МЕДИЦИНА ФИТНЕС КОСМЕТИКА СПОРТ МЕДОСМОТР СОВЕТЫ РЕКОМЕНДАЦИИ

ЗДОРОВЬЕ СЕВЕРЯН

№ 3(166) 27 марта 2019

ГАЗЕТА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

12+ РЕКЛАМНАЯ

БЫТЬ КРАСИВОЙ!

ЛАЗЕРНАЯ КОСМЕТОЛОГИЯ СТРЕМИТЕЛЬНО РАЗВИВАЕТСЯ, И ПОПУЛЯРНОСТЬ ЕЁ РАСТЕТ С КАЖДЫМ ДНЁМ.

Диодное лазерное омоложение — это прекрасный способ вернуть привлекательный внешний вид, быстро и без риска осложнений улучшить состояние кожи лица, шеи, декольте. Оно основано на контролируемом термическом воздействии на отдельные составляющие дермы без повреждения эпидермиса.

Суть процедуры лазерного омоложения состоит в том, что тонкий сфокусированный световой луч очень высокой интенсивности проникает в кожу на заданную глубину. При воздействии лазера на кожу происходит активная выработка коллагена и эластина, активизируются процессы обмена веществ, улучшается микроциркуляция.

В АВА КЛИНИК лазерное омоложение выполняется на аппарате MeDioStar NeXT PRO. Это самый современный на сегодняшний день диодный лазер, разработанный и произведённый в Германии компанией Asclepion – признанным мировым лидером в производстве аппаратов для лазерной косметологии и хирургии.

Непосредственно перед процедурой проводится демакияж, на кожу накладывается специальный гель. Головку лазерного аппарата медленно перемещают по коже. После обработки всей поверхности наносится успокаивающий крем.

Сама процедура максимально комфортна, безопасна и совершенно безболезненна за счёт интегрированной системы контактного охлаждения кожи, находящегося на манипуле лазера – элемента Пельтье.

Никакой особенной реабилитации не требуется. После процедуры может наблюдаться небольшое покраснение в течение нескольких часов.

Сразу после сеанса можно наносить косметику и возвращаться к своим делам.

Этот метод особенно удобен тем, кто не может себе позволить на длительное время выпасть из плотного рабочего графика, но при этом хочет выглядеть хорошо. Рекомендуется проводить курс из 4 процедур с периодичностью 1 раз в неделю.

После процедуры необходимо соблюдать следующие рекомендации::

- в течение первого дня после процедуры воздержитесь от скрабирования лица, или других зон, где проводилась процедура
- в течение первых 3-х дней не следует посещать бани и сауны, в первый день продолжительное лежание в горячей ванне лучше также исключить
- в течение 2-х недель старайтесь не загорать на солнце или в солярии

В результате процедуры лазерного омоложения пациент получает более упругое и подтянутое лицо, мелкие и крупные морщины становятся менее заметными, выравнивается цвет и тон лица, уменьшается размер пор. Обычно результат заметен уже после первого сеанса, однако максимальный эффект достигается по прошествии нескольких месяцев, так как лазер воздействует на факторы роста фибробластов, которые и синтезируют новый коллаген, постепенно перестраивая процесс клеточного обновления кожи.

Лазерное омоложение можно сочетать с пилингом, мезотерапией и многими другими косметологическими процедурами.

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

О ДОНОРСТВЕ СПЕРМЫ

Нередко, при бесплодии одного или обоих супругов, или при наличии наследственного заболевания, пара обращается к искусственной инсеминации спермой донора. Обращаются и одинокие женщины, которые не могут по разным причинам забеременеть естественным путём.

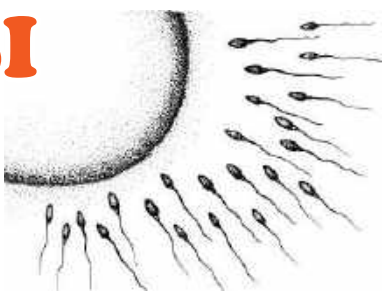
Требования к донорам спермы достаточно серьёзные. По статистическим данным, стать донором могут всего пять процентов мужчин. Главное требование к донору, которым мало кто может похвастаться, это крепкое здоровье.

