей (плечевом, локтевом, лучезапястном, тазобедренном, коленном, голеностопном).
- Пяточная «шпора».
- Повреждения периферических нервов (частичное и полное нарушение проводимости).



О.Ю. ТКАЧ

- Гастрит, язвенная болезнь, бронхиальная астма.

ПРОТИВПОКАЗАНИЯ

Индивидуально на консультации определяет врач. В числе основных можно назвать:

Системные заболевания крови, декомпенсация сердечной деятельности; нарушение кровообращения выше II степени; злокачественные новообразования; беременность; активный туберкулёз лёгких и почек; острые внутрисуставные повреждения; острые гнойные воспалительные процессы; гиперчувствительность к импульсному току; имплантированный кардиостимулятор; острая стадия ревматоидного артрита.

**Ольга Юрьевна ТКАЧ, невролог,
рефлексотерапевт АВА КЛИНИК.**

Архангельск, ул. Суфтина, 18
Тел. 8(8182) 60-03-03, 44-64-64
www.medicina29.ru

Омоложение кожи лица

Как только лазерный луч стали применять в косметологии, возможности по улучшению внешности расширились. Теперь, не прикладывая особых усилий, можно получить красивую кожу. Лазерное омоложение лица используется для оздоровления кожи, устранения признаков возрастных изменений.

Процедура омоложения на диодном лазере – это возможность безболезненно вернуть коже упругость и эластичность. Омоложение можно проводить практически на любом участке, но наиболее востребованными являются зоны, которые всегда на виду: лицо, декольте, шея и руки. У этой процедуры нет реабилитационного периода, в отличие от процедур лазерного пилинга и фракционного фототермолиза. Современные лазерные аппараты исключают риск ожогов, образования пигментных пятен и других побочных эффектов. Идеально подходит для возрастной кожи от 30 лет.

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

**Оксана Андреевна ЮРЬЕВА,
врач косметолог, дерматолог
АВА КЛИНИК**

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



ПОНЕДЕЛЬНИК-
ПЯТНИЦА

КРАСИВОЕ УТРО

Комплексная чистка +
лазерное диодное
омоложение

3 900 Р ~~6 900 Р~~

01.10 — 31.10.2021

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



ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

4
страница

**РОДИТЕЛЯМ
НА ЗАМЕТКУ**

Если вашему школьнику непросто...

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



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

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

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

Самая важная задача для родителей в этот период:

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

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

Помочь в этом сможет психолог.

В АВА КЛИНИК ведёт приём Алексей Леонидович ИЛЬИН.

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

Приятное с полезным!

В 30-35 лет многие женщины жалуются, что кожа лица обвисает, отекает, появляется второй подбородок и складки.

Объяснить это достаточно просто: с возрастом тонус мышц несколько снижается, поэтому овал лица теряет прежнюю форму. Косметика, к сожалению, не всегда помогает.

Есть немало методов восстановления и омоложения кожи. Ведущее место среди прочих занимают микротоки.

МИКРОТОКИ ДЛЯ ЛИЦА

Физиотерапевтический метод воздействия на мышцы. Это безболезненная и безопасная процедура, которая оказывает на кожу лимфодренажный и лифтинговый эффекты.

Большая популярность микротоковой терапии объясняется тем, что на протяжении многих лет метод является одним из самых востребованных, позволяет решить широкий спектр медицинских и эстетических проблем. Микротоки для лица проверены годами.

СУТЬ МЕТОДИКИ ПРОСТА

При помощи специального оборудования производится воздействие на кожу слабыми импульсами тока, которые активизируют обмен веществ и регенерацию, нормализуют внутриклеточный метаболизм, насыщают клетки питательными веществами и кислородом, увеличивают синтез АТФ, улучшают транспортировку аминокислот, нормализуют циркуляцию жидкости, увеличивают процент проникновения активных компонентов препаратов вглубь эпидермиса.

