МЕДИЦИНА ФИТНЕС КОСМЕТИКА СПОРТ МЕДОСМОТР СОВЕТЫ РЕКОМЕНДАЦИИ

ЗДОРОВЬЕ СЕВЕРЯН

№ 9(158) 27 июля 2018

12+ РЕКЛАМНАЯ

ГАЗЕТА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

# В АВА КЛИНИК теперь работает и врач косметолог

Медицинский центр «АВА КЛИНИК» предлагает посетителям с августа текущего года новое направление - «Косметология».

Помощь в этом деликатном вопросе вам окажут врач-косметолог Александра Евгеньевна РЯБОВА и её помощники.

Представляем вашему вниманию предварительный список услуг.

**РЯБОВА Александра Евгеньевна.**

*Врач косметолог, дерматовенеролог, сертифицированный специалист с подтвержденной квалификацией.*

*Первичная специализация на базе Государственного научного центра дерматовенерологии и косметологии, г. Москва. Регулярно участвует в научно-практических конференциях и семинарах*

### НЕИНВАЗИВНЫЕ (УХОДОВЫЕ) ПРОЦЕДУРЫ:

• Массаж лица - выполняется на французской косметике Gernetic.

Способствует: увлажнению кожи, лимфодренажному и лифтинговому эффекту, улучшает контуры лица.

• Увлажняющая программа - питание и увлажнение кожи, устраняет ощущение сухости и стянутости кожи.

• Лифтинговая программа - для кожи любого типа с возрастными изменениями.

• Ароматерапия - имеет комплексный характер и всегда обладает лечебно-косметическим действием.

• Химический пилинг - обновление кожи с целью увлажнения, выравнивания рельефа, мелких морщин.

### АППАРАТНАЯ КОСМЕТОЛОГИЯ:

• Ультразвуковой пилинг – чистка кожи с помощью ультразвука.

• Микротоковая терапия – воздействие импульсов тока низкой частоты с целью устранения отёчности и улучшения питания тканей.

• Процедуры с использованием лазерного оборудования нового поколения с высокой мощностью - устранение морщин, пигментных пятен, акне, сосудистой сетки, лечение онихомикоза, эпиляция нежелательных волос.

### ИНЪЕКЦИОННАЯ КОСМЕТОЛОГИЯ:

• Мезотерапия – введение препаратов для решения эстетических проблем кожи, волос и тела.

• Биоревитализация – мезотерапевтическое введение препаратов, содержащих гиалуроновую кислоту для улучшения внешнего вида кожи лица, шеи, декольте, кистей рук.

• Биоармирование – линейные инъекции препаратов с целью подтяжки лица.

• Контурная пластика – восполнение недостатка объёма тканей за счёт введения филлеров.

• Озонотерапия - введение кислородно-озоновой смеси для коррекции объёмов тела, лечения целлюлита, улучшения тонуса кожи, уменьшения морщин и купероза, лечения угревой болезни.

• Инъекции препарата «Ботулакс» - коррекция мимических морщин.

• Инъекции препарата «Диспорт» - лечение повышенного потоотделения.

• Склеротерапия - введение в просвет сосуда специального лекарственного препарата, для склеивания стенок и соответственно его исчезновения.

• Нитевой лифтинг – введение мезонитей и нитей Aptos с целью омоложения.

Мы хотим оказывать нашим клиентам помощь высокого качества, поэтому оснастили клинику оборудованием международного уровня, разрешённым к использованию на территории России.

**Приятный бонус для наших пациентов!**

**В августе 2018-го каждый вторник - консультация косметолога БЕСПЛАТНО.**

# Узнайте больше о состоянии вашей кожи

**Сегодня спектр косметологических услуг очень большой. Различные косметологические процедуры предлагают и салоны красоты, и медицинские центры, и косметологические клиники. Как правильно выбрать специалиста и услугу, которая поможет решить определённую косметическую проблему? И почему важно обращаться именно к врачу- косметологу?**

В современном мире все стремятся выглядеть молодо и красиво, быть здоровыми. Но мы не всегда обращаем внимание ещё и на то, здорова ли наша кожа. Зачастую мы не знаем, какой требуется уход и профессиональная помощь. Именно по этой причине следует обращаться к врачу - косметологу. Он знает строение кожи, правильно оценивает циклы её жизнедеятельности, причины старения, возможные нарушения и болезни. Он также прекрасно разбирается в механизмах действия препаратов, используемых в косметологии для коррекции тех или иных «несовершенств» кожи.

Только специалист с высшим медицинским образованием, прошедший обучение по специальности «дерматовенерология» и «косметология», может определить, насколько необходима и действенна какая-либо методика в каждом конкретном случае, установить показания к любому виду лечения. Только врач-косметолог имеет право проводить инъекционные процедуры (мезотерапию, контурную пластику, ботулинотерапию и прочее). Только врач-косметолог может

грамотно разработать и назначить индивидуальный курс процедур омоложения и наиболее корректно и качественно устранить эстетические недостатки кожи. Врач-косметолог делает это не механически, а с глубоким пониманием процесса и последующих ожидаемых эффектов.

Стоит обратить внимание, что врач всегда установит противопоказания к процедуре или манипуляции у пациента, и не будет проводить косметологическую процедуру, если возможен риск здоровью. Врач косметолог подойдет к решению вашей проблемы комплексно: составит оптимальную программу процедур и обязательно направит, при необходимости, на консультацию к врачам других специальностей.

Запишитесь на консультацию к врачу - косметологу « АВА КЛИНИК».

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

# Осторожно! ВОЗБУДИТЕЛИ ИНФЕКЦИЙ!

фото Ольги Жовнир

М.М. БЕЖАНИДЗЕ

**Инфекции, передаваемые половым путём (ИППП) (которые называют также заболеваниями или болезнями, передаваемыми половым путём), передаются от одного человека к другому преимущественно во время сексуальных контактов. Возбудители инфекций представляют собой большую группу микроорганизмов различной патогенности (болезнетворности).**

Наряду с давно известными инфекциями (ранее их называли венерическими): сифилисом, гонореей, трихомониазом, а также СПИДом, - очень актуальными признаны хламидиоз, микоплазмоз, генитальный герпес, цитомегало- и папилломовирусные поражения, гепатит.