В Архангельске в медицинском центре АВА КЛИНИК предлагают стать донором спермы мужчинам от 18 до 35 лет.

Вы сможете стать донором, если не имеете отклонений в органометрических и фенотипических признаках, это требование обусловлено законодательством РФ.

Перед сдачей вы должны будете сделать пробный тест для определения качества материала. Клиника за свой счет проводит необходимое обследование донора, в результате чего он может быть уверен в своем здоровье. В дальнейшем донор приглашается для сдачи спермы в штатном режиме.

За каждую сданную порцию донор получает 3000 рублей. Выплата происходит частями: 1000 рублей сразу и 2000 рублей через полгода, когда сперма успешно проходит тесты на СПИД, сифилис, гепатит В и С. Это дает возможность клинике приобрести качественный донорский материал, а донорам – получить достойную прибавку к заработной плате. И, конечно, моральное удовлетворение от пользы, принесённой другим людям!



Периодичность сдачи спермы допускается до 5 раз по приглашению клиники. Таким образом, в месяц донор может заработать до 15000 рублей.

Чтобы стать донором, необходимо заполнить анкету потенциального донора спермы.

Её можно скачать на сайте avaclinic29.ru или запросить по email donor@avaclinic29.ru

Заполненную анкету отправляйте на email donor@avaclinic29.ru и ожидайте обратной связи.

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

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

«Идеальная» или «достаточно хорошая» мать?

До рождения ребёнка все мы надеемся, что станем замечательной мамой, обещаем себе, что будем гораздо лучше, чем были наши родители. Это в мыслях.

НЕАДЕКВАТНЫЕ РЕАКЦИИ

А на деле, когда ребёнок подрастает, нами порой овладевают такие негативные эмоции, что мы не можем себя сдержать. Срываемся на крик, говорим грубые слова, можем даже шлёпнуть или тряхнуть по-хорошему. Можем быть настолько растеряны и не знать, как поступить и что сказать, что пускаем на самотёк там, где надо принять какие-то воспитательные меры.

Иногда бываем настолько усталыми, вымотанными, подавленными, что отказываемся поиграть с ребёнком, почитать книжку, ласково обнять и поговорить, не имеем сил похвалить его рисунок или поделку, или приготовить на ужин что-то полезнее макарон. Бывает, включаем мультики, чтобы занять ребёнка.

А МОЖНО И ПО-ДРУГОМУ

В это же самое время в социальных сетях знакомые мамы выкладывают фото, как они весело проводят время с детьми, или видео, как научили ребёнка говорить по-английски в три года, постят интересные идеи для развивающих занятий или детские рецепты. После таких моментов возникает чувство вины, стыда и подавленности. Ведь после всего этого кажется вполне логичным вывод, что «я - плохая мать».

«ПЛОХАЯ, ХОРОШАЯ, ИДЕАЛЬНАЯ»

Американский психоаналитик и детский психиатр Д. В. Винникот предложил термин «достаточно хорошая мать». Звучит странно? Не идеальная, а лишь достаточно хорошая. С точки зрения Винникота и его последователей для благополучия ребёнка гораздо важнее, чтобы его мама была просто достаточно хорошая. Причём даже рядом с «плохой» матерью ребёнок будет развиваться успешнее, чем с «идеальной»!

КАКАЯ ОНА – «ДОСТАТОЧНО ХОРОШАЯ»

«Достаточно хорошая мать» делает всё, что в её силах, понимая, что может совершать ошибки. Она даже должна ошибаться! Она не обязана предугадывать потребности и желания ребёнка, выполнять все его требования. Если бы она не ошибалась, ребенок бы не научился справляться со своей обидой, печалью, гневом и яростью. С «идеальной» мамой ребёнок может не узнать даже, что такое голод, и иметь в будущем нарушения пищевого поведения!

«Достаточно хорошая мать» учится прислушиваться к себе и своему ребёнку, ценит отношения с ним больше, чем мнения родственников и знакомых. Когда необходимо, она обеспечивает ребёнку защиту и поддержку, а потом постепенно «отпускает» его от себя, даёт возможность быть самостоятельным, учиться на своих ошибках, брать ответственность за свои действия и поступки. Чем старше ребёнок, тем больше мать должна уделять внимание себе и меньше потребностям ребенка! А «идеальная» мать не способна дать ребёнку достаточно самостоятельности и свободы, чтобы тот попробовал свои силы и возможности. За «идеальностью» часто скрывается повышенная тревожность. А это хуже для психики ребёнка.

