МЕДИЦИНА ФИТНЕС КОСМЕТИКА СПОРТ МЕДОСМОТР СОВЕТЫ РЕКОМЕНДАЦИИ

ЗДОРОВЬЕ СЕВЕРЯН

№ 19(149) 20 декабря 2017

12+ РЕКЛАМНАЯ

ГАЗЕТА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Три года работы на здоровье горожан

Три года назад в Архангельске был дан старт сразу двум проектам в сфере медицины. 13 января 2015 года на улице Суфтина, 18 для жителей города и области распахнули свои двери многопрофильное медицинское учреждение АВА КЛИНИК и Центр ЭКО.

За три года в АВА КЛИНИК обратились и получили высококвалифицированную медицинскую помощь более 7000 человек.

В Центре ЭКО было проведено более 500 процедур экстракорпорального оплодотворения по полису ОМС, то есть бесплатно для пациентов.

Значительно расширился круг специалистов и перечень предоставляемых услуг. Эта тенденция обязательно сохранится и в следующем году!

Отзывы наших пациентов в книге отзывов, в нашей группе ВКонтакте, на независимом сайте prodoctorov.ru - подтверждение тому, что нам доверяют!

В честь дня рождения весь январь мы предоставляем скидку 10% на консультацию к нашим специалистам!

Риск гипертонической болезни

М. А. ЮШМАНОВА

Гипертоническая болезнь (повышенное артериальное давление) - распространённое заболевание, которое часто протекает без симптомов, и в этом её наибольшая опасность. Как минимум, 1/3 людей, у которых повышенное артериальное давление, не подозревают об этом. Большая же часть больных, которые знают о своем диагнозе, не придают ему большого значения. Гипертония лишь изредка вызывает у них головную боль и другие симптомы, поэтому нет стимула принимать таблетки каждый день.

Мало кто задумывается о том, что даже в отсутствие видимых признаков гипертония ежедневно разрушает сосуды, готовит условия для внезапного инфаркта, инсульта или развития почечной недостаточности. Не зря её называют «тихим убийцей». Всем людям старше 35 лет желательно иногда измерять свое артериальное давление тонометром дома или при регулярных осмотрах у врача.

Если артериальное давление значительно повышено, то могут быть симптомы:

- головная боль;
- мушки перед глазами;
- тошнота, рвота;
- утомляемость;
- нарушения сознания;
- боль в груди;
- затруднённое дыхание;
- нарушения сердечного ритма.

Любой из перечисленных симптомов требует срочного обращения к врачу. Всё это признаки гипертонического криза, при котором риск инфаркта или инсульта особенно высокий. Повторим, что в обычном состоянии гипертония, скорее всего, не будет вызывать никаких симптомов. Самочувствие постепенно ухудшается, но больные обычно списывают это на возрастные изменения.

Гипертонию диагностируют, если у больного стабильно повышенное артериальное давление. Чтобы поставить или опровергнуть диагноз, нужно измерять давление хотя бы дважды, а лучше три раза в разные дни. Но если у пациента давление «зашкаливает» или есть признаки повреждения внутренних органов, то доктор сразу поставит диагноз — гипертоническая болезнь.

Кроме измерения давления, врач отправит больного на анализы крови и обследования — ЭКГ (электрокардиограмма) и ЭхоКГ (УЗИ сердца), ХМ (холтеровское мониторирование), УЗДГ БЦА (ультразвуковая допплерография брахиоцефальных артерий). Анализы крови нужны, чтобы проверить работу почек, холестерин, сахар, гормоны щитовидной железы и возможные редкие причины вторичной гипертонии — эндокринные заболевания. ЭКГ и ЭхоКГ, ХМ позволяют оценить, насколько хорошо работает сердце, не было ли скрытого инфаркта. Частая проблема больных гипертонией — гипертрофия левого желудочка сердца. Её тоже выявляют с помощью ЭКГ и ЭхоКГ. УЗДГ БЦА применяется для выявления возможных заболеваний сосудов головы и шеи.

Основной способ лечения гипертонической болезни — это переход на здоровый образ жизни. Больным, у которых артериальное давление 150/90 мм рт. ст. и выше, нужно также принимать лекарства от гипертонии. Но если пациент не желает расставаться с вредными привычками, то от таблеток будет мало пользы.

ЗАНИМАЙТЕСЬ физкультурой

Регулярные занятия физкультурой 4-6 раз в неделю по 30-60 минут понижают давление, уменьшают риск сердечно-сосудистых и других возрастных заболеваний.

БРОСЬТЕ курить

Табак содержит никотин и ядовитые смолы. Каждая затяжка повышает артериальное давление. Курение увеличивает риск инфаркта и инсульта в 3-6 раз.

КОНТРОЛИРУЙТЕ стресс

Избегайте стрессовых ситуаций, потому что любая из них может закончиться инфарктом или инсультом. Попробуйте освоить йогу или медитацию.

ИЗМЕРЯЙТЕ давление домашним тонометром

Нужно иметь домашний тонометр и пользоваться им регулярно, например, раз в неделю.

Большинство людей, когда им ставят диагноз гипертоническая болезнь, не меняют свой образ жизни. Они приглушают таблетками головную боль и другие симптомы, но не уделяют внимания устранению факторов риска. Такое поведение часто приводит к инфаркту или инсульту ещё до выхода на пенсию.

В АВА КЛИНИК вы можете полностью пройти обследование для исключения факторов риска гипертонической болезни. Терапевт подберёт для вас правильное лечение, даст все рекомендации по питанию и образу жизни.

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

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

УВАЖАЕМЫЕ АРХАНГЕЛОГОРОДЦЫ! ДОРОГИЕ ДРУЗЬЯ!

Совсем скоро наступит самый яркий и сказочный праздник на свете. Новогодние торжества отзываются особыми мелодиями в сердцах детей и взрослых, раздавая всем на земле добро и радость, веселье и смех, а самое главное – веру в чудо.

