

# Здоровье

СЕВЕРЯН

ГАЗЕТА  
ЗДОРОВОГО  
ОБРАЗА  
ЖИЗНИ



12+ РЕКЛАМНАЯ

## Проверьте своё здоровье у специалистов

Статистика беспристрастна.

Уже несколько лет основной причиной смертности людей в России являются болезни системы кровообращения. Это, в том числе, ишемическая болезнь сердца и гипертония.

Вторую позицию в качестве причин летальных исходов занимают злокачественные опухоли.

На высоком уровне держится смертность от всевозможных сбоев в работе эндокринной системы.



### ЗАБОЛЕВАНИЯ СЕРДЦА ПРОГРЕССИРУЮТ

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

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

### Кто в очереди к кардиологу?

Наблюдение у врача-кардиолога должны проходить пациенты с гипертонией, аритмией, пороками сердца, стенокардией, атеросклерозом, пациенты, перенёвшие инфаркт миокарда, а также беременные женщины, имеющие проблемы с работой сердца.

Поводом для посещения врача-кардиолога является также наследственный фактор.

С учётом вышеизложенного, медики рекомендуют посещать врача-кардиолога, начиная с возраста 35 лет.

### Какие заболевания лечит кардиолог?

Среди самых распространённых сердечных недугов, которые находятся в компетенции этого специалиста, можно отметить:

- ИБС (ишемическая болезнь сердца);
- пороки сердца (как врождённые, так и приобретённые);
- сердечная недостаточность различной этиологии;
- аритмии (среди них – неполная блокада сердца, а также тахикардия, брадикардия и др.);
- стенокардия, вызванная острой недостаточностью и проявляющаяся в виде приступов боли;
- кардиты (воспалительные поражения, которые возникают в разных участках сердечной мышцы);

- инфаркты и прединфарктные состояния.

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

### Какие методы диагностики использует кардиолог?

Кардиолог использует различные виды диагностирования сердечно-сосудистых заболеваний, которые позволяют как можно быстрее поставить диагноз и установить причину развития той или иной патологии. Таким образом, достигается цель: определить стадию заболевания и начать интенсивную терапию, направленную на устранение симптоматики и основных проблем, связанных с нарушениями в работе сердечной мышцы. Своевременная диагностика позволяет во многих случаях спасти человеку жизнь, особенно когда ему необходима срочная операция на сердце.

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

Эхокардиография (ЭХОКГ, или УЗИ сердца) - позволяет диагностировать ишемическую болезнь сердца, инфаркт миокарда, болезни мышечной и наружной оболочек сердца и помогает выявить расстройство деятельности сердца на самых ранних стадиях. Показаниями к ЭХОКГ могут быть: боли в области сердца, изменение электрокардиограммы, шумы в сердце, нарушение ритма сердца, артериальная гипертония, врождённые пороки сердца, наличие признаков сердечной недостаточности и др.

По результатам диагностирования кардиолог определяет, каким будет последующее лечение.

### Какие анализы нужно сдать при обращении к кардиологу?

Кардиолог во время консультации обязан осмотреть пациента и внимательно выслушать его жалобы. Более тщательная диагностика сердечно-сосудистого заболевания должна быть проведена с помощью необходимых анализов, которые выявят основную

проблему недомогания. Врач сам определяет их направленность и тип.

В некоторых случаях возникает необходимость в рентгеновском снимке грудной клетки пациента.



### ГЛАВНЫЙ ЗАЩИТНЫЙ БАРЬЕР ОРГАНИЗМА

Щитовидная железа (ЩЖ) – это важнейший орган эндокринной системы. Она отвечает за выработку гормонов, которые участвуют в важнейших процессах жизнедеятельности человека.

Щитовидная железа вырабатывает гормоны: тироксин (Т4) и трийодтиронин (Т3), которые оказывают влияние на все клетки и ткани организма, регулируют скорость различных процессов обмена веществ, тем самым осуществляя влияние на функции всех органов и систем.

### Симптомы нарушения работы щитовидной железы:

Заболевания щитовидной железой могут сопровождаться разнообразными симптомами:

- снижение умственной и физической активности, вялость, слабость, утомляемость;
- резкие смены настроения, плаксивость, депрессия, а также чрезмерная возбудимость, агрессивность;

- нарушения сна;
- немотивированное изменение веса (и увеличение, и снижение);
- учащённое сердцебиение, или замедление сердечных сокращений;
- повышение артериального давления;
- ощущение дискомфорта в области шеи, при визуальном «утолщении» шеи;
- ощущение затруднения дыхания, одышка;
- выпадение волос, сухость кожи, ломкость ногтей, потливость;
- запорами или частом стуле, учащённом мочеиспускании;
- у женщин - при нарушении менструальной функции;

### Обратите внимание!

Многие из симптомов, связанных с заболеваниями щитовидной железы, не являются специфичными. Пациенты могут годами не обращать на них внимания и чувствовать себя относительно здоровыми, не думая о том, какие опасные процессы происходят у них в организме.

В связи с этим рекомендуется проходить регулярные обследования щитовидной железы.

### Обратитесь к эндокринологу

Обследование щитовидной железы начинается с консультации врача-эндокринолога, на которой специалист подробно уточняет жалобы, собирает анамнез, проводит физикальный осмотр и далее назначает обследование, которое включает в себя использование лабораторных исследований и аппаратных методов.

Лабораторное исследование включает контроль тиреотропного гормона (ТТГ), а также, по показаниям, свободного тироксина (Т4), трийодтиронина (Т3), антител к тиреопероксидазе (АТ к ТПО), антител к рецептору ТТГ и другие.