«Достаточно хорошая мать» умеет переключаться на себя - свои потребности, карьеру, творчество, самореализацию, свои отношения с супругом, а не целиком погружена в ребенка. У неё есть собственная жизнь!

А ещё «достаточно хорошая мать» понимает и принимает свои чувства. Узнаёт в себе стыд, злость, облегчение, печаль, обиду, а не вытесняет это из сознания. Она, конечно, может перепутать обиду с завистью, но не будет называть своё раздражение радостью, а страх - любовью.

И если «достаточно хорошая мать» играет с ребёнком, то делает это тогда, когда она в настроении и расслабленном состоянии, а не из чувства долга, вынуждая себя.

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ

Стремление быть идеальной мамой рано или поздно приводит к родительскому эмоциональному выгоранию. У меня на консультациях молодые мамы часто говорят такие вещи: «Мне кажется, что я не люблю своего ребёнка. Я чувствую к нему злость», «Я не справляюсь с воспитанием ребёнка. Свекровь считает меня плохой матерью», «Больше не могу, уже хочу выйти из декрета на работу, но ребёнок ещё такой маленький!», «У меня нет сил, я срываюсь на муже, боюсь, у него кончится терпение» и так далее.

Если вы узнали в этом себя, то, похоже, что и вам нужна помощь!

А.Е. БАРАБАНОВА

Анна БАРАБАНОВА,
клинический,
семейный психолог.
АВА КЛИНИК
Архангельск, ул. Суфтина, 18.
Тел. 8 (8182) 60-03-03,
44-64-64
www.avaclinic29.ru

Для чего проводят анализ крови

Общий клинический анализ крови - это традиционный инструмент медицинской диагностики.

ЭТОТ ТЕСТ ПРОВОДЯТ С ЦЕЛЬЮ:

- Оценки общего состояния здоровья.
- Диагностики различных заболеваний и нарушений, таких как анемия, воспалительный процесс, инфекция, нарушения свёртываемости крови, лейкемия.
- Контроля эффективности лечения после первоначально установленного диагноза.
- Мониторинга лечения, которое может повлиять на кровяные клетки – к таким видам терапии относят лучевую и химиотерапию.

Если показатели общего анализа крови имеют значительные отклонения в одном или нескольких компонентах, это может указывать на наличие патологического процесса в организме. В этом случае пациенту назначают дополнительные тесты, которые необходимы для уточнения причины аномальных показателей.

АНАЛИЗ НА ХОЛЕСТЕРИН

Помогает оценить уровень холестериновых телец в крови. Своевременно проведённое исследование помогает выявить патологии на ранних стадиях (атеросклероз сосудов, тромбофлебит, ишемическая болезнь сердца).

Холестерин – жирорастворимое соединение, продуцируется клетками печени, почками и надпочечниками для укрепления клеточных мембран, нормализуя их проницаемость. Также эти клетки:

- участвуют в синтезе и всасывании витамина D;
- задействованы в синтезе желчи;
- позволяют эритроцитам избежать преждевременного распада.

Эти функции холестерина указывают на его высокую значимость для организма. Если же концентрация его выше нормы, могут быть проблемы со здоровьем.

Рекомендуется сдавать анализы крови на холестерин не реже 1 раза в год, если нет жалоб на здоровье, и каждые полгода при проблемах с лишним весом, сосудами и сердцем.

АНАЛИЗ НА ГЛЮКОЗУ

Глюкоза — это простой углевод (моносахарид), который играет в организме очень важную роль — является основным источником энергии. В глюкозе нуждаются все клетки человеческого организма, это вещество необходимо нам для жизнедеятельности и обеспечения метаболических процессов.

Количественное содержание глюкозы в крови позволяет оценить состояние здоровья человека, поэтому очень важно поддерживать баланс уровня этого вещества.