Пусть год уходящий запомнится нам как ещё один пройденный этап жизни, который чему-то научил, что-то дал для дальнейшего развития. Пусть в нём останется все ненужное и мешающее.

Мы вступаем в Новый год с самым прекрасным настроением, с самыми добрыми пожеланиями и светлыми чувствами. Возьмите с собой только наилучшие мечты, планы, устремления.

Желаю в 2018 году счастья, здоровья, удачи, верных друзей и искренних людей на дороге жизни. Пусть Новый год для вас станет лучше, чем предыдущий.

Жизнь любит уверенных и смелых людей, которые не оглядываются на неудачи прошлого года, а с улыбкой встречают Новый год. Удачи вам в начинаниях, успешных решений жизненных задач и оправдания ваших надежд!

С Новым годом!

Михаил АВАЛИАНИ, депутат Архангельского областного Собрания, заместитель председателя комитета по здравоохранению и социальной политике.

НОВОСТИ

КАРДИОЛОГИ: СЫР - СПАСЕНИЕ ОТ БОЛЕЗНЕЙ СЕРДЦА И СОСУДОВ

Если каждый день съедать по 40 граммов сыра, то можно снизить риск развития инсульта и сердечного приступа, показало последнее исследование Университета Сучжоу. В сыре много витаминов, минеральных веществ и белка, что помогает противостоять сердечно-сосудистым заболеваниям.

В ходе исследования учёные обнаружили: сыр повышает уровень «полезного холестерина», одновременно снижая концентрацию «плохого». При этом в сыре есть кислота, не дающая забиваться сосудам.

Источник: Meddaily.ru

УМЕРЕННАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ СНИЖАЕТ РИСК СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ У ПОЖИЛЫХ

Группа учёных из Университета Тафтса в течение 10 лет контролировала состояние здоровья более 4 тысяч пожилых мужчин и женщин.

Оценивались разные виды физической активности (садоводство, плавание, езда на велосипеде, походы, прогулки), в том числе темп ходьбы, расстояния прогулок, их длительность, частоту и регулярность.

Пожилые люди, которые гуляли со скоростью более 4,8 км/ч и ежедневно проходили в среднем более полутора километров, имели в 2 раза меньший риск инсульта и любого другого сердечно-сосудистого заболевания, по сравнению с теми, у кого активного досуга не было.

Начинать никогда не поздно: движение оказывает положительный эффект даже на людей старше 75 лет.

Источник: Medportal.ru

Если беспокоит сердце...

А.А. БРЕХОВ

(Окончание. Начало в №18 от 6.12.17 г.).

КАКИЕ АНАЛИЗЫ НУЖНО СДАТЬ ПРИ ОБРАЩЕНИИ К КАРДИОЛОГУ?

Кардиолог во время консультации обязан осмотреть пациента и внимательно выслушать его жалобы. Более же тщательная диагностика сердечно-сосудистого заболевания проводится с помощью сдачи всех необходимых анализов, которые выявят основную проблему недомогания.

Врач сам определяет направленность и тип анализов. Однако в большинстве случаев среди основных, позволяющих поставить правильный диагноз, можно выделить следующие:

- общие клинические анализы крови и мочи;
- биохимический анализ крови;
- уровень глюкозы в крови;
- билирубин общий и прямой;
- анализ на холестерин общий

(в том числе: липидный спектр ЛПВП ЛПНП ТГ);

- аланинаминотрансфераза и аспартатаминотрансфераза(АСТ/АЛТ) ;
- мочевина и креатинин;
- щелочная фосфотаза;
- гамма-глютамилтрансфераза;

В некоторых случаях может возникнуть необходимость в рентгеновском снимке грудной клетки пациента.

СОВЕТЫ ВРАЧА КАРДИОЛОГА

Кардиолог призван определить сердечно-сосудистое заболевание, назначить его лечение, а также проследить за тем, чтобы пациент прошёл курс реабилитации после перенесённого сердечного недуга. Это очень важный шаг, так как 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.

Советы врача кардиолога, направленные на профилактику развития сердечно-сосудистых заболеваний, могут быть следующими:

- Во избежание развития гипертонии (повышенного артериального давления - АД) необходимо следить за весом и не допускать увеличения массы тела. Риск возникновения гипертонического криза, как правило, в разы больше у полных людей, нежели у людей с нормальным весом. Снижение массы тела обычно 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 приём 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 приёмам психоэмоционального самоконтроля, а также ограничивать по возможности конфликты и стрессы. Хорошо в этих целях помогают приёмы аутотренинга, направленные на успокоение, расслабление и повышение энергетических запасов организма человека.
- Вне обострения заболевания рекомендуется использовать физические упражнения циклического типа: ходьбу (желательно до 3 км в день), плавание, бег, езду на велосипеде. Естественно, перед началом таких занятий пациенту 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, при повышенном показателе - 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!

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

Говорят: «Здоровье не купишь». Но в АВА КЛИНИК всегда можно купить сертификат и подарить здоровье себе или близким.

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

Отделение эфферентной терапии разъясняет

ВЛОК - внутривенное лазерное обучение крови – один из самых современных методов фото-биологического воздействия на кровь непосредственно в сосудистом русле при помощи одноразового оптического световода.

Источник излучения света - лазерный терапевтический аппарат.

Световод обычно вводят в любую легкодоступную вену. В результате воздействия все органы и системы организма начинают активизироваться и направлять «свои силы» на коррекцию имеющихся нарушений.

Эффективность процедуры в том, что работает она сразу по пяти направлениям: обезболивающее, иммуностимулирующее, противоотечное, биостимулирующее, антибактериальное.

Благодаря своей универсальности и высокой эффективности, метод ВЛОК нашел широкое применение в лечении и профилактике самых разных заболеваний и состояний.

Действие внутривенного лазерного облучения крови на организм в целом:

• Эритроциты начинают быстрее транспортировать кислород и питательные вещества, ускоряется вывод токсинов. Кроме того, повышается способность эритроцитов изменять форму и «пробираться» через мелкие капилляры и сосуды.