Продолжение  
на стр. 3

**АВА КЛИНИК**  
МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР

**КОМПЛЕКСНЫЙ ПОДХОД**  
Приём эндокринолога, маммолога, кардиолога

**3 700 Р** ~~4 500 Р~~

01.10.22 - 31.10.22 | 8 (8182) 60-03-03 | 44-64-64  
г. Архангельск, ул. Суфтина, 18

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.



## Тепло, вода, свет в округе



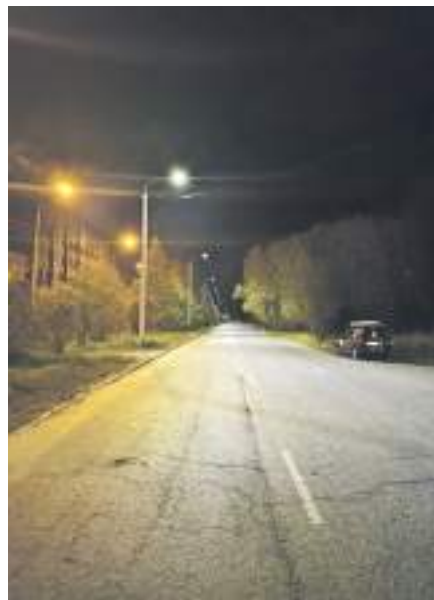
На очередном заседании общественного Совета Северного округа обсудили важные вопросы. Среди них:

- О подготовке тепловых сетей и оборудования, инженерных сетей водоснабжения и водоотведения, а также о работе уличного освещения и подготовке сетей округа к предстоящему зимнему периоду 2022-2023 гг.

В частности, отмечено, что в 2022 году в Северном округе построены новые сети уличного освещения (29 светильников). Сети освещения на улицах Целлюлозной, Индустриальной, Малиновского, Ильича теперь включаются одновременно с городскими из единой диспетчерской службы.

В текущем году по инициативе депутатов городской Думы Ивана Воронцова и Ольги Синицкой из резервного фонда администрации города выделено 100 тыс. рублей. На эти средства завершается разработка проектно-сметной документации на монтаж уличного освещения улицы

Мусинского. Работа стоимостью 2,5 млн рублей будет запланирована на 2023 год.



## Заниматься будет комфортнее

Для учреждения дополнительно образования Детская школа искусств №5 «Рапсодия» из бюджета города выделено 200000 рублей на приобретение светодиодных светильников и потолочных плит. Установка оборудования и электрики

обеспечит более комфортные условия для занятий.

Средства изысканы по ходатайству депутата областного Собрания Михаила Авалиани распоряжением Правительства Архангельской области от 2 августа 2022 г. № 455-рп.



## Общественная приёмная депутатов

Архангельского областного Собрания

Архангельской городской Думы

**АВАЛИАНИ**  
МИХАИЛА МЕМЕДОВИЧА

**ВОРОНЦОВА**  
ИВАНА АЛЕКСАНДРОВИЧА

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

## Подарки к школе



Несовершеннолетние, воспитывающиеся в замещающих семьях, а также и семьях, которые находятся в трудной жизненной ситуации, должны быть обеспечены самыми необходимыми предметами для учебы.

Депутат областного Собрания Миха-

ил Авалиани по сложившейся доброй традиции подготовил 50 наборов канцелярских принадлежностей и передал в отделы социальной работы Северного, Маймаксанского и Соломбальского округов.

[ideputat.er.ru](http://ideputat.er.ru)

## Новые окна в школе

В соломбальской школе № 62 продолжаются работы по замене оконных блоков в учебных кабинетах. Всего на эти цели предусмотрено около 251 тыс. рублей.

Средства из резервного фонда правительства Архангельской области, выделены по ходатайству депутата областного Собрания Михаила Авалиани.



## Маршрут № 63 возобновляет работу

Данный маршрут связывает Северный округ и Маймаксу. Пассажиропоток здесь ограничен: маршрутом пользуется определенное небольшое количество людей. Из-за нерентабельности предприниматель ранее отказался пролонгировать договор.

При содействии регионального министерства транспорта изысканы средства для субсидирования маршрута № 63. С января на линии будут работать две машины.

Реформа общественного транспорта предполагает, что вновь выйдут на линии также маршруты №№7 и 43.

## ИНФОРМАЦИЯ

### УНИВЕРСАЛЬНОЕ ЕЖЕМЕСЯЧНОЕ ПОСОБИЕ

**С 1 января 2023 года в России введут универсальное ежемесячное пособие для семей с детьми с низкими доходами. В пособии объединены шесть мер социальной поддержки:**

- ежемесячное пособие женщине, вставшей на учёт в медицинской организации в ранние сроки беременности;
- пособие по уходу за ребёнком гражданам, не подлежащим обязательному социальному страхованию на случай временной нетрудоспособности и в связи с материнством;
- ежемесячная выплата в связи с рождением (усыновлением) первого ребёнка до достижения им возраста 3 лет;
- ежемесячная выплата в связи с рождением (усыновлением) третьего или последующего ребенка до достижения им возраста 3 лет;
- ежемесячная денежная выплата на ребенка в возрасте от 3 до 7 лет включительно;
- ежемесячная денежная выплата на ребёнка в возрасте от 8 до 17 лет.

Для оформления универсального пособия нужно будет подать всего одно заявление через портал госуслуг, МФЦ или Фонд пенсионного и социального страхования.

Такое пособие позволит создать систему господдержки нуждающихся семей от периода беременности женщины до достижения ребёнком 17 лет. Оно будет охватывать более 10 млн получателей.