М.А. ЮШМАНОВА

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

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

Контурная пластика губ

Когда мы разговариваем, улыбаемся или смеёмся, наши губы постоянно находятся в центре внимания. От того, насколько они привлекательны, во многом зависят восприятие нас окружающими и уверенность в себе.

СОВРЕМЕННО И БЕЗОПАСНО

Одним из наиболее популярных способов коррекции губ является контурная пластика. Методика предполагает инъекционное введение специальных наполнителей на основе гиалуроновой кислоты. Стоит отметить, эта процедура абсолютно безопасная, поскольку гиалуроновая кислота является родным организму компонентом, препараты нетоксичны, гипоаллергенны и абсолютно биосовместимы с тканями организма. Никакой предварительной подготовки инъекционная пластика губ не требует.

ЧТО МОЖНО ОТКОРРЕКТИРОВАТЬ

Эта процедура позволяет изменить:

- форму (если губы слишком тонкие, процедура помогает сделать их более пухлыми);
- устранить асимметрию (в ситуации, когда нижняя губа заметно меньше верхней, или наоборот, введение филлеров исправляет этот недостаток)
- сухость (гиалуроновая кислота, входящая в состав препарата, притягивает воду, тем самым увлажняет кожу губ)
- убрать первые признаки старения (форма губ подчёркивается, морщинки исчезают, уголки губ приподнимаются).

ДО ПРОЦЕДУРЫ ПОСЛЕ ПРОЦЕДУРЫ

НА ПРИЁМЕ У КОСМЕТОЛОГА

Косметолог проводит осмотр, выясняет желаемый результат и подбирает подходящий препарат.

Перед непосредственным введением препарата врач обезболивает зону воздействия, что позволяет избежать боли и дискомфорта. Кожа обрабатывается антисептиком. С помощью шприца с очень тонкой иглой делается несколько инъекций. Объем вводимого препарата и количество уколов зависят от желаемого эффекта. Сеанс продолжается не дольше 1 часа.

Период реабилитации занимает немного времени: как правило, отёки и небольшие гематомы (синяки) уменьшаются через два-три дня после увеличения губ.

После процедуры необходимо избегать использования активной мимики, приёма горячей еды и напитков в течение нескольких дней. Посещения солярия и бани, активные физические нагрузки, косметический массаж лица не рекомендуются в течение двух недель. Результат от процедуры сохраняется 6-9 месяцев.

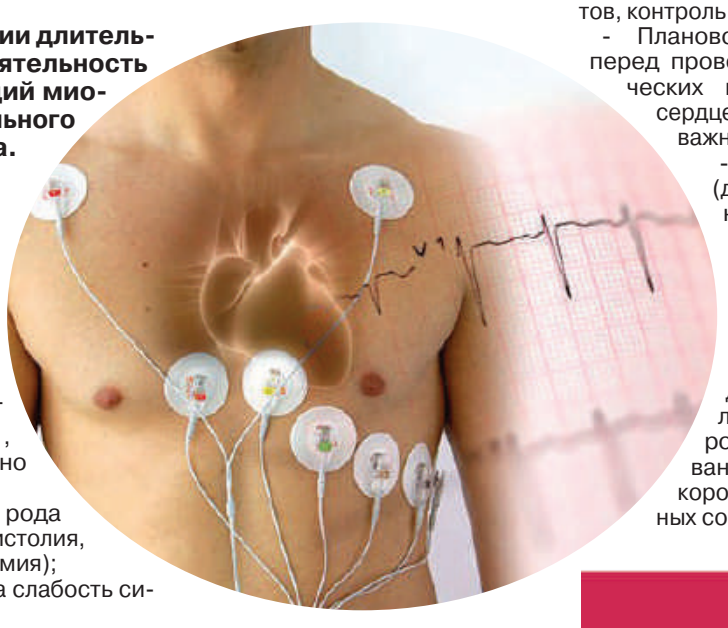
ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

Противопоказаниями к контурной пластике являются беременность и лактация, острые инфекционные и воспалительные заболевания кожи в местах воздействия, приём препаратов, снижающих свёртываемость крови, гемофилия, аутоиммунные и онкологические заболевания.

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

ПОКАЗАНИЯ ДЛЯ ХОЛТЕРА

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 пяти 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.