Течение инфекций данной группы отличают некоторые закономерности: пути передачи — половой, внутриутробный и контактный, стёртая клиническая картина, малосимптомное носительство. сочетание двух и более возбудителей, при половом пути инфицирования у партнёров не всегда можно выявить «зеркальное» инфицирование.

В силу особенностей строения. диагностика ИППП весьма затруднительна. Микроскопическое исследование их малоэффективно, а бактериологическое возможно только для части возбудителей. Поэтому наиболее приемлемыми

для диагностики ИППП считаются иммуноферментный анализ (ИФА).

Биологический материал для исследований: у женщин - кровь, соскобы из уретры и шейки матки, у мужчин - кровь, соскобы из уретры и сок простаты, у детей — мазок с задней стенки глотки, кровь, и по показаниям - соскоб из мочеполового тракта.

Болезни, которые передаются половым путем, распространены на сегодняшний день широко. При этом существующая медицинская статистика

свидетельствует только об официальных данных.

Иногда эти инфекции протекают без ярких клинических проявлений, пациент не обращается к врачу и может не знать о наличии у него таких заболеваний. Очень часто трихомоноз, хламидиоз, микоплазмоз развиваются у женщин без ярко выраженных симптомов.

Ряд венерических болезней представляют опасность в связи с существованием вероятности внутриутробной передачи инфекции плоду. Кроме того, некоторые инфекции могут передаваться также со слюной, материнским молоком, в процессе переливания крови.

Кто может заразиться ИППП?

Заразиться ИППП может человек. имеющий половые связи с разными партнёрами. Чем чаще он меняет партнёров и не использует средства защиты, тем больше рискует заразиться сам и послужить источником инфекции для других. Если он имеет половой контакт с больным партнёром. то может заразиться. Но необходимо помнить, что некоторые инфекции не вызывают никаких проявлений (симптомов) очень долгое время.

Возможно, человек заразился от своего бывшего партнёра и не подозревает об этом. И в этом случае он может заразить своего нынешнего партнёра, и тот первым заметит у себя проявления болезни. Так что, пока ситуация не прояснилась, не стоит обвинять друг друга в неверности.

Коварство ИППП в том. что протекать значительная часть из них может незаметно, без каких-либо проявлений (симптомов), или последние могут быть выражены крайне слабо. А если ИППП не лечить или лечить неправильно, то они переходят в хроническую, скрытую форму, и могут вызвать осложнения: воспаления мочевых путей, внутренних половых

органов, бесплодие.

Среди наиболее распространённых ИППП следует отметить хламидиоз. Этот недуг проявляется как последствие заражения человеческого организма хламидиями. Эти организмы принято считать промежуточными между бактериями и вирусами. Инфицирование происходит при половом контакте, в редких случаях инфекция может передаваться при посещении сауны или

бассейна, воздушно-капельным путём, а также другими способами.

В большинстве случаев этот недуг проходит без выраженных симптомов.

Впрочем, у мужчин на фоне хламидиоза иногда развиваются воспалительные болезни мочеполовой системы.

Сегодня уже доказано, что хламидии могут повредить генетическую структуру сперматозоидов. При этом хламидии могут попадать в женский

организм вместе со сперматозоидами. Под воздействием хламидий у женщины могут также развиться воспалительные болезни. Кроме того, вполне возможно проявление непроходимости маточных труб, что угрожает бесплодием и не вынашиванием в будущем.

Кроме того, хламидии могут оказывать негативное воздействие и на другие системы организма. в частности, на сердечно-сосудистую, бронхо-лёгочную.

В процессе лечения болезни очень важно, чтобы половой партнёр больного также сдал анализ на половую инфекцию и получил адекватное лечение.

Это нужно сделать даже тем. у кого нет видимых признаков хламидиоза.

Профилактика инфекций, передаваемых половым путем, безусловно, наиболее простой и эффективный способ борьбы с венерическими заболеваниями. Методами профилактики ИППП являются:

- воздержание от случайных половых связей;
- один здоровый половой партнёр;
- использование презерватива;
- использование бактерицидных средств;
- вакцинация;
- медикаментозная профилактика;
- периодическая проверка на половые инфекции.

**Обращайтесь за консультацией в АВА КЛИНИК на Суфтина, 18**
**60-03-03. 44-64-64**
**www.avaclinic29.ru**

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

# Ответственное самолечение

## *Настало время каждому заботиться о своём здоровье. Заботиться круглосуточно.*

Преимущества такого подхода к собственному здоровью очевидны. Здоровье – это моя ценность, а не чья-то. И я должен сам уметь преумножать эту ценность, а не надеяться на кого-то.

Классическая модель здравоохранения, основанная на пассивной роли пациента, теряет свои позиции. Она уступает место новой, при которой сотрудничество врача и пациента является необходимым условием предупреждения заболеваний. Это возможно только при условии медицинской грамотности населения и мотивации в части сохранения здоровья.

Каждый должен иметь доступ к всесторонней информации о своем состоянии. При возникновении недуга люди должны понять причины его появления. К тому же необходимо обладать хотя бы базовыми знаниями, как правильно принимать лекарственные средства, в первую очередь безрецептурные. Здесь будет важна роль фармацевта, так как именно этот специалист становится связующим звеном между пациентами и врачами. Те, кто продают лекарства, могут информировать о безопасном использовании безрецептурных лекарств и консультировать по тем случаям, когда самолечение возможно.

Система ответственного самолечения к тому же облегчит финансовые затраты государства на здравоохранение, а также снизит нагрузку на медицинских специалистов.

Уже пора каждому принять на себя ответственность за собственное здоровье.

Чтобы подчеркнуть важность этого понимания, 24 июля в России впервые прошёл День ответственного самолечения.

***http://remedium.ru***

# Защити своё сердце!

**Холтер- Мониторинг позволяет на протяжении длительного времени непрерывно отслеживать деятельность сердца, наблюдать за изменениями функций миокарда, отклонениями показателей артериального давления при обычном поведении пациента.**

## ПРЕИМУЩЕСТВА ХОЛТЕРА ПЕРЕД СТАНДАРТНОЙ ЭКГ:

• Холтер даёт возможность обнаружить связь артериального давления (АД) с приступами стенокардии и нарушением сердечного ритма, найти причины скачков давления и многих патологических состояний сердечно-сосудистой системы.