Микротоковая терапия лица рекомендована при:

- мешках и тёмных кругах под глазами;
- отёчности век;
- восстановлении после пластических операций;
- при возрастных изменениях (слабом мышечном тонусе, морщинах);
- отсутствии чёткого овала лица;
- акне (угревой болезни);
- расширенных порах кожи — для сужения пор;
- лечении выпадения волос;
- гиперкоррекции Ботоксом (ослабляет действие).

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

Как и любая медицинская процедура, микротоки имеют противопоказания, поэтому важно проконсультироваться с врачом и при необходимости пройти обследование.

Основными противопоказаниями к процедуре являются:

- беременность и лактация;
- индивидуальная непереносимость;
- патологии сердца;
- эпилепсия;
- онкология;
- инфекционные заболевания кожи лица;
- травмы и открытые раны на лице;
- имплант сердца.

КАК ПРОВОДИТСЯ ПРОЦЕДУРА

Сеанс микротоковой терапии занимает около 40 минут. Кожу очищают от косметики, после чего наносят специальный состав в виде геля. Далее проводят непосредственно сеанс терапии микротоками по выбранной программе:

по лицу медленно водят электродами, не задерживаясь на одной зоне. Металлический наконечник передаёт импульсы электрического тока.

По окончании процесса наносят средства по типу кожи.

Для достижения максимального эффекта рекомендуется пройти полный курс 5-10 процедур, желательно через день. Повторный курс проводить через полгода.

МОДЕЛИРУЮЩИЙ МАССАЖ ЛИЦА

Является отличной косметической процедурой и оказывает благотворное влияние на организм в целом.

При проведении массажа осуществляется глубокая переработка тканей кожи и мышц. Это ускоряет обмен веществ в клетках, обеспечивает ускорение регенерации клеток и снижение гипертонуса мышц. После курса моделирующего массажа улучшится цвет лица, подтянется кожа, черты лица станут более чёткими, уйдёт отёчность. И всё это без малейшего вмешательства хирурга и без вредных медицинских препаратов.

Моделирующий массаж улучшает лимфодренаж и снимает отёки, причем не только в зоне воздействия, но и в смежных зонах. Кроме того, моделирующий массаж лица нормализует работу сальных желез, что одинаково полезно и для сухой, и для жирной кожи.

ЦЕЛЬ ПРОЦЕДУРЫ

Создать красивый рельеф, который достигается за счёт снятия гипертонуса мышц и стимуляции выработки эластина и коллагена. В итоге вы получаете высокие скулы, ровную линию подбородка, отсутствие морщин и дряблости.

Все слои дермы обогащаются кислородом, обмен веществ ускоряется, возрастает способность кожи к регене-

рации. Кожа приобретает возможность сопротивляться процессам старения. Другими словами, морщинки не появляются в течение длительного времени после прохождения курса моделирующего массажа.

Отёки и чёрные круги под глазами больше не будут вас беспокоить, нависающее верхнее веко исчезнет, взгляд «откроется». Хорошо подтянутся брови. Выражение лица станет более привлекательным.

Моделирующий массаж способен решить множество проблем с лицом: убрать двойной подбородок; уменьшить признаки гравитационного птоза — провисания мышц; снизить тонус мимических мышц; отёки и мешки под глазами; мелкие неглубокие морщины; кисетные морщины и носогубные складки; глубокие мимические морщины. Тонкие губы, благодаря улучшению кровообращения, станут более объёмными.

Первые результаты можно будет оценить уже после первого сеанса. Но моделирующий эффект на этом этапе ещё не проявляется — вы заметите его позже, после 4-5-го сеанса.

Рекомендуется проводить моделирующий массаж курсами по 10-15 процедур. Желательно делать небольшие перерывы между процедурами — примерно 1-3 дня. Для поддержания достигнутого результата курс можно повторить через два месяца, или делать массаж один раз в неделю без перерывов.

У моделирующего массажа мало противопоказаний. К ним относятся заболевания кожи (грибковые поражения, папилломы), серьёзные воспаления и травмы кожи, обострение аллергии, инфекционные заболевания в острой фазе. При принятии решения о проведении курса моделирующего массажа будет лучше для вас сначала проконсультироваться с врачом-косметологом.