Записаться на холтер-мониторинг в АВА КЛИНИК можно по телефонам

60-03-03, 44-64-64
АВА КЛИНИК
ул. Суфтина, 18
www.avaclinic29.ru

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

РАЗРУХА В ГОЛОВЕ, А РАЗРУШЕНИЕ – НА НАШУ ШЕЮ...

Как бороться с шейным остеохондрозом, учитывая психологические аспекты его развития?

Есть мнение, что дегенеративные изменения позвоночника обусловлены не только старением и малоподвижным образом жизни. Злейшие враги спины – негативные эмоции. И фраза «все болезни от нервов» в данном случае не шутка: известны совершенно конкретные механизмы влияния психоэмоциональных проблем на развитие шейного остеохондроза. Так считает психосоматика, и рациональное зерно в этом действительно имеется.

СТРАДАЛ – ЗАЖАЛСЯ...

Стоит понервничать, растревожиться, рассердиться, и они тут как тут... Мышечные зажимы. Помимо сидячей работы, их могут вызвать психосоматические факторы: гнев, страх, плач, внутреннее несогласие с порядком вещей, жизненные трудности... Многие из нас в группе риска: мы часто переживаем за близких, волнуемся на работе, несём бремя забот и ответственности...

Мышцы шеи и спины словно пытаются «поставить блок», берут на себя часть душевного или физического груза и каменеют, силясь дать нам поддержку. Но и для них самих постоянный «перегруз» – тяжкая ноша, ведь длительное напряжение способно ухудшать кровоток и обмен веществ.

В результате патологические зажимы мышц рта, подбородка, затылка, шейно-воротникового отдела могут усугубить истирание и «умирание» позвонков и дисков верхней части спины. От недостатка питательных веществ диски начинают разрушаться, выпирать, появляются межпозвоночные грыжи...

Сдавленные спазмом шейные артерии хуже несут кровь к мозгу, возникают головные боли, головокружение, бессонница, снижается память, создаётся риск кислородного голодания и опасных нарушений мозгового кровообращения.

КАК СТРЯХНУТЬ С СЕБЯ НАПРЯЖЕНИЕ?

Для спасения не только шейной зоны позвоночника, но и головного мозга важно снять напряжение и замедлить дальнейшее разрушение. В этом способна помочь новинка домашней физиотерапии магнитным импульсным полем – медицинский аппарат АЛМАГ+.

Функционал нового аппарата специально рассчитан на лечение опасного шейного остеохондроза. Параметры магнитного поля, наличие особого режима против воспаления и боли с увеличенной частотой, возможность расположения лечебных индукторов в виде коврика 2х2 для полного охвата нужной области – всё эти свойства новинки учитывают особенности заболевания.

АЛМАГ+ может помочь восстановить кровообращение в области воздействия, ускорить обмен веществ, вследствие этого – улучшить питание межпозвоночного диска и тканей в воротниковой зоне и ускорить доставку в головной мозг живительного кислорода.

ИННОВАЦИОННЫЙ АЛМАГ+ ПРИ ШЕЙНОМ ОСТЕОХОНДРОЗЕ ДАЁТ ВОЗМОЖНОСТЬ:

- устранить боль в плечах и шее;
- снять обострение с помощью специального нового режима;
- избавиться от скованности и зажатости мышц;
- свести к минимуму приём обезболивающих;
- устранить головокружение;
- нормализовать артериальное давление;
- избежать опасных осложнений, в том числе инсульта.

Не секрет, что магнитное поле способно благотворно влиять на нервную систему, успокаивая, снимая напряжённость, тревожность и раздражительность, защищая от стрессов.

Комплексное лечение с регулярными курсами аппаратом последнего поколения АЛМАГ+ направлено на торможение прогрессирования болезни и улучшение общего состояния даже на поздних стадиях шейного остеохондроза.

АЛМАГ+ может стать выгодным приобретением для домашней аптечки, направленным не только на сбережение здоровья спины и суставов, но и на экономию денег и времени – всё для своей семьи!

Пора сбросить с шеи тяжкий груз остеохондроза и почувствовать себя свободно!
АЛМАГ+

Прибавь здоровья суставам! АЛМАГ+.