Суммарно государство направит на эту меру 1,7 трлн рублей в 2023 году из федерального и региональных бюджетов.



# У вас достаточно железа в крови?

**Анемия (малокровие)** – это патологическое нарушение строения клеток крови, когда снижена концентрация гемоглобина и одновременно снижается число эритроцитов. Такая ситуация возникает при недостатке железа в организме.

Само по себе малокровие не развивается, однако сопровождается большое количество заболеваний, начиная от вирусных и инфекционных болезней, заканчивая в том числе и онкологическими опухолями. Поэтому при возникновении симптомов, указывающих на наличие малокровия, следует сразу обращаться к врачу. При обследовании врач сможет понять причины патологии, определить состав крови и назначить лечение.

## ПРИЗНАКИ АНЕМИИ:

- возникновение мышечной слабости. Данное состояние часто списывают на усталость, но если вы замечаете ухудшение здоровья и слабость регулярно, это может говорить об анемии;
- выпадение волос и ломкость ногтей говорят о возможном наличии заболевания;
- кожа становится жёлто-бледной;
- появляется ощущение жжения на языке, как будто его ошпарили. Изменённые вкусовые рецепторы также являются признаком заболевания;
- у женщин может изменяться менструальный цикл из-за потери крови.

Определить состав крови, в том числе и уровень железа, возможно только с помощью комплексного лабораторного анализа.

## ЖЕЛЕЗО СЫВОРОТКИ КРОВИ

Железо входит в состав дыхательных пигментов (преимущественно гемоглобина), цитохромов, железосодержащих ферментов. Это так называемое гемовое железо, которое участвует в транспорте кислорода, ряде окислительно-восстановительных реакций, играет важную роль в процессах кроветворения.

Железо участвует в метаболизме порфирина, синтезе коллагена, работе иммунной системы.

В организм железо поступает с пищей. В пищевых продуктах железо присутствует или в виде составной части гема (мясо, рыба), или же как негемовое железо (овощи, фрукты). Из пищи усваивается около 10-15% железа, всасывание происходит в 12-перстной кишке.

Общее содержание железа в организме 4-5 г. Около 70% железа входит в состав гемоглобина, 5% – миоглобина, 20% находится в депонированном виде (в печени, селезёнке, костном мозге).

Всасывание железа регулируется клетками кишечника: возрастает при дефиците железа и неэффективном эритропоэзе и блокируется при избытке железа в организме. В организме железо не встречается в виде свободных катионов, только в связи с белками.

Зачем определять уровень железа в сыворотке крови

Этот анализ в комплексе с другими тестами используют в диагностике железодефицитных анемий и контроле применения препаратов железа.

Анализ проводят при:

- Диагностике и дифференциальной диагностике анемий различной этиологии, контроле терапии железодефицитной анемии.
- Острых и хронических инфекционных заболеваниях, системных воспалительных заболеваниях.
- Нарушениях питания и всасывания, гипо- и авитаминозах, нарушениях со стороны желудочно-кишечного тракта.

## ТРАНСФЕРРИН

Плазменный белок, гликопротеин – основной переносчик железа.

Синтез трансферрина осуществляется в печени и зависит от функционального состояния печени, от потребности в железе и резервов железа в организме. При снижении концентрации железа синтез трансферрина возрастает.

Трансферрин участвует в транспорте железа от места его всасывания (в тонкой кишке) до места его использования или хранения (в костном мозге, печени, селезёнке).

Зачем определять уровень трансферрина в крови

Исследование сывороточного белка трансферрина, переносящего железо, используют в комплексной диагностике железодефицитной анемии и контроле применения препаратов железа.

Анализ проводят при:

- Скрининге гемохроматоза.
- Дифференциальной диагностике анемии.
- Опухоли.
- Диагностики гипопропротеинемии.



## ФЕРРИТИН

Самый информативный индикатор запасов железа в организме, основная форма депонированного железа. Содержится во всех клетках тела и жидкостях организма.

Помимо использования в качестве показателя запасов железа в организме, определение концентрации ферритина важно для дифференциальной диагностики железодефицитной анемии и анемии хронических заболеваний (анемии, сопровождающей инфекционные, ревматические и опухолевые заболевания).

Зачем проводят анализ крови на ферритин

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

## АВА КЛИНИК

8(8182) 60-03-03, 44-64-64  
 Архангельск, ул. Суфтина, 18  
[www.avaclinic29.ru](http://www.avaclinic29.ru)

## Проверьте своё здоровье у специалистов

Продолжение.  
 Начало на стр. 1

### Зачем проводят УЗИ щитовидной железы

Для исследования структуры щитовидной железы используется ультразвуковое исследование (УЗИ). С помощью УЗИ щитовидной железы можно выявить такие патологии, как тиреоидит, узловой и диффузный зоб, новообразования, а также аномалии развития железы и особенности кровотока.

По результатам обследования устанавливается диагноз, назначается лечение и формируется план наблюдения.

Важно помнить, что современная медицина помогает решить абсолютно все проблемы с щитовидной железой, при условии своевременного обследования и лечения.



### КОГДА СЛЕДУЕТ ЗАПИСАТЬСЯ НА ПРИЁМ К ОНКОЛОГУ-МАММОЛОГУ?

Помощь специалиста показана при появлении следующих симптомов со стороны молочных желёз:

- изменение цвета кожи (покраснение);
- появление высыпаний, язвенных дефектов, западения тканей;
- зуд кожи, не связанной с явной аллергической реакцией;
- симптом «лимонной корки» – появление видимых пор на коже органа;
- деформация грудных желёз, изменение их формы, размеров;
- выраженная асимметрия;
- отёк мягких тканей;
- боль, связанная или не связанная с менструальным циклом;
- пальпируемая опухоль, узелковые уплотнения;
- увеличение и/или болезненность подмышечных лимфатических узлов;
- изменение соска – втяжение, деформация;
- появление выделений из соска вне беременности и лактации.