• Нормализуются свойства тромбоцитов, улучшается свёртываемость крови. Кроме того, повышается эластичность стенок крупных и мелких сосудов, благодаря чему сосуды расширяются, артериальное давление понижается, запускается процесс восстановления кровообращения сердечной мышцы, головного мозга и т. д. Улучшается «дыхание», «питание» и микроциркуляция в тканях, обеднённых кровообращением, начинается активное выведение продуктов распада, восстанавливается способность к регенерации.

• Также происходит активизация лейкоцитов – в частности, макрофагов, гранулоцитов, Т- и В- лимфоцитов.

• Внутривенное облучение крови «мобилизует» каждую клетку–«защитника» и регулирует их взаимодействие между собой, что способствует прекращению аутоиммунных и воспалительных процессов. В результате происходит повышение клеточного и гуморального иммунитета, улучшаются бактерицидные свойства крови, снижаются воспалительные реакции, снимается болевой синдром.

ПОКАЗАНИЯ К ПРОВЕДЕНИЮ ВНУТРИВЕННОГО ОБЛУЧЕНИЯ КРОВИ

Лазерное облучение крови используется и как самостоятельный, и как сопроводительный метод лечения широкого ряда самых разных заболеваний:

• заболевания органов дыхания (бронхиты, бронхиальная астма);

• хронические воспалительные болезни ЛОР-органов (риниты, синуситы, гаймориты и др.);

• сердечно-сосудистые заболевания (миокардиты, стенокардия, тахиаритмия, вегето-сосудистая дистония, гипертония, атеросклероз артерий конечностей и др.);

• кожные болезни (кожный зуд, нейродермит, экзема, токсикодермия, герпес, псориаз, трофические язвы, фурункулез);

• заболевания нервной системы (невриты, невралгия периферических нервов и др.);

• раны, ожоги;

• иммунодефициты и хронические воспалительные заболевания;

• болезни кишечно-желудочного тракта (язвенная болезнь желудка и/или 12-перстной кишки, панкреатит, хронический холецистит;

• гепатит (все виды);

• патологии щитовидной железы, сахарный диабет, ожирение;

• гиперхолестеринемия;

• гинекологические заболевания, заболевания мочеполовой системы (хронические пиелонефриты, уретриты, циститы);

• нарушения сперматогенеза и менструального цикла;

• подготовка к операции и период реабилитации.

КАК ПРОХОДИТ ПРОЦЕДУРА ВЛОК?

• Внутривенно вводится игла со световодом на конце. Этот световод в течение определённого времени облучает все клетки крови, которые в заданный отрезок времени «проплывают» по сосуду.

• Клетки поглощают энергию квантов света, таким образом, запускается в полную силу их ионный, энергетический, ферментный обмен. Кроме того, активизируются и все функции каждой «активированной» клетки.

СКОЛЬКО РАЗ ВЫ МОЖЕТЕ ПРОХОДИТЬ ДАННУЮ ПРОЦЕДУРУ?

• В среднем курс ВЛОК составляет 10-15 процедур. Ощутимый клинический эффект проявляется после 7-8 процедур и устойчиво сохраняется минимум 5-6 месяцев. Одна процедура длится от 20 до 30 минут.

Лечение подбирается для каждого пациента индивидуально после консультации врача-трансфузиолога.

В случае необходимости назначаются повторные курсы лечения через полгода.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ К ВЛОК:

• острый и подострый периоды инфаркта миокарда и инфаркта мозга;

• фотодерматозы;

• гемобластозы, злокачественные опухоли в терминальной стадии;

• приём антикоагулянтов (и др.);

• лихорадка неясной этиологии.

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

С большой радостью спешим поздравить вас с наступающим Новым годом и Рождеством! Мы верим, что следующие 12 месяцев непременно превзойдут наши добрые ожидания, будут ещё лучше, успешнее, удачливее!

Выражаем вам глубокое признание за то, что в уходящем году вы не переставали заботиться о себе и своих близких! Для нас самое главное счастье и награда — это возвращённое здоровье. Именно здоровье является самой большой ценностью, залогом успеха, счастья и прекрасного настроения! В новом году мы так же будем прилагать максимум усилий, чтобы все обратившиеся к нам пациенты получали высокоэффективную и профессиональную помощь.

Крепкого вам здоровья, замечательного настроения, удачи во всех планах и начинаниях!

ШАНС скорая помощь
ЦЕНТР ЭКО
АВА КЛИНИК многопрофильное медицинское учреждение
АВА ФАРМ сеть аптек
ЦЕНТР АМБУЛАТОРНОГО ГЕМОДИАЛИЗА АРХАНГЕЛЬСК

Йога-терапия для оздоровления организма

Йога-терапия – лечение заболеваний посредством йогических практик, с использованием таких техник, как асаны и пранаямы (физические упражнения и дыхательные практики). Йога-терапия органично сочетает в себе тысячелетний опыт йоги с современными медицинскими технологиями.

Особую популярность йога-терапия приобрела в Индии, что вполне закономерно. В этой стране активно работают специальные институты и школы, и там большое внимание уделяют изучению именно терапевтических аспектов йоги.

В России же йога-терапия воспринимается в основном как одно из направлений хатха-йоги.

Если говорить о показаниях, то они практически аналогичны лечебной физкультуре. Применяемые техники позволяют избавиться от широкого спектра заболеваний - от плоскостопия до межпозвонковой грыжи. При этом йога-терапия может применяться и как самостоятельный метод, и в сочетании с другими терапевтическими практиками.

Во время занятий на организм человека воздействует целый комплекс факторов, в результате происходит:

- укрепление мышц, связок, развитие гибкости;

- улучшение процессов кровообращения и микроциркуляции;

- выравнивание мозговых потенциалов, улучшение памяти, повышение концентрации внимания.