В АПТЕКАХ: ДОБРАЯ АПТЕКА ЗАВОДСКИЕ АПТЕКИ ФАРМАЦИЯ ДОКТОР НЕБОЛИТ АПТЕКА 29.РУ ВИТА-НОРД ПАНАЦЕЯ ЗДОРОВЬЕ ЗАБОТА
В МАГАЗИНАХ: МЕДИЦИНСКАЯ ТЕХНИКА

Также заказать аппарат (в т. ч. наложенным платежом) вы можете по адресу:
391351, Рязанская обл., Елатьма, ул. Янина, 25, АО «Елатомский приборный завод» или на сайте завода: www.elamed.com
Бесплатный телефон завода: 8-800-200-01-13 ОГРН 1026200861620

ЕЛАМЕД

Реклама 16+

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Курильщику в точку

Курение табака - одна из разновидностей наркомании. Многие люди хотят бросить курить, однако попытки заканчивались успехом только в 30% случаев, остальные не получают желаемого результата, и пагубная привычка «захватывает» их вновь.

Чаще всего рецидив табакокурения наблюдается в первые три месяца.

В наше время не существует абсолютно эффективных средств для лечения зависимости от табакокурения и снятия никотиновой абстиненции. Зачастую применяемые методы малоэффективны, они требуют высокой степени самодисциплины, продолжительных курсов лечения и имеют противопоказания.

Учитывая это, широкое распространение приобретают методы рефлексотерапии в комплексном лечении никотиновой зависимости.

Механизм действия рефлексотерапии при лечении табакокурения связан с тем, что эндогенные опиаты (гормоны счастья), выделяемые под влиянием иглотерапии, заменяют аналогичное действие никотина. Это позволяет купировать абстинентный синдром и помогает постепенной перестройке организма при отвыкании от курения. Наибольший эффект при лечении методом иглотерапии наблюдается у пациентов с длительным стажем курения и сформированным синдромом абстиненции в стадии привычки и пристрастия.

Также рефлексотерапия может помочь разрушить сложившиеся патологические связи. Как известно, на всякую привычную деятельность у человека создаётся программа, зафиксированная в определённых структурах мозга в виде функциональных прочных связей. Воздействие на кожные зоны, имеющие тесную рефлекторную связь с соответствующими структурами мозга, может влиять на эти программы.

Курс лечения методом рефлексотерапии – 3-5 процедур воздействия на точки тела в амбулаторных условиях. Повторные курсы можно провести через 2-3 недели или при появлении вновь сильного влечения к курению.

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

Людмила Узбековна ТОЧИЛОВА,
врач-рефлексотерапевт.
АВА КЛИНИК
Архангельск, ул. Суфтина, 18
Тел. 60-03-03, 44-64-64
www.avaclinic29.ru

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

ОФТАЛЬМОЛОГИЧЕСКАЯ ЛАЗЕРНАЯ КЛИНИКА

ЛО-29-01-002608 от 15 января 2019 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.

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 ГЛАКОМА?

- 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.

О.В. МАКАРОВСКАЯ

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

- Умеренная, не утомительная 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 телефонам 68-00-00, 40-68-68.

www.olk29.ru

instagram.com/olk_29

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

ОПРОС

Уважаемые читатели!

Нам очень важно знать ваше мнение. Пишите, насколько интересно вам читать публикуемые в газете статьи. Полезна ли информация на темы здоровья, новости из мира медицины.

Свои пожелания и отзывы можете направлять по электронной почте medicina29@mail.ru, либо звоните по телефону +7-911-592-1600.

Редакция.

Соцзащита

Санаторный отдых для детей

Для решения вопросов по организации санаторно-курортного отдыха и оздоровления детей в летний период обращайтесь в отделение социальной защиты населения по месту жительства. Специалисты объяснят, где может отдохнуть ваш ребёнок и что для этого необходимо.

Малоимущим семьям, среднедушевой доход в которых ниже величины прожиточного минимума, установленного в Архангельской области, предоставляется государственная социальная помощь.

ОСЗН.

О компенсации расходов на капитальный ремонт

В областной закон от 18.02. 2019 № 63-5-ОЗ внесены изменения.