Другими словами, любой дискомфорт в области грудных желёз – это повод записаться к врачу-маммологу. Многие заболевания можно вылечить консервативно, но только при своевременном выявлении.

Если болезнь обнаружена на ранней стадии, можно избежать развития осложнений, а зачастую обойтись без операции.

Если женщину ничего не беспокоит, это не повод отказываться от профилактического обследования. Даже при отсутствии жалоб рекомендуем обследоваться каждый год.

В очередной раз напоминаем: самый эффективный метод лечения заболеваний – это их профилактика.

Запись на приём в АВА КЛИНИК по телефонам 8(8182) 60-03-03, 44-64-64.

Архангельск, ул. Суфтина, 18.  
[www.avaclinic29.ru](http://www.avaclinic29.ru)

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.



# А вам хватает витамина D?

## ИСТОРИЯ

Витамин D обнаружили в 1922 году. На тот момент он оказался четвёртым из известных витаминов, в результате его и назвали четвёртым по счёту буквой латинского алфавита.

В организме этот витамин подвергается двухступенчатому метаболизму и превращается в активную форму (кальцитриол), который проявляет все свойства стероидных гормонов. Поэтому и получил название D-гормона.

Много лет его роль сводилась исключительно к поддержанию здоровья костной ткани. И только недавно, на основании эпидемиологических и экспериментальных данных, стала понятна истинная роль витамина D в патогенезе многих заболеваний.

Он необходим организму для регуляции обменных процессов, связанных с кальцием и фосфором. Участвуя в их метаболизме, этот элемент оказывает большое влияние на состояние костной ткани, работу иммунной и эндокринной систем.

## ПОЛЬЗА ВИТАМИНА D

Оптимальный уровень витамина D снижает риск развития:

- рахита на 100%,
- рака, в целом – на 75%,
- рака молочной железы – на 50%,
- рака яичников на 25%,
- рака толстой кишки - на 65%,
- сахарного диабета 1 типа – на 80 %,
- сахарного диабета 2 типа - на 50%,
- рассеянного склероза – на 50%.

## ГДЕ ВЗЯТЬ ВИТАМИН D?

Синтезируется он в организме человека самостоятельно под влиянием солнечного света, а также поступает с рыбьим жиром, маслом, яйцами, печенью, молоком.

И всё-таки основной источник витамина D для нас - солнечный свет. Однако жизнь современного человека большей частью проходит в закрытых помещениях, где нет солнечного света. А как же отпуск? Солнце, пляж - разве они не помогают нам накопить достаточного количества витамина D, которого хватит на целый год? Оказывается, нет. Как только наша кожа покрывается загаром, она перестает пропускать ультрафиолетовые лучи, и синтез витамина D в ней прекращается.

## ВИТАМИН В ДЕФИЦИТЕ

По данным разных исследований, от 50 до 75% населения Земли страдают от недостатка витамина D разной степени выраженности.

В группе риска по развитию дефицита витамина D находятся: грудные младенцы, пожилые люди, люди с ограниченным пребыванием на солнце, темнокожие, люди с ожирением, с заболеваниями, сопровождающимися нарушением всасывания жиров, а также - НАСЕЛЕНИЕ СТРАН, РАСПОЛОЖЕННЫХ СЕВЕРНЕЕ 35 ПАРАЛЛЕЛИ В СЕВЕРНОМ ПОЛУШАРИИ (то есть ВСЯ ТЕРРИТОРИЯ РОССИИ).

## ПОКАЗАНИЯ ДЛЯ СДАЧИ АНАЛИЗА

Анализ на витамин D, как правило, не относится к частым медицинским исследованиям. Его можно сдать по направлению после визита к врачу, или же самостоятельно.

На практике наиболее точный анализ на витамин D – это определение концентрации промежуточного метаболита 25(OH)D в сыворотке крови, который определяется лабораторно.

Обычно доктор назначает исследование при развитии следующих состояний:

- деформационные изменения костей;
- уменьшение роста;
- возникновение повторных переломов;
- болезненность в костях;
- остеопороз или остеопения;
- повышение показателей паратгормона, когда кальций нормальный или низкий;
- нарушение пищеварения;
- хроническая форма панкреатита;
- энтерит радиационной природы;
- заболевание Крона;
- заболевание Уиппла;
- красная волчанка с преимущественным поражением кожи;
- гипофосфатемия;
- гипокальциемия;
- почечная остеодистрофия.

Помимо этого, исследование уровня витамина D проводится при необходимости проведения операции на костной ткани или имплантации зубов.

Лежачим пациентам и пациентам, страдающим фотодерматитами, также показано сдавать данный анализ.

## Недостаточное содержание витамина D в крови встречается при:

- почечной недостаточности;
- печёночной недостаточности;
- применении лекарственных препаратов, содержащих барбитурат, слабительные и противотуберкулёзные компоненты;
- недостаточном содержании витамина E;
- нехватке пищи;
- недостатке солнечных лучей.

## Увеличение количества витамина D в крови происходит при:

- саркоидозе;
- развитии отдельных видов лимфом;
- при недостаточном употреблении продуктов, содержащих фосфор или кальций;
- гиперпаратиреозе;
- увеличенном потреблении лекарств, в состав которых входит витамин D.