Чтобы йога-терапия стала действительно терапевтической, следует соблюдать несколько основных правил.

1. Вся практика выполняется в режиме комфорта. Если движения или положение тела причиняют боль и дискомфорт, следует уменьшить амплитуду движения, темп, интенсивность.

2. Следует всегда выполнять упражнения, двигаясь от минимального к большему. Например, в динамических упражнениях начинаем с минимального количества повторений, постепенно увеличивая их число.

3. Большое значение имеет установка на общую мышечную релаксацию. При выполнении всех практик те мышцы, которые не участвуют в поддержании позы или в выполнении движения, должны быть расслаблены.

4. Огромное значение имеет работа дыхательной системы, которая должна функционировать в максимально естественном режиме. В тех случаях, когда движение координируется с дыханием, ритм выполнения должен задаваться дыханием. Если же дыхание не соединяется с движением, то остаётся свободным и не блокируется.

5. Упражнения не должны выполняться механически, своё внимание практикующий по возможности сосредотачивает на движениях, положении тела, на ощущениях, на дыхании.

Йога-терапия в сочетании с современной медицинской диагностикой делает занятия доступными, безопасными и эффективными при лечении широкого спектра заболеваний.

На занятия можно записаться по телефонам: 8(8182) 60-03-03, 44-64-64.

Ольга НИКОЛАЕВА, инструктор по йоге.

АВА КЛИНИК
Архангельск, ул. Суфтина, 18
avaclinic29.ru

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

Будьте здоровы зимой!

Зима славится не только своей очаровательностью, щиплющим морозом и белоснежным снегом. Она также приносит с собой некоторые досадные болезни. Как можно защитить себя от них, и как сохранить здоровье в зимнее время. Давайте ознакомимся с некоторыми полезными рекомендациями и заверим себя, что остаёмся здоровыми в зимний период.

СЛЕДИТЕ ЗА ЭМОЦИОНАЛЬНЫМ ЗДОРОВЬЕМ

Стрессовое состояние снижает деятельность иммунной системы. Находясь продолжительное время в стрессовых ситуациях, проявляя отрицательные эмоции, вы не способствуете своему здоровью. Немаловажно укреплять нервную систему, разнообразив свою жизнедеятельность положительными эмоциями. Хорошее настроение – это самый главный залог здоровья в холодное время года. Поэтому в качестве витаминов советуем еженедельные юмористические передачи, а в качестве радикального средства – несколько старых любимых комедий. Ведь смех не только удлиняет жизнь, но и делает её более здоровой!

ПЬЁМ ВОДУ

Организм может страдать от обезвоживания и в холодное время. В результате – плохой обмен веществ и сухая кожа. Хороший способ пробудить свой организм в зимние месяцы - выпивать утром натощак стакан тёплой воды с добавлением лимона. Вода смоет и поможет вывести из желудка всю слизь, накопившуюся за ночь.

ЯРКОСТЬ В ПОМОЩЬ

Короткий световой день, холодная погода, сонливость и усталость могут сказаться на настроении. Зимние советы для хорошего настроения - повесьте яркие картинки у рабочего стола, выложите в вазочку яблоки и мандарины, порадуйте себя яркими аксессуарами.

ЗДОРОВОЕ ПИЩЕВОЕ МЕНЮ

Еда в холода, помимо общеизвестных белков-жиров-углеводов, должна быть в изобилии насыщена продуктами-антиоксидантами. В их число входят в свежем или замороженном виде ягоды, овощи, фрукты и зелень. Пища должна применяться в свежем виде, не консервированная, иначе она лишается важной доли здоровых веществ еще при обрабатывании. Хорошо бы уменьшить (или отказаться) от сахара, фруктозы, сахарозы.

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Давая телу физические нагрузки, вы можете значительно укрепить иммунитет и свести до минимума вероятность появления болезней. Для этого нужно регулярно делать утреннюю гимнастику. Полезно будет по утрам или вечерам делать пробежки, в крайнем случае, регулярные прогулки. Катайтесь на лыжах, ходите на каток.

СОН

Залогом здоровья в холодное время года считается полноценный сон, который должен длиться примерно на час больше, чем летом. Поэтому постарайтесь ложиться немного раньше, чтобы не подвергать свой организм дополнительному стрессу. Правда, есть и другой вариант получения недостающих минут отдыха: в течение всего дня, если у вас есть такая возможность, устраивайте себе перерывы по 15–20 минут, чтобы прилечь и подремать. Даже кратковременная неподвижность тела в «лежачем» состоянии восстанавливает силы не хуже, чем активная разминка.

ОДЕВАЕМСЯ ТЕПЛО

Из-за дефицита тёплого и точно выбранного одеяния наше тело теряет до 30% тепла. Во избежание болезней, для верной защиты надо удостовериться, что ваша тёплая одежда произведена из естественных тканей, обеспечивающих наилучший теплообмен. Немаловажно хранить в тепле руки и шею, для этого и изобретены рукавички и шарфики, благодаря им, мы качественно защитимся от холодов.

НО! Если не удалось уберечься от заболевания, если ощутили недомогание, подумайте – может, обратиться к врачу?..

Будьте здоровы!

Интернет.

НОВОСТИ

Куриный суп может быть эффективным средством от простуды в зимнее время

Так считают учёные из Университета Небраски. Исследование показало, что куриный суп может облегчить симптомы инфекций верхних дыхательных путей. Ранее было установлено, что аромат, специи и тепло супа могут устранять скопления слизи, открывая дыхательные пути.

По словам учёных, куриный суп может содержать противовоспалительные компоненты, облегчающие симптомы простуды и сокращающие продолжительность инфекций верхних дыхательных путей. Кроме того, куриный суп улучшает регидратацию организма. При простуде крайне важно увеличить употребление жидкости, так как организм теряет её из-за насморка и лихорадки, и куриный суп помогает отлично восполнить этот дефицит, говорят специалисты.