1. Компенсация расходов на уплату взноса на капитальный ремонт общего имущества в многоквартирном доме в размере 50% предоставляется

- одиноко проживающим неработающим собственникам жилых помещений в возрасте 70 лет;
- собственникам жилых помещений в возрасте 70 лет, проживающим в семье, состоящей только из совместно проживающих неработающих пенсионного возраста и (или) неработающих инвалидов I и (или) II групп.

2. Компенсация расходов на уплату взноса на капитальный ремонт общего имущества в многоквартирном доме в размере 100% предоставляется

- одиноко проживающим неработающим собственникам жилых помещений в возрасте 80 лет;
- собственникам жилых помещений в возрасте 80 лет, проживающим в семье, состоящей только из совместно проживающих неработающих пенсионного возраста и (или) неработающих инвалидов I и (или) II групп.

За более подробной информацией обращайтесь в отделения социальной защиты населения по месту жительства или месту пребывания.

ОСЗН.

Для реабилитации пациентов

Состоялась рабочая поездка заместителя председателя комитета по социальной политике, здравоохранению и спорту Архангельского областного Собрания Михаила Авалиани в городскую клиническую больницу №7 для ознакомления с работой учреждения, проблемами и перспективами развития.

В последние годы активно развиваются высокотехнологичные методы лечения, совершенствуется оказание специализированной медицинской помощи в стационаре. Результаты лечения во многом зависят не только от уровня стационарной помощи, но и от успешности последующего восстановления пациентов на амбулаторном этапе. Поэтому основной задачей отделения медицинской реабилитации является разработка и реализация индивидуальной программы восстановления пациента с использованием разных её видов (медицинская, психологическая, профессиональная, социальная).

Михаил Авалиани вместе с главным врачом учреждения Юлией Моногаровой осмотрели помещения больницы и определили, что возможно решить в текущем году при поддержке депутата.

Общественная приёмная депутатов

Архангельского областного Собрания
АВАЛИАНИ МИХАИЛА МЕМЕДОВИЧА

Архангельской городской Думы
ВОРОНЦОВА ИВАНА АЛЕКСАНДРОВИЧА
СИНИЦКОЙ ОЛЬГИ ВАСИЛЬЕВНЫ

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

День поэзии

В библиотеке № 18 Северного округа состоялся окружной конкурс чтецов «Весёлая уточка», приуроченный к Всемирному дню поэзии. Воспитанники детских садов Северного округа читали любимые стихи поэтов. Мероприятие состоялось при поддержке депутата областного Собрания Михаила Аалиани и депутата городской Думы Ивана Воронцова. Победителям вручили призы - книги, каждый участник конкурса получил сладкий подарок и сертификат.

В КЦ «Соломбала - Арт» прошёл конкурс корпоративного творчества «А ну - ка, девушки!».

Организаторами мероприятия стали Культурный центр «Соломбала-Арт» и творческое объединение Любови Крыловой, которые уже третий год подряд радуют зрителей ярким, творческим шоу. От имени депутата областного Собрания Михаила Авалиани в работе жюри и награждении победителей принял участие помощник депутата Андрей Корольков.

В Северном округе прошли лыжные гонки

Инициаторами и организаторами «Лыжного спринта» выступили учитель физкультуры школы №43 Владимир Ушаков и директор спорткомплекса им. Личутина Игорь Тропин. Идею поддержали депутаты облсобрания Михаил Авалиани и городской Думы Иван Воронцов и Ольга Синицкая, а также председатель общественного совета Северного округа Валентина Попова.

В забегах участвовали более 240 северян – учащиеся и школьники, простые жители и команды общественных организаций округа.

Победителям вручили кубки, грамоты и подарки.

Прощай, Зима!

На площади и в сквере у культурного центра «Северный» состоялось массовое гулянье. Депутаты областного Собрания и городской Думы, члены общественного совета Северного округа поздравили земляков с праздником Солнца и приходом Весны. Жители попрощались с зимой, посмотрели выступления творческих коллективов, отведали горячих блинов с чаем.

Важные изменения в системе медицинских услуг

В России осуществляется реформа здравоохранения и медицинского страхования. Знать права на медицинскую помощь необходимо каждому.