Запись к врачу-косметологу по телефонам 8(8182) 60-03-03, 44-64-64
Архангельск, ул. Суфтина, 18
www.avaclinic29.ru



СИЯНИЕ СВЕЖЕСТИ

Микротоки и моделирующий массаж лица



01.10 — 31.10.2021

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



ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

ОФТАЛЬМОЛОГИЧЕСКАЯ ЛАЗЕРНАЯ КЛИНИКА



ЛО-29-01-002608 от 15 января 2019 г.

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

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


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

РЕЖИМ РАБОТЫ КЛИНИКИ:
 ПН-ПТ С 08:00 ДО 19:00, СБ С 09:00 ДО 16:00,
 ВСР - ВЫХОДНОЙ ДЕНЬ.

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 учёт.

- 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



И.А. РЕШЕТОВА

внутриглазного давления. Она может составлять и несколько месяцев, и несколько десятков лет.

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

Оформление детской комнаты

Профессиональные офтальмологи советуют родителям поменять дизайн в детской комнате, когда ребёнок пойдет в школу. Это поможет ему лучше справляться с новыми нагрузками.

- Комната должна быть хорошо освещена. Если не хватает естественного освещения, используйте яркий основной свет и точечные светильники, в том числе настольные лампы.

- Комната должна быть в мягких тёплых или зелёных тонах.

- Избегайте мелкого рисунка на стенах. Однообразные обои без рисунка также не рекомендуются.

- Лучше всего подойдут обои с крупным рисунком. Нежелательны обои с рисунками мультяшных героев. Они будут отвлекать от учёбы. Желательно выбрать рисунок обоев вместе с ребёнком.

- Избегайте ярко-ядовитых сочетаний цветов: жёлтого с малиновым, красного с голубым, зелёного с фиолетовым и т. д.

Исследования показали, что дети отдают предпочтение тому или иному цвету в зависимости от возраста.

В раннем возрасте они выбирают красный или пурпурный цвет, девочки чаще розовый.

В 9-11 лет интерес постепенно идёт к оранжевому, затем к жёлтому, жёлто-зелёному, к зелёному.

После 12 лет любимый цвет - синий.

Для стимуляции интеллекта ребёнка, чтобы он лучше запоминал учебный материал, можно добавить в интерьер детской «негромкие» фоновые цвета, например:

• мягкий серый цвет способствует творческому настроению;

• снежно-белый, цвет корицы и клевера создают созерцательное настроение.

Интернет.

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

ОФИЦИАЛЬНО

Распоряжениями Правительства Архангельской области в сентябре 2021 года по ходатайству депутата областного Собрания Михаила Авалиани из резервного фонда Правительства области выделено:
- 161 722 рубля - для средней школы №37 на текущий ремонт узла учёта тепловой энергии;

- 51450 рублей - Централизованной библиотечной системе на приобретение стульев для библиотеки №18 в Северном округе;
- 161 998 рублей - для Архангельской городской клинической больницы №6 на оснащение мебелью конференц-зала в поликлинике № 1.

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

ПОЗДРАВЛЕНИЯ

Золотая свадьба

В Маймаксанском округе семья Зайцевых отметила в сентябре золотую свадьбу.

Оба всю жизнь трудились на л/з № 25 и 26. - Виктор Федорович работал в гараже, а Зоя Андреевна - заведующей производством в столовой. Они воспитали сына и дочь, помогают в воспитании четверых внуков.

Юбиляров поздравили представители областного Собрания, городской думы, общественных организаций.



Сто лет

В Северном округе Лошкарева Татьяна Михайловна принимала поздравления со 100-летним юбилеем.

Татьяна Михайловна более 46 лет отработала в цехах Соломбальского ЦБК, Она - ветеран труда, труженик тыла, имеет грамоты и благодарности за свой труд.

У неё 3 дочери, 4 внуков, 5 правнуков и 1 праправнук. Поздравить ее пришли родные и близкие, представители администрации города, областного Собрания.



Благоустройство



В торжественной обстановке открылась общественная территория на улице Химиков в Северном округе.