Впервые преимущества куриного супа были выявлены приблизительно в XII веке.

healthvesti.com

О проектах в сфере здравоохранения

На заседании президиума Совета при Президенте по стратегическому развитию и приоритетным проектам 13 декабря обсуждался ход реализации приоритетных проектов в области здравоохранения. Таких проектов семь. По завершении заседания Министр здравоохранения РФ Вероника Скворцова рассказала на брифинге об этих проектах и ходе их реализации.

Первый приоритетный проект - создать эффективную систему родовспоможения и неонатологии. По итогам 10 месяцев текущего года, снижена младенческая смертность более чем на 11%, на 18% снизилась материнская смертность.

Второй проект – развитие санитарной авиации. В 34 регионах с наиболее сложной доступностью медицинской помощи удалось сделать дополнительно 6 тысяч вылетов и эвакуировать 8 тысяч пациентов с острыми, жизнеугрожающими состояниями, из них более 1,5 тысячи детей, в том числе почти 700 детей до года.

Третий проект – маркировка лекарственных препаратов и контроль движения лекарственных препаратов от производителей через оптовиков и через розничные сети к потребителю. В каждом регионе назначены ответственные за реализацию этого проекта, определены аптечные, медицинские организации, на базе которых созданы методологические центры для распространения системы в регионе.

Четвёртый проект – это «Электронное здравоохранение». Летом принят закон по созданию единой государственной информационной системы в области здравоохранения, развитию телемедицины и электронного документооборота. В 76 регионах открыты личные кабинеты пациентов на портале государственных услуг, где можно записаться к врачу, получить сведения о «своей» медицинской организации. В дальнейшем можно будет получать информацию об оказанных медицинских услугах и их стоимости, о полисе страховой медицинской организации, попасть в свою электронную медицинскую карту. Это обеспечит работу с электронным документооборотом, электронными рецептами, электронными больничными листами и так далее.

Ещё один очень важный проект, пятый – по формированию здорового образа жизни. Предстоит сократить табакокурение и потребление алкогольных напитков, увеличить число людей, которые правильно питаются. Для этого вводится добровольная маркировка продуктов питания с пониженным содержанием соли, сахара, трансжиров и некоторых других компонентов.

Необходимо, как сказала Вероника Скворцова, здравоохранение лечебное превратить в здравоохранение медицинского сопровождения здоровых и профилактики заболеваний. Это даст качественный скачок и в длительности жизни людей, и в качестве их жизни.

Очень важный проект – повышение квалификации врачей. Создан единый федеральный портал непрерывного профессионального образования, работает на нём уже половина всех врачей страны – 270 тысяч. Гордость системы здравоохранения - программная серия для выработки настороженности по отношению к онкологическим заболеваниям. Также проводится работа по подготовке к аккредитации специалистов – это новые механизмы допуска к профессиональной деятельности. До 2021 года предстоит вовлечь всех медицинских работников с высшим и средним образованием в систему аккредитации, и после этого перейти к подключению повторной аккредитации.

И седьмой приоритетный проект – «Бережливая поликлиника». Это переформатирование первичной медико-санитарной помощи, технологических процессов внутри амбулаторных медицинских организаций, прежде всего взрослых и детских поликлиник, которые эту помощь оказывают. Речь идёт об очередях и неправильной работе регистратуры, о длительном ожидании, не разделении потоков больных и здоровых пациентов, длительном проведении диспансеризации, отсутствии центра здоровья, неправильных технологических процессах в работе лабораторной службы, об отсутствии автоматизации и информационных систем.

В результате внедрения в ряде регионов в разы уменьшается время ожидания как в регистратуре, так и у кабинета врача. Люди комфортно проходят диспансеризацию – максимум в два визита. Разделяются потоки, и нет возможности заразиться, когда вы находитесь в поликлинике. И самое главное, время непосредственного общения врача и пациента практически в два раза увеличивается. Уходит обременение врача различными бумажными обязанностями.

www.rosminzdrav.ru/news/

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

Офтальмологическая Лазерная Клиника

ЛО-29-01-001205 от 27.12.2013 г.

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 С 9:00 ДО 16:00. ВСКР - ВЫХОДНОЙ.

УВАЖАЕМЫЕ ЖИТЕЛИ ГОРОДА АРХАНГЕЛЬСКА!

Дружный коллектив Офтальмологической Лазерной Клиники поздравляет вас с наступающими главными праздниками - Новым годом и Рождеством! Желаем вам и вашим близким крепкого здоровья, радости, благополучия в наступающем году. Оставьте всё плохое в прошлом, вступайте в новый 2018 год с ясным взглядом! От всей души благодарим за доверие к Офтальмологической Лазерной Клинике. Ваши здоровые глаза - наша главная задача. Будьте счастливы!

Загадка по имени глаукома

В старину глаукому называли «болезнью аристократов». Возможно потому, что при этом заболевании противопоказан тяжёлый физический труд. На самом же деле эта болезнь не щадит ни богатых, ни бедных.

Несмотря на значительные успехи, достигнутые в лечении глаукомы, до настоящего времени заболевание является ведущей причиной необратимой слепоты во всём мире, приводящей к инвалидности. Сохранение зрительных функций не гарантирует даже успешное проведение хирургического лечения, особенно, если оно выполняется в далеко зашедшей стадии заболевания. Поэтому особенно актуальна ранняя, своевременная диагностика больных с подозрением на глаукому.

На вопросы, что такое глаукома, как она проявляется и что делать, если установлен такой диагноз, отвечает врач Офтальмологической лазерной клиники, офтальмохирург высшей квалификационной категории Макаровская Оксана Владимировна.

ЧТО ТАКОЕ ГЛАУКОМА?

- Глаукома - это хроническое прогрессирующее заболевание глаз, при котором затруднён отток жидкости из глаза, что приводит к ухудшению полей зрения, повышению внутриглазного давления, повреждению зрительного нерва и, в конце концов, к необратимой потере зрения.

КАКОВЫ ФАКТОРЫ РИСКА РАЗВИТИЯ ГЛАУКОМЫ?