## ИССЛЕДОВАНИЕ И ОСОБЕННОСТИ ЕГО ПРОВЕДЕНИЯ

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

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

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

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

## Советы уролога Архипова

Вам необходимо проконсультироваться с врачом урологом, если у вас появился хотя бы один из нижеперечисленных симптомов:

- 1) появление крови в моче,
- 2) нарушение акта мочеиспускания
  - боли
  - частое
  - затруднённое
  - ослабление струи мочи
  - необходимость вставать мочиться ночью
    - недержание мочи
- 3) повышенное артериальное давление
- 4) боли в поясничной области
- 5) наличие пальпируемого образования в брюшной полости
- 6) увеличение в размерах яичек
- 7) наличие опухолевидных разрастаний на наружных половых органах
- 8) появление выделений любого характера из мочеиспускательного канала

- 9) субфебрильная температура по вечерам
- 10) если возраст мужчины старше 50 лет
- 11) боли в яичках, промежности, внизу живота
- 12) снижение потенции

**Александр Владимирович АРХИПОВ, заслуженный врач РФ, 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**



А.В. АРХИПОВ

## НОВОСТИ

### Родители, задумайтесь!

Учёные Ирландского научно-исследовательского института TobaccoFree изучили данные о 6216 подростках 17-18 лет. Ребята спросили, курят ли они сами электронные сигареты и курят ли их родители. Оказалось, что у курящих родителей подростки в полтора раза чаще пробуют электронные сигареты. Причём эти показатели росли быстрее среди девочек.

Основными причинами были любопытство (66%) и то, что их друзья курили вейпы (29%). Только 3% заявили, что хотят бросить курить.

<https://medaboutme.ru/news/>

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](http://www.olk29.ru)
[www.vk.com/olk29](http://www.vk.com/olk29)

**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,  
 ВСКР - ВЫХОДНОЙ ДЕНЬ.**

## Что нужно знать о самых частых заболеваниях глаз?

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

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

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

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

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

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

Глаукома – это офтальмологическое заболевание, которое сопровождается повышением внутриглазного давления. Такая патология может развиваться в любом возрасте, но наиболее часто встречается у пожилых людей. Увеличение внутриглазного давления приводит к сдавливанию структур зрительного нерва. Со временем он атрофируется, и при отсутствии должного лечения через некоторое время может наступить слепота. Длительность развития патологического процесса зависит от индивидуальных особенностей строения глазного яблока и уровня повышения внутриглазного давления. Она может составлять и несколько месяцев, и несколько десятков лет.

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

**- С какими жалобами чаще всего к вам обращаются?**

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

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

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

Проявлять беспокойство стоит в том случае, когда мелькающие мушки, вспыхивающие огоньки появляются внезап-


**И.А. РЕШЕТОВА**

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

**- Как часто нужно обращаться к офтальмологу?**

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

Своевременное обращение к специалисту является залогом эффективного лечения офтальмологических заболеваний.

**Офтальмологическая  
Лазерная Клиника  
Обводный Канал, д. 9, к. 2  
(вход с торца)  
режим работы:  
пн.-пт. — с 08:00 до 19:00,  
сб. — с 09:00 до 16:00,  
вс. — выходной.**

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

## Как ухаживать за глазами осенью

Осень – не только яркие краски и сбор урожая. Это ещё и резкие изменения погоды, и холодные ветра с дождём, и колебания температуры. Перечисленные факторы могут негативно влиять на зрительные органы.

### ПОМОГИТЕ СВОИМ ГЛАЗАМ

- Добавьте в рацион питания полезные для зрения продукты

Употребляйте больше овощей и фруктов. Например, морковь и черника содержат витамин А, поддерживающий остроту зрения. Апельсины, черника, шпинат богаты витамином С – он улучшает кровоснабжение глаз.

Растительное масло, кедровые орехи, манго, авокадо, болгарский перец содержат витамин Е, он помогает сохранять сосуды и мышцы глаз в тонусе. В брокколи и других зелёных овощах есть лютеин и зеаксантин – они защищают глаза от катаракты.

- Увлажняйте глаза

Из-за сильного ветра на улице, сухого воздуха от отопительных приборов в помещении глаза могут начать слезиться. Чтобы избежать этого, в ветреную погоду можно защищать лицо капюшоном, шарфом. Также помогут увлажняющие капли, которые восстанавливают естественный слезный слой на глазах.

- Используйте правильное освещение

Осенью световой день становится короче, мы больше пользуемся искусственным освещением. Имейте в виду, что недостаточный уровень освещения может привести к переутомлению глаз.

- Защищайте глаз от солнца

Значительно реже, но осенью бывают солнечные дни. Лучи солнца содержат ультрафиолет, который негативно влияет на роговицу глаза, и даже может спровоцировать катаракту. Не спешите расставаться с солнцезащитными очками, носите их и в осеннюю пору.

- Частые простуды отражаются на здоровье глаз

На время заболевания рекомендуется заменить контактные линзы очками. Дело в том, что бактерии и вирусы легко могут попасть на контактную линзу и вызвать воспаление.

*Интернет.*

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.



# Женщина снова почувствует себя молодой!

**Лазерное интимное омоложение**

Время, роды и хирургические вмешательства не лучшим образом сказываются на интимном здоровье женщины.

Интимная зона очень деликатная и хрупкая, и, как весь организм, подвержена старению и изменениям. Кроме того, многие девушки даже в молодом возрасте бывают недовольны её видом и состоянием. При этом долгие годы ни с возрастными изменениями, ни с эстетическими недостатками в этой области ничего нельзя было поделать.