Сквер благоустроен по программе «Формирование комфортной городской среды». Современная, красивая, интересная территория отдыха появилась на месте заросшего пустыря. Теперь здесь широкие дорожки, скамейки, освещение, детская и спортивная площадки. Центральный арт-объект – цветущее дерево!



Отделение соцзащиты населения информирует



С июня 2021 года в Архангельской области появилась возможность заключать социальный контракт на ведение личного подсобного хозяйства (ЛПХ).

По контракту можно получить до 100 000 рублей на приобретение товаров для ведения ЛПХ и сельскохозяйственной продукции, а также до 30 000 рублей на оплату обучения. Для этого у семьи должен быть свой участок, а среднедушевой доход ниже величины прожиточного минимума в области (в 2021 году - 13 857 рублей).

УСЛОВИЯ ПРЕДОСТАВЛЕНИЯ СОЦКОНТРАКТА НА РАЗВИТИЕ ЛПХ:

- наличие у заявителя (членов его семьи) земельного участка, предоставленного или приобретённого для ведения личного подсобного хозяйства, права на который зарегистрированы в установленном законодательством порядке. Для целей ведения ЛПХ в Архангельской области размер земельного участка не должен превышать 2,5 гектара.

ОБЯЗАННОСТИ ГРАЖДАНИНА ПРИ ЗАКЛЮЧЕНИИ СОЦИАЛЬНОГО КОНТРАКТА:

- встать на учёт в налоговом органе

по субъекту РФ в качестве налогоплательщика налога на профессиональный доход (самозанятого);

- приобрести в период действия социального контракта необходимые для ведения личного подсобного хозяйства товары, а также продукцию, относимую к сельскохозяйственной продукции, утверждённую постановлением Правительства РФ от 25 июля 2006 г. N 458;

- осуществлять реализацию сельскохозяйственной продукции, произведённой и переработанной при ведении ЛПХ (Перечень товаров, необходимых для ведения личного подсобного хозяйства).

РЕЗУЛЬТАТ РЕАЛИЗАЦИИ СОЦИАЛЬНОГО КОНТРАКТА:

- регистрация гражданина в качестве самозанятого;
- повышение денежных доходов гражданина (семьи гражданина) по истечении срока действия социального контракта.

Подробнее: sznao.ru/gosuslugi/sk.php

О РАБОТЕ ВАШЕГО МОЗГА

Электроэнцефалография, или сокращённо ЭЭГ – один из методов, позволяющий провести исследование головного мозга человека.

В основе его лежит регистрация электрических импульсов от мозга или каких-то его отдельных областей с помощью специального прибора.

Электроэнцефалография позволяет выявить различные отклонения и заболевания с высокой точностью. Проводится быстро, безболезненно и может быть проведена практически любому человеку.

ПО ЭЭГ ВРАЧ МОЖЕТ:

- проанализировать работоспособность головного мозга;
- определить очаги патологий;
- оценить характер и степень повреждений;
- подтвердить или уточнить диагноз;
- осуществлять контроль эффективности проводимого лечения.

ПОКАЗАНИЯ К ЭЛЕКТРОЭНЦЕФА ЛОГРАФИИ

- бессонница; расстройства сна (снохождение, сноговорение, сонное апноэ);
- судорожные приступы; черепно-мозговые травмы;
- выявленные эндокринные заболевания;

- патологии сосудов головы и шеи (выявленные по УЗИ);

- энцефалиты, менингиты; вегето-сосудистая дистония; после инсульта или микроинсульта;

- частые головные боли; головокружения;

- ощущения постоянной усталости;

- после нейрохирургической операции; более одного эпизода обмороков; панические атаки; диэнцефальные кризы; любые поражения мозга, развившиеся до родов или после них; заикание; задержка речевого развития; - аутизм; частые пробуждения во сне.

КАК ПРОВОДИТСЯ

Во время процедуры на голову пациента надевается силиконовая или тканевая шапочка с присоединенными к ней электродами. Результаты исследования выводятся на экран компьютера в виде графиков, по которым врач может определить характер и природу особенностей работы мозга пациента.