- Наличие глаукомы у ближайших родственников (так называемая отягощённая наследственность).

- Возраст. Чаще глаукома развивается у людей старше 40 лет, и чем старше человек, тем выше риск развития глаукомы.

- Считается, что развитию глаукомы способствуют сахарный диабет; сопутствующие болезни сосудистой системы: артериальная гипер- и гипотония, вегетососудистая дистония, мигрень; травмы.

КАК ПРОЯВЛЯЕТСЯ ГЛАУКОМА?

- До сих пор точно неизвестно, почему у человека развивается глаукома. Коварство заболевания ещё и в том, что даже при далеко зашедшей стадии заболевания глаз не болит, и в большинстве случаев глаукома идёт бессимптомно, то есть пациента ничего не беспокоит. На данном этапе только офтальмолог может выявить начальные признаки глаукомы путём комплексной проверки зрительных функций и осмотра глаза. С течением времени появляются и симптомы, которые беспокоят пациента. Самым важным является возникновение дефектов поля зрения и повышение внутриглазного давления. Изолированно повышение внутриглазного давления не свидетельствует о возникновении глаукомы, если отсутствуют остальные признаки.

В большинстве случаев на ранних стадиях существует несколько признаков глаукомы:

- медленная потеря периферического поля зрения;
- радужные круги вокруг световых источников;
- сложность фокусирования на ближних расстояниях;
- глаза не могут адаптироваться в темноте;
- затуманивание зрения, появление сетки перед глазами;
- могут появиться боли в глазу или надбровной области.

ВОЗМОЖНА ЛИ ПРОФИЛАКТИКА ГЛАУКОМЫ?

- Вероятность слепоты от глаукомы может быть снижена, если обеспечить раннюю диагностику и лечение этого заболевания, так как лекарственное и, особенно, хирургическое лечение наиболее эффективно на ранних стадиях глаукомы. Если диагноз уже установлен, то, помимо основного лечения, следует обратить внимание на:

- Рациональный режим дня, основанный на разумном чередовании труда и отдыха. Образ жизни должен быть, по возможности, спокойным, так как волнения ухудшают течение болезни.

- Спать нужно не менее 8 часов в сутки. Чтобы сон был спокойным и глубоким, перед сном не рекомендуется есть, полезно совершить небольшую прогулку на свежем воздухе.

- Спать рекомендуется на высоких подушках.

- Нежелательно принимать препараты белладонны, атропина, кофеина и другие повышающие внутриглазное давление лекарственные вещества.

- Рекомендуется четырёхразовое питание; не следует допускать между приёмами пищи больших интервалов. Последний приём пищи - за 2 часа до сна. Питание должно быть преимущественно молочно-растительное. Мясо следует ограничить до 3—4 раз в неделю, и употреблять его лучше в варёном виде. Мясные бульоны не рекомендуются. Из рациона необходимо исключить соления, копчёности и другие продукты, вызывающие жажду, так как при глаукоме употреблять большое количество жидкости вредно! Количество жидкости не должно превышать 1 — 1,5 литра в сутки, включая супы, чай, молоко. Не рекомендуется пить крепкий чай и кофе.

- Больному глаукомой противопоказано употребление спиртных напитков (включая пиво). Категорически запрещается курение.

- Умеренная, неутомительная физическая работа полезна — она способствует снижению внутриглазного давления. Полезна (если она не вызывает утомления) работа зрения на близком расстоянии: чтение, письмо, вышивание и т. п.

- Вредна работа, связанная с чрезмерным физическим напряжением, с длительным наклоном туловища (стирка белья, мытьё и натирка полов, прополка гряд, рубка дров) и всё, что связано с натуживанием.

- При посещении бани не следует долго находиться там, нельзя мыть голову горячей водой — всё это способствует приливам крови к голове.

- В темноте зрачки расширяются, и от этого может повыситься внутриглазное давление, поэтому больному глаукомой не рекомендуется посещение кинотеатров; не рекомендуется смотреть телевизор в затемнённой комнате.

- Не рекомендуется принимать солнечные ванны, находиться с непокрытой головой на солнце.

- Купаться в реке и море можно только при температуре воды выше 18 градусов. Холодная вода приводит к спазму сосудов и может способствовать повышению внутриглазного давления.

- При курортном лечении противопоказаны горячие ванны (свыше 30 градусов), грязевые процедуры с аппликациями более 1/3 поверхности тела, душ Шарко, а также другие процедуры, связанные с резкими изменениями температуры и повышающие нагрузку на сердечно-сосудистую систему.

И В ЗАКЛЮЧЕНИЕ - ПОМНИТЕ!!!

- Глаукома может привести к слепоте, но раннее обнаружение и вовремя назначенное лечение могут предотвратить потерю зрения;

- Глаукома занимает второе место среди глазных болезней, приводящих к слепоте;

- Глаукомой страдают до 105 миллионов человек во всём мире;

- Более 13% населения старше 60 лет страдают глаукомой;

- Глаукома может развиться у человека в любом возрасте, в том числе и у новорождённых;

- Глаукома не заразное заболевание. Как правило, она возникает в обоих глазах, но не одновременно. Во втором глазу она может проявиться через несколько месяцев или лет.

- Многочасовое сидение перед экраном компьютера увеличивает риск глаукомы у людей, страдающих близорукостью;

- Комплексная проверка зрения необходима для определения, есть ли у вас глаукома или риск её возникновения;

- Проходить обследование у офтальмолога надо регулярно, тогда можно на ранней стадии выявить заболевание, а в случае установленного диагноза оценить качество и эффективность проводимого лечения, вовремя провести коррекцию назначений или направить на оперативное лечение.

Будьте здоровы!

Запишитесь на консультацию к специалистам ОЛК уже сегодня по телефону **68-00-00**. **www.olk29.ru**

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

Столовая «Для Вас!»