С помощью обычной электрокардиограммы (ЭКГ) зафиксировать преходящие, возникающие как бы беспричинно, нарушения ритма бывает весьма проблематично (ритм восстановился – на ЭКГ норма). А уж следить в течение длительного времени и зарегистрировать изменения во время сна, под действием нагрузок, лекарственных препаратов или других факторов, вызывающих аритмию, и вовсе не представляется возможным.

• Холтер позволяет не только зарегистрировать ЭКГ и повышение артериального давления в определённые периоды, но и уловить сбой ритма, возникающий периодически (в виде приступов), а также зафиксировать временные страдания миокарда, обусловленные недостаточностью кровообращения и нарушением питания сердечной мышцы.

Таким образом, к показаниям для исследования работы сердца по методу Холтера (суточный мониторинг ЭКГ 24 -72 часа, или 1, 2, 3-е суток) можно отнести:

Различного рода аритмии (экстрасистолия, бради- и тахиаритмия);

Подозрение на слабость синусового узла;

Обморочные состояния;

Безболевую форму ИБС;

Зарегистрированную фибрилляцию предсердий;

Синдром предвозбуждения желудочков;

Гипертрофическую кардиомиопатию;

Артериальную гипертензию;

Стенокардию напряжения, в случае, если имеются объективные причины, препятствующие проведению проб с нагрузкой (тромбофлебит, болезни суставов);

Зарегистрированный на стандартной ЭКГ синдром удлинённого QT, который грозит опасным для жизни состоянием (фибрилляция желудочков);

Стенокардию Принцметала – подозрение на вазоспастическую стенокардию является прямым показанием для использования холтермониторирования с целью её диагностики. Данная форма болезни, возникающая преимущественно у молодых людей мужского пола, не имеет связи с физической нагрузкой и атеросклерозом коронаров (как это бывает у людей старшего возраста). Приступ обусловлен спазмом коронарных сосудов, возникает под утро и отличается непродолжительностью – через несколько секунд (или минут) приступ проходит, а на ЭКГ опять «ритм синусовый», и «все в порядке»;

Сердечные пороки;

Состояние после инфаркта миокарда;

Применение антиаритмических и гипотензивных препаратов, контроль их эффективности;

Плановое обследование перед проведением хирургических вмешательств на сердце и других жизненно важных органах;

Сахарный диабет (для оценки состояния сосудов, которые у диабетиков обычно страдают довольно заметно);

Контроль эффективности кардиохирургического лечения (аорто-коронарное шунтирование, стентирование коронарных артериальных сосудов);

Установка и оценка работы искусственного водителя ритма.

Мониторинг ЭКГ можно проводить с 5 лет.

## КАК ПРОВОДИТСЯ ПРОЦЕДУРА

Пациенту наклеивают датчики на грудную клетку и выдают прибор холтер в специальной сумочке для крепления к поясу или ношения на плече. В дневнике нужно будет записывать данные о времени и качестве сна, употреблении лекарств, о возможных болях, ощущениях о работе сердца, головокружении и т. д. В назначенное время прибор и дневник сдаются врачу.

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

# КАК ЗАСТАВИТЬ СВОЙ МОЗГ РАБОТАТЬ В ЖАРУ

**Во время жары расширяются сосуды, усиливается потоотделение. Кровь приливает к поверхности кожи, ухудшается кровоснабжение внутренних органов, в том числе и мозга. Из-за этого в мозг поступает меньше полезных и необходимых для него веществ. И, конечно, мозгу не хватает кислорода, который также переносится с кровью. Как результат – снижение памяти, концентрации внимания, способности к аналитической работе и другие неприятности.**

В жару мы не только хуже соображаем, но и… хуже себя ведем. Возможны резкие перепады настроения, беспричинная тревожность, раздражительность и угрюмость. Некоторые становятся излишне придирчивыми и язвительными.

## КАК БЫТЬ?

Почаще напоминайте себе о самоконтроле. Если в раздражительности обидели собеседника – попросите прощения, сославшись на жару. Если не можете справиться с рабочей задачей – отложите решение на вечернее время, когда температура немного спадет.

А чтобы защитить от жары весь организм и мозг в частности, пейте побольше воды, но не залпом, а в течение всего дня, небольшими глоточками. Желательно пить воду комнатной температуры, добавляя в неё дольку лимона: витамин С помогает справиться с жаждой.

Хорошо поднимает настроение и общий тонус контрастный душ.

Во время работы в офисе, или идя по улице, время от времени брызгайте на лицо обычную воду. Полезно в течение дня протирать мокрым полотенцем виски, лоб, область подмышек.

Не носите тесную одежду: она мешает правильному кровоснабжению, а ведь сосуды и так сейчас работают хуже. Отдайте предпочтение натуральным тканям и носите головной убор.

Хороший вариант – в особенно душном помещении или при безветрии обмахиваться веером.

Словом, ничего нового: эти советы по спасению от жары стары как мир. Но они замечательно работают!

Кстати. Учёные доказали, что человеческий организм способен адаптироваться к температуре +90°С, правда, при соответствующей подготовке, да и пребывать в такой жаре человек сможет недолго, не дольше 20 минут. Так что наши плюс тридцать – это такая ерунда!..

*narmedik.com*

## СОВЕТЫ

# Что такое МЕТЕОЗАВИСИМОСТЬ?

Все больше людей связывают ухудшение своего самочувствия с погодными условиями. Магнитные бури, световые вспышки, даже обыкновенный туман, как они считают, могут привести к ухудшению состояния здоровья.

Конечно, человек находится в постоянном контакте с природой, и погода может оказывать воздействие на самочувствие. Нервная система реагирует на любые, на первый взгляд, незначительные изменения в погодных условиях. И это замечает, наверное, каждый: в яркий солнечный день настроение улучшается, в слякотный и дождливый, – клонит в сон, возникает меланхоличное состояние.

Итак, метеозависимость – это реакция организма человека на природные явления и изменения во внешней среде. Это состояние мобилизует иммунную систему, организм собирает свои силы для «борьбы» с внешними факторами.

## ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Замечательно помогают пешие прогулки на свежем воздухе, спортивные нагрузки, занятия плаванием, бегом, прогулки на лыжах, езда на велосипеде, закаливания и обтирания.

Пищевое меню должно быть полноценным, организм должен получать в полном объеме необходимые витамины и минералы.

Для повышения иммунного статуса и улучшения кровообращения в рационе должны присутствовать чеснок, мёд и лимоны.

Зная даты негативных колебаний погоды, накануне желательно применить лёгкую диету или вовсе устроить разгрузочные дни. Обязательно исключить спиртные напитки, тяжёлую для переваривания и жирную пищу. Желательно запарить в термосе плоды шиповника и пить настой с добавлением меда.

В дни погодных изменений снижается обмен веществ, поэтому необходимо соблюдать питьевой режим.

В дни магнитных бурь следует отказаться от дальних переездов и перелётов.

Кровеносным сосудам нужна тренировка, в этом помогут сауна, баня и контрастный душ.

Также нужно следить за метеорологическими сводками. Это позволит заранее принять соответствующие средства, предварительно посоветовавшись с доктором.

*Интернет.*

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

# ПАП-тест – незаменимый метод диагностики

**Пап-тест (мазок Папаниколау, цитология шейки матки) – это исследование позволяет выявить предраковые изменения в клетках шейки матки. Назван по фамилии врача, который впервые стал применять его в 1940-1950-х годах. Пап-тест представляет собой очень простое, быстрое и совершенно безболезненное для пациентки исследование. Его проводят во время обычного осмотра на гинекологическом кресле. С профилактической целью мазок делается практически каждой женщине с момента начала ею половой жизни. А с 30 лет – всем женщинам в обязательном порядке.**

Основная цель проведения исследования - выявить изменения в клетках шейки матки, которые впоследствии могут перерасти в рак. Если женщина обращается к гинекологу регулярно, изменения фиксируются на самой ранней стадии, которая характеризуется минимальными требованиями к лечению. Также, помимо диагностики клеточных аномалий, мазок показывает наличие ряда патологических микроорганизмов во влагалище и позволяет определить состояние слизистой оболочки.

При этом стоит помнить, что результаты мазка иногда не позволяют поставить окончательный диагноз, для этого требуется дообследование. Как любой тест в медицине, Пап-тест не всегда бывает 100-процентно точным. То есть иногда в заключении Пап-теста описываются патологические изменения клеток шейки матки, а на самом деле они отсутствуют. Такой результат теста называют ложноположительным. Или наоборот, заключение Пап-теста хорошее, тогда как реально имеются нарушения в строении клеток. Такой результат теста называют ложноотрицательным.

Наиболее частой причиной ложно-положительных результатов Пап-теста является воспаление во влагалище или в шейке матки. В этой ситуации, если врач видит патологический Пап-тест и признаки воспаления, то обычно рекомендуется провести курс противовоспалительного лечения и повторить Пап-тест после его окончания.

Причины ложно-отрицательного Пап-теста могут быть следующими:

- слишком мало клеток попало на стекло для исследования
- наличие инфекции во влагалище и в шейке матки
- примесь крови в тесте
- использование вагинальных медикаментов или смазывающих средств за 1-2 дня до проведения теста.

Многих женщин волнует вопрос, как часто нужно повторять процедуру взятия цитологического мазка. Мнения врачей по данному вопросу расходятся. Как известно, в большинстве случаев клетке требуется около 10 лет, чтобы из лёгких изменений в строении образовалась раковая опухоль, поэтому часть врачей говорит об отсутствии необходимости проводить исследование часто. Но, вместе с тем, в практике встречались случаи быстрого развития заболевания. Отсюда рекомендуемая частота взятия мазка составляет раз в год или полтора года.

В мазке Папаниколау можно обнаружить определённые вирусные инфекции (например, вирус папилломы человека [ВПЧ]) и другие провоцирующие рак факторы. Своевременное лечение может остановить рак до того, как он полностью разовьётся. Женщина может иметь рак шейки матки и не знать об этом, потому что рак часто протекает бессимптомно.

**ФАКТОРЫ РИСКА РАКА ШЕЙКИ МАТКИ:**

- Несколько сексуальных партнеров
- Раннее начало половой жизни
- Вирусные инфекции, такие, как ВПЧ, вирус иммунодефицита человека (ВИЧ), или вирус простого герпеса
- Ослабленная иммунная система
- Курение

Если при исследовании обнаруживаются патологические клетки, то пациентке рекомендуется дообследование. Это может быть простое повторение Пап-теста через некоторое время после первого результата. Иногда назначается инструментальное исследование – кольпоскопия. Это исследование, когда шейка матки рассматривается под сильным увеличением (обычно в 7-15 раз) при помощи прибора кольпоскопа (подобно большому микроскопу). Во время такого осмотра доктор может увидеть участок шейки матки, где располагаются обнаруженные в Пап-тесте патологические клетки. Кроме того, во время кольпоскопии доктор решает, нужна ли вам биопсия шейки матки для уточнения диагноза.

В зависимости от результата Пап-теста и кольпоскопии (с биопсией или без неё), врач может рекомендовать или простое наблюдение с периодическим повторением Пап-теста, или удаление обнаруженных патологических клеток.

**ПОДГОТОВКА К МАЗКУ ПАПАНИКОЛАУ**

Лучшее время для мазка Папаниколау – любое, но без менструальных выделений.

За два дня до начала теста избегайте:

- Половых контактов
- Спринцевания
- Вагинальных препаратов
- Вагинальных контрацептивов, таких как контрацептивные пены, кремы или желе.

***Марина Мерабовна БЕЖАНИДЗЕ, врач акушер-гинеколог АВА КЛИНИК.***

**Суфтина, 18**
**Тел. 60-03-03, 44-64-64**
**www.avaclinic29.ru**

ВАКАНСИЯ

ЦЕНТР АМБУЛАТОРНОГО ГЕМОДИАЛИЗА АРХАНГЕЛЬСК

**МЕДИЦИНСКАЯ СЕСТРА**

**Зарплата** 34 000 – 50 000 руб.
**Требования:**
Средне-специальное образование. Наличие диплома о медицинском образовании, действующего сертификата по специальности «Сестринское дело». Полная занятость с возможностью расширения до 1,5 ставки.