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



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

ШАНС
скорая помощь



КОГДА НУЖНА ТРАНСПОРТИРОВКА



Перевозка людей с травмами



Перевозка пациентов на ж/д вокзал или аэропорт



Перевозка лежачих больных



Междугородняя перевозка при необходимости медицинского сопровождения



Перевозка людей с ограниченными возможностями передвижения



Перевозка пациента в медицинское учреждение/ из него



23-03-03

43-03-03

SHANS29.RU

АРХАНГЕЛЬСК,
СУФТИНА, 18

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

Новые впечатления



Пожилым людям важно общение и выход «в свет». Мир не должен замыкаться в четырех стенах, а новые впечатления – это заряд энергии и бодрости на долгое время.

Как известно, важнейшим из искусств является кино. В рамках сотрудничества пансионата «Забота» с сетью кинотеатров «Мираж Синема» нами организован выезд группы получателей социальных услуг в кинотеатр для просмотра кинофильма.

Посмотрели драму «Небесная команда». Фильм основан на реальных событиях, и в этом уже есть его ценность. Не все из присутствующих постояльцев знали об этой страшной трагедии в истории российского спорта, которая произошла десять лет назад. Такие фильмы делают нас добрее, учат сопереживать и лучше понимать друг



друга, учат ценить жизнь и дорожить тем, что имеешь... Выражаем благодарность кинотеатру «Мираж Синема», что откликнулись на нашу просьбу и предоставили возможность посещать фильмы.
Ждём новых впечатлений.

Пансионат для пожилых людей и инвалидов «Забота» является учреждением социального обслуживания населения в стационарной форме общего профиля. Располагается в деревне Исакогорка Приморского района Архангельской области, вдали от городского шума, в великолепной парковой зоне.

Рассчитан на круглосуточное проживание людей с различной двигательной активностью.

Подробности узнавайте по телефону 44-14-14 с 9:00 до 17:00 в будни.

Адрес электронной почты: pansionatzabota29@mail.ru

Советы врача кардиолога

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

Основные советы по профилактике развития сердечно-сосудистых заболеваний:

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

- Необходимо ограничить потребление сахара, сладких продуктов питания, а также соли (хлористого натрия). Избыток сахара в организме приводит к закупорке сосудов из-за накопления на их стенках углеводов, а соль притягивает воду и откладывается в сосудах, вызывая их набухание и спазм. Чтобы ограничить опасное воздействие хлористого натрия на организм человека, следует увеличить прием продуктов, которые содержат калий. Прежде всего, это свежие фрукты и овощи.

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

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

- Вне обострения заболевания рекомендуется использовать физиче-

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

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

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

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

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



ПОДНИМАЕМ ИММУНИТЕТ!

600 Р ВЛОК внутривенное лазерное облучение крови



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

ВНИМАНИЮ РЕКЛАМОДАТЕЛЕЙ!

Газета «Здоровье северян» приглашает к сотрудничеству. Разместите свою рекламу на выгодных условиях.

Постоянным партнёрам скидки!!!

Тираж газеты около ста тысяч экземпляров, бесплатная доставка по квартирам жилых домов, полезная информация и полноцвет. Газету читают. **Интересно?**

Пишите medicina29@mail.ru
Звоните 8-911-592-1600

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

ЗДОРОВЬЕ СЕВЕРЯН ПЛЮС

Свидетельство о регистрации ПИ № ТУ29-00516 от 27 октября 2014 года. Выдано Управлением Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Архангельской области и Ненецкому автономному округу. Ограничение по возрасту 12+

РЕКЛАМНАЯ

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

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

Отпечатано в ООО «Типография «Правда Севера», 163002, г. Архангельск, пр. Новгородский, 32. ИНН 2901120811. Тираж 82000 экз. Заказ № 2875. Подписано в печать 29.09.2021 г. По графику в 13.00, фактически в 13.00. Распространяется бесплатно. Выходит 1 раза в месяц. Редакция не несет ответственности за достоверность информации в материалах рекламного характера.

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