В Торговом комплексе «На Окружной» работает столовая «Для Вас». Супы и салаты, вторые блюда с разнообразными гарнирами, десерты и ароматная выпечка - всё по-домашнему вкусно!

Просторный светлый зал, уютные диванчики, стильный дизайн создают тёплую атмосферу, располагают к приятному приёму пищи и отдыху.

Вы прекрасно проведёте время, пока ваши дети заняты в игровой комнате.

Столовая европейского типа «Для Вас» на 2 этаже торгового комплекса «На Окружной» с 9.00 до 20.00.

гипермаркет На Окружной

Огромный выбор новогодних подарков!
Спешите, пока не раскупили!

WWW.OKR29.RU

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

Грузинские песни звучали в Архангельске

11 и 12 декабря в культурных центрах «Маймакса» и «Северный» состоялись вокальные концерты грузинского театрального квартета «Грузинское сокровище».

Жители округов смогли погрузиться в мир прекрасной музыки, услышать грузинские народные песни, а также современные авторские композиции.

Зрители с восторгом приветствовали выступавших. Профессионализм артистов, уникальный тембр их голосов позволил почувствовать непередаваемую атмосферу грузинской культуры и традиций, найти созвучие в своей душе.

Концерты состоялись благодаря поддержке депутатов Архангельского областного Собрания Михаила Авалиани и Валентины Поповой.

Иван ВОРОНЦОВ.

Юбилей колледжа

В Культурном центре «Северный» состоялся праздничный концерт, посвящённый 70-летию Архангельского индустриально-педагогического колледжа. За этот период учебное заведение выпустило не одну тысячу специалистов среднего звена, которые сейчас работают преподавателями в начальных классах, воспитателями в системе дошкольного образования, трудятся в социальной сфере, гостиничном сервисе и т. д.

Депутаты Архангельского областного Собрания Михаил Авалиани и Валентина Попова поздравили ветеранов, преподавателей и студентов с праздником и вручили ценный подарок.

ИНФОРМАЦИЯ ПО СОЦИАЛЬНОЙ ПОДДЕРЖКЕ СЕМЕЙ, ВОСПИТЫВАЮЩИХ ДЕТЕЙ, В АРХАНГЕЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ

Социальные пособия на детей назначаются:

1) со дня рождения ребёнка, если заявление с приложением документов поступило в государственное учреждение не позднее шести месяцев со дня рождения ребёнка;

2) со дня обращения граждан, если заявление с приложением документов поступило в государственное учреждение по истечении шести месяцев со дня рождения ребёнка.

Одному из родителей (по их выбору), родившему (усыновившему) третьего ребёнка или последующих детей, начиная с 1 сентября 2012 года; одному из приёмных родителей (по их выбору), принявшему на воспитание в семью третьего ребёнка или последующих детей, начиная с 1 января 2014 года, выплачивается единовременная денежная выплата на приобретение инвентаря, при соблюдении на день обращения следующих условий:

1) наличие гражданства РФ у ребёнка, на которого выплачивается данная ЕДВ;

2) наличие статуса многодетной семьи;

3) проживание на территории Архангельской области не менее трёх лет;

4) многодетная семья ранее не реализовала такое право на получение ЕДВ;

5) наличие решения уполномоченных исполнительных органов государственной власти Архангельской области в сфере образования, сфере культуры и сфере физической культуры и спорта об участии ребёнка, на которого выплачивается такая ЕДВ, в межрегиональных, всероссийских и международных спортивных соревнованиях, олимпиадах, турнирах, конкурсах, фестивалях.

Заявления и документы можно подать через многофункциональные центры, расположенные по адресам: г. Архангельск, Набережная Северной Двины, д. 6/1; ул. Воскресенская, д. 12; ул. Гайдара, д. 12; ул. Галушина, д. 21/1; ул. Адмирала Кузнецова, д. 7.

ОТДЕЛЕНИЕ СОЦИАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ ИНФОРМИРУЕТ

На 2018 год установлена величина прожиточного минимума для детей, в целях установления ежемесячной денежной выплаты при рождении третьего ребёнка или последующих детей, в размере 12 063 рубля.

На 2018 год установлена величина прожиточного минимума пенсионера, в целях установления региональной социальной доплаты к пенсии, в размере 10 258 рублей.

Медицинская ТехникА

Дружный коллектив магазина МедТехника поздравляет горожан с новогодними праздниками, желает счастья, хорошего настроения, здоровья! Предлагаем отличные подарки на Новый год!

СНИЖЕНА ЦЕНА НА МАТРАСЫ ОРТОПЕДИЧЕСКИЕ!

Матрасы ортопедические различных размеров, классика, евро; 1-, 1,5-, 2-спальные: цельные, из 2-х частей.

Назначение: профилактика патологии опорно-двигательного аппарата;

деформирующие дорсопатии; различные виды сколиозов; остеохондроз;

миозиты мышц спины; реабилитация на разных этапах после перенесенного нарушения мозгового кровообращения.

Матрас ортопедический №11 2-сп. ЕВРО (из 2-х частей) КЛАССИК

Матрас ортопедический ORTO 2-сп. 140х189 см.

Матрас ортопедический ORTO 2-сп. евро 160х189 см.

Матрас ортопедический Автосистема ЛЮКС №17 (как профилактическое средство в автомобиле; при заболеваниях позвоночника (радикулите); при геморрое, варикозном заболевании сосудов ног, хроническом тромбофлебите.

ПРИ ПОКУПКЕ ЛЮБЫХ 2 ШТ. ОРТОПЕДИЧЕСКИХ ПОДУШЕК - СКИДКА 15%!

Lum F-506 Подушка-кольцо для сиденья (Экотен) (после родов, операций на органах промежности, малого таза и копчике, заболеваниях органов промежности, геморрое, для уменьшения болевых ощущений при сидении).