**Обязанности:**
Работа с аппаратом «Искусственная почка». Ассистирование врачу при проведении лечебно-диагностических манипуляций. Введение лекарственных препаратов. Оказание неотложной помощи при необходимости
**Место работы:** Центр амбулаторного гемодиализа, Архангельск, Суфтина, 18
Резюме направлять на ***avamedicina29@yandex.ru***

ВАКАНСИЯ

ЦЕНТР ЭКО

**МЕДИЦИНСКАЯ СЕСТРА**

**Зарплата:** 30 000 – 45 000 руб.
**Требования:**
Средне-специальное образование и стаж работы до 1 года.
Наличие диплома о медицинском образовании, действующего сертификата по специальности «Сестринское дело».
Полная занятость с возможностью расширения до 1,5 ставки.

**Обязанности:**
Выполнение лечебно-диагностических процедур; ассистирование врачу при проведении лечебно-диагностических манипуляций; введение лекарственных препаратов
**Место работы:** Центр ЭКО, Архангельск, Суфтина, 18
Резюме направлять на ***avamedicina29@yandex.ru***

НОВОСТИ

## Доверять или не доверять...

Согласно последним исследованиям, обращаясь за медицинской помощью, пациенты уже имеют определённые ожидания от внешнего вида и одежды врача. Более чем для половины пациентов форма одежды медицинского работника имеет очень большое значение.

Таковы результаты опроса более 4000 человек, проходивших лечение в американских больницах. Многие из них заявили: внешность врача влияет на степень удовлетворённости лечением. В целом людям нравится обычный белый халат. А медицинские костюмы не нравятся. При этом хирургам, по данным опроса, всё же лучше надевать хирургические костюмы.

*http://www.meddaily.ru/*

## Интернет вызывает гиперактивность

Социальные сети прочно вошли в жизнь современных людей. Но ими лучше не злоупотреблять. Чрезмерная увлеченность соцсетями грозит развитием синдрома гиперактивности и дефицита внимания (проблемы с концентрацией и повышенная импульсивность) у подростков.

В течение двух лет сотрудники Университета Южной Калифорнии наблюдали за 2587 школьниками (средний возраст - 15,5 года). Подростки рассказывали, как часто пользуются социальными сетями и интернетом в целом: ответ на сообщения, проверка соцсетей, онлайн-покупки, чтение, просмотр видео или загрузка музыки. Оказалось, среди тех, кто пользовался соцсетями и прочими медиа часто, симптомы выявляли в 11-16% случаев.

*http://www.meddaily.ru/*

## Думайте — и сбрасывайте вес

Сила мысли безгранична - просто подумав, насколько пища полезна, можно сбросить или набрать вес. Как отмечает The Daily Mail, люди едят меньше, если думают, как приём пищи повлияет на их тело.

Если они фокусируются на пищевой ценности блюда, а не на вкусе, то выбирают порции меньшего размера. Если же думать о вкусе и удовольствии, мозг излишне возбудится, что приведет к перееданию, говорят специалисты Университета Тюбингена.

По их данным, мозг тучных людей инстинктивно выбирает большие порции.

Концентрируясь на том, что еда для удовольствия, человек всегда будет выбирать большие порции. Мозг будет демонстрировать более активную реакцию на вознаграждение в виде пище. Также возможно притупление чувства сытости.

*http://www.meddaily.ru/*

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

# Офтальмологическая Лазерная Клиника

ЛО-29-01-002441 от 03 апреля 2018 года.

**Запишись на консультацию уже сегодня по телефону**

**68-00-00** www.olk29.ru

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

**РЕЖИМ РАБОТЫ: ПН-ПТ С 9:00 ДО 19:00. СБ, ВС – ВЫХОДНЫЕ ДНИ.**


# ВЫ МОЖЕТЕ ВЕРНУТЬ СЕБЕ ОТЛИЧНОЕ ЗРЕНИЕ

**До середины XX века у близоруких и дальнозорких людей был единственный выбор - очки. Офтальмологи всего мира искали новое эффективное средство для исправления зрения. И вот в 1976 году корпорацией IBM был создан первый эксимерный лазер, а в 1985 году в Берлине проведена первая коррекция. С 1988 года лазерная коррекция входит в практику всех самых известных офтальмологических центров Европы и Америки. В Офтальмологической Лазерной Клинике лазерную коррекцию зрения выполняет врач Роман Михайлович ПАНКРАТОВ.**

В России эксимер-лазерная коррекция в 90-е годы проводилась только в крупных научно-исследовательских центрах. В настоящее время это направление в офтальмологии активно развивается во всех регионах страны.

В 2007 году в Архангельске открылась Офтальмологическая лазерная клиника (ОЛК). Здесь на высоком уровне пациенты могут получить любую консультативную офтальмологическую помощь, а при наличии показаний провести лазерную коррекцию зрения. При создании клиники учитывался опыт и российских, и зарубежных коллег. В результате появился центр, превосходящий по уровню комфорта и оснащению многие российские и зарубежные клиники.

Спектр выполняемых операций в клинике очень широкий. Это операции при аномалиях рефракции (миопии, дальнозоркости, астигматизме, дальнозоркости), катаракте, глаукоме и многих других глазных заболеваниях. При необходимости с помощью лазера выполняется процедура, крайне необходимая многим пациентам с миопией, а также другим категориям пациентов.

И всё же основное направление нашей деятельности - лазерная коррекция зрения. Специалисты Офтальмологической лазерной клиники проводят операции на эксимер-лазерной установке последнего поколения (аналогичные лазеры работают в МНТК МХГ им. С.Н. Федорова и во многих других центрах нашей страны и за рубежом). Отличительная особенность используемого у нас лазера - чрезвычайно малый размер лазерного пятна и плавный профиль луча, который при работе не оставляет на роговице резких границ. Даже при очень сложных операциях плавные зоны перекрытия лазерного луча позволяют получить идеально гладкую поверхность роговицы, что улучшает качество зрения. Все операции выполняются амбулаторно, то есть после операции пациент идёт домой в привычную для него обстановку и приходит на приём на следующий день.