Всё изменилось с развитием лазерных технологий. Лазерная интимная пластика - простой и не травматичный способ вернуть половым органам тонус и форму.

## ЧТО ПРОИСХОДИТ ВО ВРЕМЯ ПРОЦЕДУРЫ?

При помощи лазера происходит равномерное и чётко дозированное прогревание тканей слизистой оболочки влагалища. В ответ на такое воздействие организм начинает вырабатывать собственный коллаген. Значительно улучшается кровоснабжение обрабатываемой зоны, повышается тонус, слизистая оболочка становится более упругой, плотной, увлажнённой. Ткани после такой процедуры восстанавливаются очень быстро, нет ни кровотечения, ни риска инфицирования при соблюдении всех рекомендаций, данных пациентке.

## Показания к лазерной терапии в гинекологии:

- Возрастные изменения стенок влагалища;
- Растяжение влагалища после родов;
- Низкий тонус стенок влагалища;
- Чрезмерная сухость влагалища, особенно в период менопаузы;
- Неудовлетворённость качеством интимной близости, снижение чувствительности;
- Уменьшение малых половых губ, восстановление тонуса больших половых губ, гиперпигментация аногенитальной области;
- Стрессовое недержание мочи.

## Противопоказания:

- Беременность и период лактации;



О.А. ШЕСТАКОВА

- Онкологические заболевания;
- Воспалительные и инфекционные заболевания в период обострения;
- Хронические заболевания в стадии декомпенсации;
- Венерические заболевания.

## Подготовка к интимному омоложению, особенности проведения:

- Максимальный эффект от процедуры достигается в возрасте 25-55 лет;
- Перед процедурой обязателен осмотр гинеколога, мазки на степень чистоты влагалища, онкоцитологию и УЗИ Омт, кровь на ВИЧ и сифилис;
- Проводится в амбулаторных условиях;
- Обезболивания не требуется, поскольку максимум, что ощущает пациентка во время процедуры - это лёгкая вибрация и тепло;
- По времени процедура занимает 20-40 минут.

## Реабилитация:

Полное восстановление слизистых занимает 3 - 5 дней. На этот период ре-

комендуется отказаться от половых контактов, вагинальных гелей, кремов. Не рекомендуется посещать баню, сауну, принимать ванну, активно заниматься спортом.

## Результаты:

На курс лазерного интимного омоложения отводится 3 - 5 процедур, с интервалом 3-4 недели. Эффект заметен уже после первой процедуры, и возможно ограничиться только ей, если полученный результат устроил и женщину, и врача.

В АВА КЛИНИК для интимного омоложения используется современный немецкий лазер.

Пришло время вернуть женственность и уверенность в себе.

**Ольга Александровна ШЕСТАКОВА,**  
врач акушер-гинеколог АВА КЛИНИК.

Запись на консультацию перед проведением интимного лазерного омоложения по телефонам (8182) 60-03-03, 44-64-64.

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

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.



# Коварное заболевание костей - остеопороз

Остеопороз - это заболевание костей, характеризующееся общей потерей костной массы, что приводит к снижению прочности кости и развитию переломов.



В нашей стране его начали отмечать с 2005 года.

В России остеопороз регистрируется у каждой третьей женщины и каждого четвертого мужчины в возрасте 50 лет и старше. Каждую минуту в стране происходит 7 переломов позвонков, а каждые 5 минут - перелом бедренной кости.

Остеопороз часто называют «безмолвной эпидемией», или «тихим убийцей», так как снижение минеральной плотности костной ткани происходит бессимптомно. Многие люди не знают о своей болезни до тех пор, пока кости не станут настолько хрупкими, что произойдет перелом.

Основным проявлением остеопороза являются «малотравматичные переломы». Под термином «малотравматичные переломы» подразумеваются «неожиданные переломы» позвонков, костей предплечья и шейки бедренной кости при небольшой травме: например, просто при падении на руку из положения сидя на стуле. Такие переломы приводят к существенному снижению качества жизни и инвалидизации.

## ОСНОВНЫЕ ФАКТОРЫ РИСКА РАЗВИТИЯ ОСТЕОПОРОЗА:

- \* возраст старше 65 лет у женщин и 70 у мужчин;
- \* сахарный диабет 1 и 2 типа;

Всемирный день борьбы с остеопорозом отмечается ежегодно 20 октября. Всемирная организация здравоохранения учредила его в 1997 году, признавая серьезность и опасность заболевания, а также с целью снижения стремительно увеличивающейся тенденции летальных исходов и инвалидности из-за специфического травматизма.

- \* патология щитовидной железы;
- \* прием глюкокортикоидных гормонов более 3 месяцев;
- \* любой перелом в прошлом;
- \* андрогенный дефицит;
- \* хроническая патология желудочно-кишечного тракта;
- \* женский пол;
- \* постменопауза; ранняя, в том числе хирургическая менопауза (до 45 лет);
- \* случаи переломов у близких родственников в возрасте старше 50 лет (наследственность – важный фактор риска);
- \* раса – у белых людей риск развития остеопороза выше;
- \* низкое потребление кальция и витамина D;
- \* низкая физическая активность;
- \* низкая масса тела;
- \* курение;
- \* алкоголь;
- \* частые падения.

Если какой-то из этих факторов риска у вас есть – это повод обратиться к врачу и пройти соответствующее обследование

Для уточнения риска развития переломов, связанных с остеопорозом, используется шкала FRAX, разработанная Всемирной организацией здравоохранения. Эта шкала позволяет выявлять пациентов, нуждающихся в определении минеральной плотности кости и в назначении медикаментозного лечения остеопороза.