Lum F-507 Подушка орт. под ноги с эффектом памяти 50*20*10 (Экотен)

Подушка для кормления двойни «Milk Rivers Twins»

Подушка под ноги (длина 77 см) ПасТер

ТОП-104 Подушка орт. под голову с эффектом памяти

Подушка-рогалик для отдыха (30х150 малая) ПасТер

СО-04-NO2 Подушка ортопедическая (Экотен) Обладает антимикробными свойствами.

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.

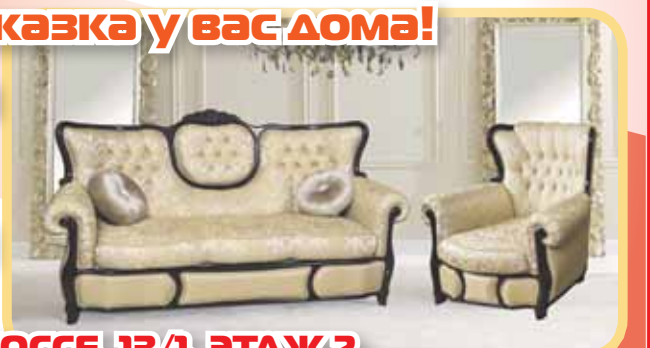
ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА

МЕБЕЛЬНЫЙ САЛОН «ДАЛИ»

С Новым годом и Рождеством!

Зимняя сказка у вас дома!

Шикарная мягкая мебель ВЕНЕЦИЯ



ОКРУЖНОЕ ШОССЕ, 13/1, ЭТАЖ 2.
ТЕЛ. 62-62-62, ДОБ. 182.

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.

идеи На Окружной

ПОРА ГОТОВИТЬСЯ К ВСТРЕЧЕ НОВОГО ГОДА!

- НЕОБЫЧНЫЕ ПОДАРКИ И СУВЕНИРЫ!
- НОВОГОДНИЕ КОСТЮМЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ!
- ОРИГИНАЛЬНЫЕ ЁЛОЧНЫЕ ИГРУШКИ!
- СВЕЧИ И ПОДСВЕЧНИКИ, ПОСУДА, БОКАЛЫ,
- УПАКОВКА... И МНОГОЕ ДРУГОЕ!

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.

ТРЕБУЮТСЯ ПРОДАВЦЫ-КОНСУЛЬТАНТЫ.

www.okr29.ru

ШАНС скорая помощь
Лицензия №ЛО 29-01-001774 от 29.04.2015
shans29.ru
г. Архангельск, ул. Суфтина, 18

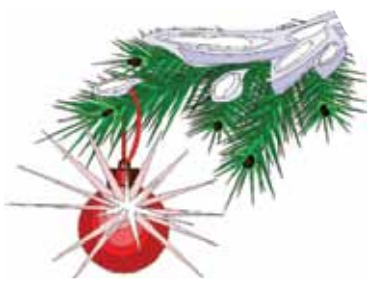
БЕСПЛАТНО!
СКОРАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ПОМОЩЬ
ПО ПОЛИСУ ОБЯЗАТЕЛЬНОГО МЕДИЦИНСКОГО СТРАХОВАНИЯ
23-03-03 43-03-03
ШАНС-РЯДОМ В НУЖНЫЙ МОМЕНТ!
ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

НОВИНКА В БОРЬБЕ С ГРИППОМ
АВА ФАРМ сеть аптек

АЭРОН – аэрозоль для дезинфекции воздуха при гриппе.
Просто распылите АЭРОН в помещении – и будьте здоровы.
Эффективно уничтожает микробы (в том числе – известных вирусов-патогенов).
Безопасен для человека и окружающей среды.
Без цвета и запаха.
Произведён на основе экологически безопасных полимеров.

СПРАШИВАЙТЕ В СЕТИ АПТЕК АВА ФАРМ!
Архангельск, ул. Красных партизан, 28. Тел. 40-33-66
Архангельск, ул. Суфтина, 18. Тел. 40-33-88.
Архангельск, ул. Тимме, 1. Тел. 40-33-77

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА



Газета «Здоровье северян» поздравляет всех с Новым годом!

Приглашаем к взаимовыгодному сотрудничеству учреждения, предприятия и ИП, работающие в сфере оздоровительных и медицинских услуг.

Разместите свою рекламу на страницах нашего издания на самых выгодных условиях!

Ответим на ваши вопросы по тел. +7-911-592-1600 по почте medicina29@mail.ru

ПРИЕМ НЕВРОЛОГА и узи сосудов шеи
с 25.12 по 30.12 2017 года
1690₽
2200₽
г. Архангельск, ул. Суфтина, 18
avaclinic29.ru
ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

АВА КЛИНИК многопрофильное медицинское учреждение
ВАКАНСИЯ
ВРАЧ ОБЩЕЙ ПРАКТИКИ
Зарплата: от 58 000 руб.
Требования: Высшее образование и стаж работы 3-5 лет. Наличие действующего сертификата врача общей практики
Обязанности: Ведение больных, постановка диагноза, назначение лечения, проведение профилактических мероприятий.
Место работы: Пансионат «Забота», Приморский район
Контакты: 8 (8182) 66-03-00.
Резюме направлять на *avamedicina29@yandex.ru*

ТОРГОВЫЙ КОМПЛЕКС ПРИГЛАШАЕТ НА РАБОТУ
торговый комплекс На Окружной
ДОСТОЙНАЯ ЗАРПЛАТА, ПОЛНЫЙ СОЦПАКЕТ, ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ЛЬГОТЫ
В СВЯЗИ С РАСШИРЕНИЕМ ИЩЕМ НОВЫХ СОТРУДНИКОВ:
▶ ТЕХНОЛОГА НА ПРОИЗВОДСТВО ▶ ПЕКАРЯ-КОНДИТЕРА
▶ ПОВАРА-РАЗДАТЧИКА ▶ МОЙЩИЦУ ПОСУДЫ
ЗВОНИТЕ!
62-62-62, доб. 327, 106.

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: 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 110400 экз. Заказ № 6046.
Подписано в печать 20.12.2017 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.