## ПРЕИМУЩЕСТВА ЛАЗЕРНОЙ КОРРЕКЦИИ:

Радикальное исправление зрения. Лазерная коррекция позволяет исправить патологию рефракции и обеспечить полноценное зрение. Вы больше не будете зависеть от очков и контактных линз.

Психологический комфорт. Помимо очков и контактных линз, вы избавитесь и от комплексов, связанных с их ношением.

Новые возможности. Сделав лазерную коррекцию зрения, вы откроете для себя новые возможности жизни с полноценным зрением.

## ПО МИРОВЫМ СТАНДАРТАМ

Лазерную коррекцию можно проводить, начиная с 18 лет (то есть на уже полностью сформировавшемся глазу), и примерно до 45-летнего возраста, пока у хрусталика есть запас аккомодации, т.е. возможности самостоятельно сфокусироваться как на близкие, так и на дальние предметы.

Рекомендации к проведению коррекции по той или иной методике даются в ходе консультации. Она включает точное определение остроты зрения и рефракции, измерение внутриглазного давления, проведение осмотра глаза под микроскопом (биомикроскопию), пахиметрию (измерение толщины роговицы), эхобиометрию (определение длины глаза), компьютерную кератотопографию и тщательное исследование сетчатки с широким зрачком. Для всего этого Офтальмологическая лазерная клиника оснащена современным оборудованием.

Наша операционная отвечает современным мировым стандартам и снабжена системой поддержания стерильного микроклимата. Всё оборудование подключено к источнику бесперебойного питания, что позволяет проводить операции без риска внезапного отключения электроэнергии.

Все специалисты прошли обучение в центральных клиниках страны.

За время работы клиники хирургами были выполнены тысячи операций, из них половина - лазерная коррекция зрения. Это очень большой опыт, который позволяет исключить все возможные риски при оперативном вмешательстве. Кроме того, наши врачи имеют большой опыт офтальмологических операций на базе офтальмологической клинической больницы, что позволяет владеть всеми оперативными методиками.

Несомненное преимущество Офтальмологической лазерной клиники - доступные цены и индивидуальный подход к пациенту.

Обратившись в Офтальмологическую лазерную клинику, вы можете рассчитывать на профессионализм, честность и действительное желание вам помочь.

ЗАПИСАТЬСЯ НА ПРИЁМ ВЫ МОЖЕТЕ ПО ТЕЛЕФОНУ

**68-00-00**


**ВАКАНСИЯ**

Зарплата: от 26 100 руб.

**МЕДИЦИНСКИЙ РЕГИСТРАТОР**

**Требования:**
Средне-специальное образование, наличие действующего сертификата медсестры;
Стаж работы от 1 года;
**Личные качества:** ответственность, исполнительность, доброжелательность.

**Обязанности:**
Приём телефонных звонков;
Консультирование клиентов об услугах клиники;
Оформление медицинских карт;
Работа с кассой;

**Условия:**
Работа с августа на время декретного отпуска основного сотрудника.

Резюме высылать на ***olklinik@atnet.ru***

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

## Общественная приёмная депутатов Архангельского областного собрания

**АВАЛИАНИ МИХАИЛА МЕМЕДОВИЧА**

Часы приёма граждан:
четверг с 16.00 до 18.00
(приём по предварительной записи)
Контактный телефон 42-46-01

**ПОПОВОЙ ВАЛЕНТИНЫ ПЕТРОВНЫ**

Часы приёма граждан:
понедельник, пятница с 10.00 до 16.00
четверг с 10.00 до 18.00
Контактный телефон 23-59-56

Архангельск, ул. Химиков, 21

## День деревни жителей Верхней и Нижней Повракулы

Издавна жители деревень Верхняя и Нижняя Повракула, расположенных в Северном округе Архангельска, отмечают традиционный ежегодный праздник - День Петра и Павла. Петров день - макушка лета, именно в это время здесь собираются все, кто чтит память своих предков, свою малую Родину. Депутаты Архангельского областного Собрания Михаил Авалиани и Валентина Попова, а также председатель Общественного совета Северного округа Иван Воронцов поздравили всех собравшихся и старосту деревни Кулебякину Евгению Ивановну с праздником.

# Новости пансионата «Забота»

### МАГАЗИН

Руководители пансионата «Забота» постоянно улучшают условия проживания и быта постояльцев. Например, недавно на территории открылся магазин минимаркет с таким же названием «Забота». В ассортименте - продукты, одежда, бытовые принадлежности, а также 1000 мелочей на все случаи жизни. В этом магазине могут отовариваться не только проживающие в пансионате, но и их родственники. Открыты двери минимаркета и местным жителям.

### СТОЛОВАЯ

Полтора месяца назад на нулевом этаже основного здания пансионата открыли столовую. Этого события все ждали с большим нетерпением. Ведь раньше постояльцы питались в своих комнатах — в тех, что проживают. Теперь у них появился ещё один повод, чтобы выйти из комнаты и прогуляться. Столовая — а в ней два зала - рассчитана на сто посадочных мест. Сюда приходят мобильные жильцы с третьего этажа. К их приходу уже разлит по стаканам сок (компот, морс), на тарелках лежат хлеб и салат. Затем, как в ресторане, им приносят суп, второе блюдо. Посуду за них убирают буфетчицы.

Повара готовят разнообразное сбалансированное питание. Учитывают возраст постояльцев, физическое состояние. Для больных сахарным диабетом разработано отдельное меню. Что-то вкусненькое можно докупить в магазине.

Кстати, в одном из залов — в большом — администрация планирует проводить для проживающих концерты, мастер-классы и разные торжественные мероприятия.

***Инесса Александровна ГОЛУБИНА, специалист по социальной работе пансионата «Забота».***

ПАНСИОНАТ ДЛЯ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ И ИНВАЛИДОВ
«Забота»

Номера:
стандарт,
полулюкс, люкс

пансионат ЗАБОТА

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

www.medicina29.ru

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

# Медицинская ТехникА

## Умные и нужные приборы на службе у людей

### Лето. Время фруктов, овощей, ягод. Позаботься о качестве продуктов!

**Нитрат-тестер** СОЭКС определяет содержание нитратов. В зависимости от результата экран станет зелёным, жёлтым или красным.