Для определения минеральной плотности кости используется денситометрия. Плотность костей и наличие остеопороза определяются на основании двух критериев: T-критерия и Z-критерия. Алгоритм расшифровки с помощью данных критериев установлен и рекомендован Российской ассо-



И.С. ЛЕНЬКИНА

циацией по остеопорозу и Всемирной организацией здравоохранения.

Критерии сравнивают состояние и плотность костей пациентов с идеальным показателем (молодые люди 30-35 лет соответствующего пола) с состоянием костей обследуемого. Это исследование играет важную роль в выявлении остеопороза на ранней стадии, когда переломов ещё нет.

## ПРОФИЛАКТИКА ОСТЕОПОРОЗА

- \* Регулярная физическая активность способствует укреплению костей и позволяет снизить риск переломов.
- \* Ежедневное потребление продуктов, богатых кальцием.
- \* Профилактический приём витамина D.
- \* Ежегодный мониторинг состояния кальциевого обмена у лиц с факторами риска.
- \* Профилактика падений.
- \* Своевременная диагностика и лечение остеопороза у лиц с факторами риска для предотвращения переломов.

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

# Рефлексотерапия поможет забыть о курении!

Курение табака - одна из разновидностей «бытовой» наркомании. Число курильщиков неуклонно растёт, особенно среди женщин и подростков.

## ПОЧЕМУ ЛЮДИ КУРЯТ?

Привыкание к курению связывают с ощущением удовольствия, повышением работоспособности, снятия нервного напряжения и т. д. Существенную роль играет ритуал, выраженный в привычных действиях.

## ДОКАЗАНО, ЧТО КУРИТЬ ВРЕДНО

При курении из табака выделяются токсические продукты: никотин, сероводород, уксусная, муравьиная, синильная кислоты, окись углерода, фенол, крезол, табачный дёготь и прочие вещества.

## МЕДЛЕННЫЙ УБИЙЦА

Табакокурение опасно не только наличием наркоманического синдрома, но и необратимыми изменениями во многих органах и системах.

Фенол, крезол, индол и др. оказывают

канцерогенное действие, прежде всего на лёгкие и дыхательные пути. Курение табака является predisposing фактором рака лёгких, трахеи, губ, полости рта, пищевода, желудка.

## СЕРДЦЕ, СОСУДЫ, КРОВЬ...

Никотин повышает систолическое и диастолическое артериальное давление, повышает агрегацию тромбоцитов, вызывает нежелательные изменения сердечно-сосудистой системы.

Курильщики в 2-4 раза чаще, чем некурящие, страдают приступами стенокардии и инфарктом миокарда, а облитерирующий атеросклероз сосудов нижних конечностей у них встречается в 38 раз чаще.

## КУРЕНИЕ НАРУШАЕТ ИНТИМНУЮ ЖИЗНЬ

У курящих женщин чаще отмечаются выкидыши, у мужчин нарушаются спо-



собности к оплодотворению. Никотин угнетающе действует на центры эрекции, половое влечение, лактацию у женщин.

## ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ВРЕДНОЙ ПРИВЫЧКИ!

Не существует абсолютно эффективных средств для лечения зависимости от табакокурения и снятия никотиновой абстиненции. Применяемые методы требуют высокой самодисциплины от человека, имеют большую продолжительность и противопоказания.

Иглорефлексотерапия — уникальная методика, способная избавить от курения. При этом курильщик должен иметь непреодолимое желание избавиться от болезненной привычки.

Механизм действия рефлексотерапии связан с тем, что эндогенные опиаты (гормоны счастья), выделяемые под влиянием иглотерапии, заменяют аналогичное действие никотина. Это позволяет купировать абстинентный синдром и помогает постепенной перестройке организма при отвыкании от курения.

Наибольший эффект при лечении табакокурения методом иглотерапии наблюдается у пациентов с длительным стажем курения и сформированным синдромом абстиненции в стадии привычки и пристрастия.

Также рефлексотерапия может помочь разрушить сложившиеся патологические связи. Воздействие на кожные зоны, имеющие тесную рефлекторную связь с соответствующими структурами мозга, может влиять на эти программы.

Курс лечения методом рефлексотерапии – 3-5 процедур воздействия на аурикулярные и корпоральные точки в амбулаторных условиях.

Повторные курсы можно провести через 2-3 недели, или при появлении вновь сильного влечения к курению.

Главное условие успеха лечения табакозависимости - это ваше желание бросить курить, и мы вам в этом поможем.

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

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.



*В волосах – серебряные нити,  
Ясный взгляд из-под прикрытых век...  
«Пожилой»? Ну что вы, посмотрите:  
Умудренный жизнью человек!  
В этот день октябрьский и радушный  
Вспомните людей почтенных лет.  
Возраст – он ведь виден лишь снаружи  
А в душе – всё тот же яркий свет!*  
**Автор: Чорний Виктория**

# Люди, умудрённые опытом



учителем русского языка и литературы. Там она и проработала 42 года. Кроме основной деятельности, Людмила Михайловна была инициатором многих творческих идей, вела драмкружок, была организатором олимпиад, КВН, конкурсов.

Людмила Хвиюзова получила звание заслуженного учителя РФ. Награждена знаком отличия «Ветеран труда», также имеет множество почётных грамот от районного отделения народного образования и городского отдела народного образования.

Людмила Михайловна гордится своими учениками, которые, по её мнению, стали высококвалифицированными специалистами в разных областях. Но самое главное, что они стали неравнодушными людьми. Ученики всегда со своей учительницей на связи, пишут сообщения, поздравляют с праздниками, приезжают навестить.