**Дозиметр** СОЭКС 01-М Оценивает радиационный фон (гамма-, бета-, рентген излучение).

**Экотестер** СОЭКС - профессиональный дозиметр и высокоточный нитратомер. Подаёт тревожный аудиосигнал, если превышен уровень излучения.

### Новый прибор

**Эковизор** СОЭКС F4 Измерение уровня радиационного фона (дозиметр) Измерение уровня нитратов в овощах и фруктах (нитрат-тестер) Определение качества воды Поиск зон с повышенным электромагнитным излучением

**Акватестер** US Medica Pure Water показывает содержание солей в воде, определяя безопасный показатель для организма. Результат известен уже через несколько секунд.

### Умные приборы для воды

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

**Прибор Серебрин.** Приготовит полезные для здоровья и в домашнем обиходе водные растворы серебра.

### Новинки! Очистители воды!

Кристаллы горного хрусталя позволяют фильтровать, структурировать и наполнять жизненной энергией обычную воду.
Хрустальная капля 225 г.
Горный хрусталь 350 г.
Вторая молодость 380 г.
Вкус природы 50 г.

**Шунгит для минерализации воды.** Оздоравливающее действие при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, ЖКТ, мочевыделительной системы, аллергических и кожных заболеваниях, ожогах, воспалительных заболеваниях ЛОР-органов.

### В жаркую погоду

Увлажнитель для лица Agua Beauty KMS-B018 избавляет от проблем с сухой кожей, охлаждает, увлажняет и успокаивает раздраженную кожу после солярия, солнечного загара

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

**Офис в Северодвинске:**
тел/факс (8184) 55-20-75; (8184) 55-20-68.
Сайт: www.seltaltd.ru

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

Товары предназначены для домашнего пользования и не требуют специальной подготовки.

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА


# МЕБЕЛЬНЫЙ САЛОН «ДАЛИ»

ДЛЯ КОМФОРТНОГО ОТДЫХА У ВАС ДОМА МЕБЕЛЬНЫЙ САЛОН «ДАЛИ» ПРЕДЛАГАЕТ:

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

Дали МЕБЕЛЬ

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

КРЕДИТ НА СВОИХ УСЛОВИЯХ ПРЕДОСТАВЛЯЕТ:
Банк-партнёр
ООО «Хоум Кредит энд Финанс Банк»
Генеральная лицензия № 316 Банка России от 15 марта 2012 г.

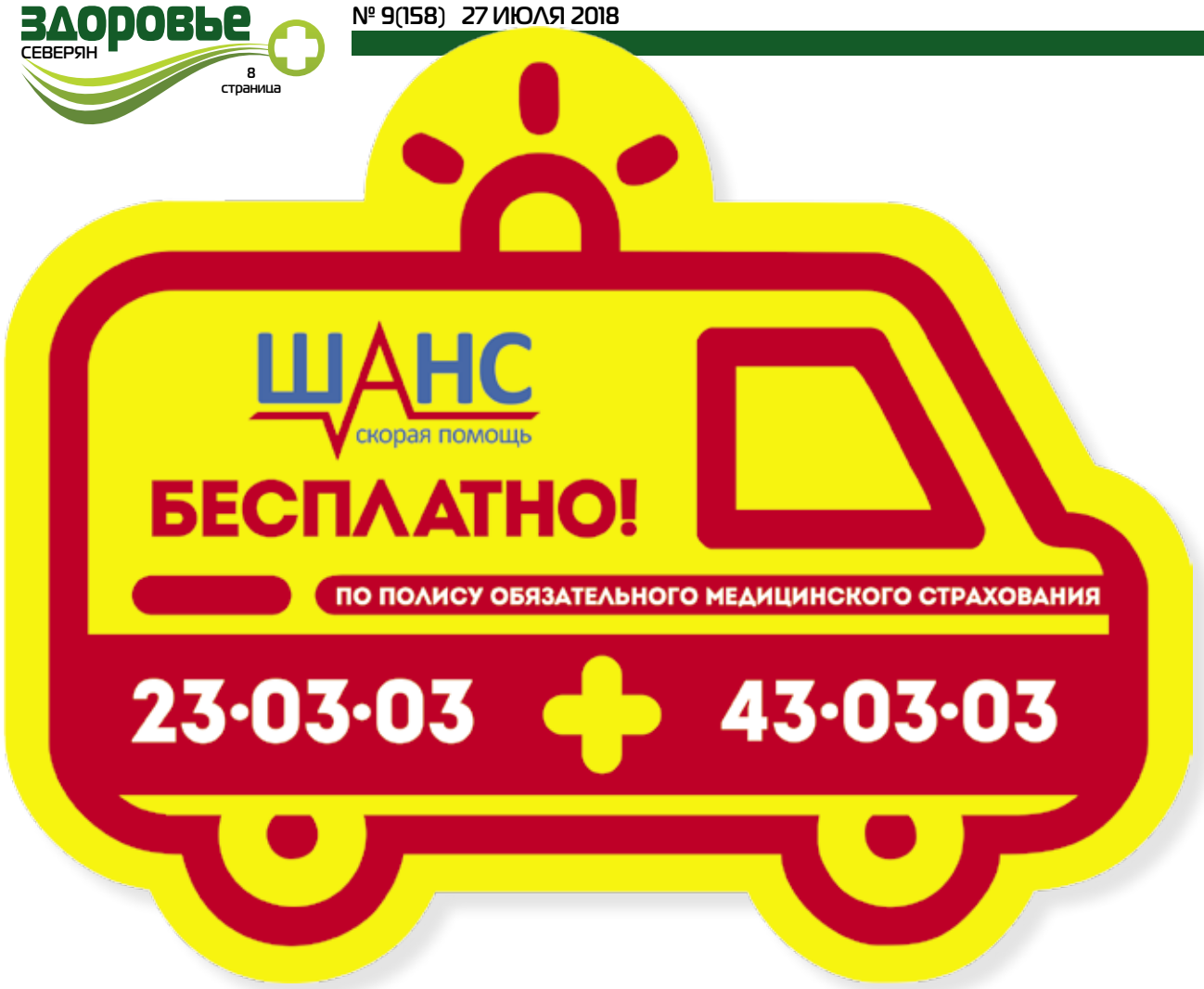
# БОЛЬШОЕ ПОСТУПЛЕНИЕ!

ПРИЕЗЖАЙТЕ! ВЫБИРАЙТЕ!

КАЧЕЛИ САДОВЫЕ, ДЕТСКИЕ, ВЗРОСЛЫЕ,
КРЕСЛА, КРЕСЛА-КАЧАЛКИ, РАСКЛАДУШКИ...

ПОДАРОЧНЫЕ СЕРТИФИКАТЫ!

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



НОВОСТИ

# Перспективы российской медицины

Министр здравоохранения РФ Вероника Скворцова обозначила на сессии ПМЭФ-2018 определяющие факторы развития российской медицины в ближайшие 30 лет. Среди них — наука, продолжительность жизни и здоровье россиян. Все эти позиции будут значимы для медицины будущего, а ценность человеческой жизни должна быть важнее других приоритетов.

— Хотелось бы, чтобы продолжительность жизни и здоровье граждан стали главным признаком развитого государства, — отметила Скворцова.

В ближайшее 30 лет здравоохранение должно стать цифровым, а люди должны иметь все возможности получать данные о здоровье с помощью современных гаджетов. К концу года планируется подключить все больницы и поликлиники к скоростному интернету. С 2019 года снабжать интернетом будут уже периферию. Будут улучшены условия работы медиков: планируется автоматизировать рабочие места, создать онлайн-базы и единые электронные карты пациента, развивать телемедицину.

— Фактически нам нужно два-три года, чтобы каскад единого цифрового контура медицинского был сформирован. Система будет постоянно развиваться, дополняться данными, будут работать системы искусственного интеллекта, нейросети, которые позволят обрабатывать большие массивы данных и участвовать в принятии решения врача, не давать делать ошибки врачу, — заявила Скворцова.

Система улучшения работы сферы здравоохранения имеет начало, но не имеет конца, подытожила министр.

*https://www.5-tv.ru/news/204403/*

ТОРГОВЫЙ КОМПЛЕКС ПРИГЛАШАЕТ НА РАБОТУ
торговый комплекс На Окружной
ДОСТОЙНАЯ ЗАРПЛАТА, ПОЛНЫЙ СОЦПАКЕТ, ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ЛЬГОТЫ
▶ ТЕХНОЛОГА НА ПРОИЗВОДСТВО ▶ ОПЕРАТОРА ПК СО ЗНАНИЕМ 1С ▶ ПЕКАРЯ-КОНДИТЕРА
▶ КАССИРОВ ▶ ПОВАРА-РАЗДАТЧИКА ▶ ПРОДАВЦОВ
ЗВОНИТЕ! 62-62-62, доб. 327, 106.

# О ПРИСТУПАХ ГНЕВА

**Гнев - это отрицательно окрашенная реакция человека на определённые события. Она направлена против испытываемой несправедливости и сопровождается желанием устранить её.**

Согласно исследованиям британских ученых, гнев могут провоцировать некоторые заболевания. Среди них:

**Гипертиреоз.** При этом заболевании щитовидная железа начинает выделять слишком много гормонов, которые влияют на все ткани организма, включая головной мозг.

**Перенесённый инсульт.** В этом случае может пострадать часть мозга, отвечающая за контроль эмоций.

**Сахарный диабет.** Низкий уровень сахара в крови вызывает внезапные вспышки гнева.

**Депрессия.** Зачастую это состояние выражается не только апатией, но и раздражительностью.

**Болезнь Альцгеймера.** Влияет на различные части мозга, включая ту, что отвечает за личность.

**Болезни печени.** Токсины постепенно накапливаются в крови, что негативно влияет на мозг.

**ПМС и менопауза.** Снижение уровня эстрогена приводит к внезапным вспышкам гнева.

Гнев также могут провоцировать некоторые лекарственные препараты. Например, приём снотворного может тормозить функции мозга, провоцируя гнев. Также на настроение могут влиять статины, назначаемые для снижения холестерина.

*medzona.info*

ВАКАНСИЯ
ВРАЧ – НЕФРОЛОГ
ЦЕНТР АМБУЛАТОРНОГО ГЕМОДИАЛИЗА АРХАНГЕЛЬСК
**Профессиональные требования:** Высшее медицинское образование по специальности «Лечебное дело», «Педиатрия».
**Сертификат по специальности:** «Нефрология», «Терапия», «Педиатрия», «Урология», «Хирургия» или «Общая врачебная практика»
Стаж работы по специальности не менее 5 лет.
**Личные качества:** - ответственность, умение быстро принимать решение, внимательность, умение слышать других, владеть своими эмоциями.
**Требования:** Полная занятость, сменный график работы.
Получение сертификата врача-нефролога за счет медицинской организации.
Зарплата по результатам собеседования.
**Место работы:** Центр амбулаторного гемодиализа, Архангельск, Суфтина, 18
Резюме направлять на ***avamedicina29@yandex.ru***

ЭКСКАВАТОР JCB 4CX
ВЫГОДНАЯ АРЕНДА
ЗАКАЖИТЕ
● строительные и дорожные работы
● планировка территорий и дачных участков
● рытье траншей, ям
● корчёвка и удаление пней
● погрузка и уборка мусора (снега)
от 1 300 до 1 600 руб./ч
Опт: 1 300 руб./ч от 8 ч
*Большой опыт работы с клиентами!*
*У нас работают только опытные водители!*
Звоните:
44-48-11, 44-48-25

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. 60-03-03, доб. 159.
**Учредитель:** Н. Ю. Авалиани. **Издатель:** Н. Ю. Авалиани.
**Адрес учредителя:** 163000, г. Архангельск, пр. Троицкий, д. 16, кв. 5.
ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР Е.В. КОЖИН
Компьютерная вёрстка В.Н. Патракеев

Отпечатано в ООО «Типография «Правда Севера», 163002, г. Архангельск, пр. Новгородский, 32. ИНН 2901120811. Тираж 104100 экз. Заказ № 5617.
Подписано в печать 27.07.2018 г. По графику в 13.00, фактически в 13.00.
Распространяется бесплатно. Выходит 2 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.