У Людмилы Михайловны был счастливый брак, с мужем прожили в любви и согласии 36 лет, но к большому сожалению, Александр Николаевич Хвиюзов умер в 2010 году. На фоне депрессии Людмила Михайловна очень сильно заболела. И чтобы совсем не «угасла», родные посоветовали ей пожить в пансионате, чтобы она могла больше общаться с людьми, могла проводить интересно досуг, о чем Людмила Михайловна никак не пожалела: «Мы много занимаемся, выезжаем на различные мероприятия, общаемся друг с другом, появились новые друзья. Это лучшее заведение в городе Архангельске, где сотрудники помогают решать различные наши проблемы».

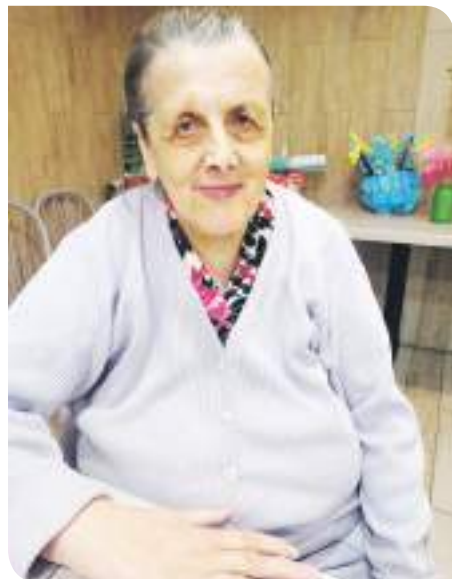
Коллектив Пансионата «Забота» поздравляет своих подопечных с наступающим Международным Днем пожилого человека и желает самого главного — здоровья, радостного сияния глаз, не терять молодости души и мечтаний, делиться со следующими поколениями мудростью и опытом. А жизнь пусть будет полна приятных минут!

**Адрес Пансионата «Забота»:**  
Архангельская область, Приморский район, дер. Исакогорка, д. 105.  
Тел. 44-14-14  
<https://vk.com/pansionatzabota29>

В первый день октября во всем мире отмечается Международный день пожилых людей. В этот день особое внимание обращено к людям старшего возраста.

В Пансионате для пожилых людей и инвалидов «Забота» проживают более 100 пожилых получателей социальных услуг. Все они требуют повышенного внимания и заботы со стороны близких родственников и работников учреждения.

Сегодня мы расскажем истории двух замечательных женщин, проживающих в Пансионате, которые, несмотря на свой возраст и жизненные трудности, не потеряли интереса к жизни.



**ПОЗДЕЕВА ЛИДИЯ ФЁДОРОВНА,**  
ПРОЖИВАЕТ В ПАНСИОНАТЕ  
С ФЕВРАЛЯ ПРОШЛОГО ГОДА.

Родилась она 3 мая 1949 года в поселке Пуксоозеро Плесецкого района Архангельской области в семье пастуха Новикова Федора Григорьевича и нянечки детского сада Новиковой Екатерины Фридриховны. Долгое время Лидия Фёдоровна жила в поселке Белое озеро.

Семья состояла из шести человек. Жили весело и дружно.

Лидия Поздеева творческий человек. В детстве любила заниматься рукоделием, рисованием, хорошо пела.

После окончания 8 класса устроилась на работу в школу техничкой, через два года перешла на работу в сферу животноводства, где ухаживала за телятами и курами.

Профессии Лидии Фёдоровны всю жизнь были связаны с тяжёлым физическим трудом, поэтому общее состояние здоровья её рано ухудшилось. Из близких родственников остались только племянники, детей нет, с мужем развелась. Можно сказать, что «одиночество» подтолкнуло её переехать жить в пансионат.

И сейчас в пансионате она ведет активную социальную жизнь, с удовольствием участвует во всех мероприятиях учреждения, посещает творческие мастер-классы, литературно-театральный кружок, любит танцевать, а также исполняет песни собственного сочинения.

Лидия Фёдоровна о пансионате «Забота»: «Здесь мне всё очень нравится, персонал очень доброжелательный, здесь, как на курорте. Всегда работники поинтересуются твоим настроением, здоровьем, спросят, чем помочь».



**ХВИУЗОВА ЛЮДМИЛА МИХАЙЛОВНА**  
ПРОЖИВАЕТ В ПАНСИОНАТЕ  
С СЕНТЯБРЯ 2020 ГОДА.

Людмила Михайловна родилась 14 августа 1948 года в городе Архангельске в семье Анны Максимовны и Михаила Акимовича Потехиных. Росла вместе со старшей сестрой Ларисой.

В детстве посещала спортивные секции, была всегда весёлым заводным, компанейским ребёнком. Любила танцевать, выступала на сцене, играла главные роли в спектаклях, училась хорошо, была старостой класса, вожатой.

После окончания школы поступила в педагогическое училище, обучилась по специальности «воспитатель». Работала в детском саду воспитателем, затем трудилась в качестве заведующей, одновременно окончила педагогический институт в городе Архангельске, получила ещё одну профессию - учитель русского языка и литературы.

В 1973 году Людмилу Михайловну пригласили работать в гимназию №21



**Мастер-класс на тему Осень**



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.

РЕКЛАМНАЯ

Ограничение по возрасту 12+

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

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

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР **Е. В. КОЖИН**

Отпечатано в ООО «Типография «Правда Севера», 163002, г. Архангельск, пр. Новгородский, 32. ИНН 2901120811. Тираж 18400 экз. Заказ № 2928. Подписано в печать 27.09.2022 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.

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