1. В ПОЛИКЛИНИКАХ ПОЯВИЛИСЬ СТРАХОВЫЕ ПРЕДСТАВИТЕЛИ

Каждый пациент имеет полис ОМС и вправе обратиться к страховому представителю в поликлинике. Представители обязаны следить за соблюдением прав пациентов, консультировать по вопросам медицинской помощи и сроков ее оказания по полису ОМС. Перед ними поставлена задача сделать акцент на участие людей в диспансеризации и профилактических мероприятиях.

В поликлиниках поставят инфоматы или терминалы, связывающие пациентов со страховщиками нажатием одной кнопки. Пациент сможет задать вопросы по поводу получения качественной медицинской помощи, получить дополнительную консультацию.

2. ЗАКОН О ПОМОЩИ НЕИЗЛЕЧИМО БОЛЬНЫМ

Внесены изменения в закон «Об основах охраны здоровья». Помощь неизлечимо больным (паллиативную помощь) будут оказывать также на дому и в условиях дневного стационара. Закреплено право на обезболивание наркотическими и психотропными препаратами. Предоставляются для использования на дому медицинские изделия для поддержания функций органов и систем организма человека.

Паллиативная помощь должна оказываться бесплатно.

В регионах сформируют программы развития паллиативной помощи с учетом местных особенностей.

3. МИНЗДРАВ БОРЕТСЯ С НАВЯЗЫВАНИЕМ ПЛАТНЫХ МЕДИЦИНСКИХ УСЛУГ

Ведомство разработает новые правила оказания дополнительных услуг в государственных медучреждениях. В них будет определён перечень платных услуг.

Существующая нормативная правовая база не позволяет четко разграничить, какие услуги должны оказываться гражданам бесплатно, а какие за плату.

4. ИЗМЕНЯТСЯ ПРАВИЛА ДИСПАНСЕРИЗАЦИИ И ПРОФОСМОТРОВ

Минздрав приступил к разработке изменений в программу государственных гарантий оказания бесплатной медицинской помощи на 2019–2021 годы. Планируется проведение диспансеризации и профилактических осмотров в удобное для пациентов время. В это время в поликлиниках будут присутствовать только здоровые пациенты, и это позволит избежать заражения вирусной инфекцией.

5. СОЦИАЛЬНЫЙ НАЛОГОВЫЙ ВЫЧЕТ РАСПРОСТРАНЯТ НА ЖИЗНЕННО ВАЖНЫЕ ЛЕКАРСТВА

Получить социальный налоговый вычет до 15 600 руб. вскоре можно будет после приобретения лекарств из списка жизненно необходимых и важных лекарственных препаратов, который заменит действующий сегодня специальный список.

Законопроект об этом подготовил Минздрав. В перечень 2019 года вошли 735 лекарственных препаратов (в 2018 году было 699 препаратов).

Из юридической сети https://www.9111.ru

ВАКАНСИЯ

ВРАЧ – НЕФРОЛОГ

ЦЕНТР АМБУЛАТОРНОГО ГЕМОДИАЛИЗА АРХАНГЕЛЬСК

з/п 55-100 тыс. руб

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. **Условия:** Полная занятость, сменный график работы. Получение сертификата врача-нефролога за счет медицинской организации. Возможность работы более 1 ставки. **Место работы:** Центр амбулаторного гемодиализа, Архангельск, Суфтина, 18. Резюме направлять на *avamedicina29@yandex.ru*

ВАКАНСИЯ

АВА КЛИНИК многопрофильное медицинское учреждение

ВРАЧ-НЕВРОЛОГ

з/п по результатам собеседования

Профессиональные требования
Высшее медицинское образование. Действующий сертификат по неврологии. Стаж работы по специальности 1-3 года.

Условия:
Полная или частичная занятость. Сменный график.

Личные качества:
ответственность, аккуратность, внимательность, порядочность

МЕДИЦИНСКАЯ СЕСТРА

з/п 29 000 руб.

Профессиональные требования
Средне-специальное образование. Действующий сертификат по специальности «Сестринское дело». Стаж работы 1-3 года

Условия:
Сменный график. Полная занятость. Желание обучаться

Личные качества:
Грамотная речь. Уравновешенный и неконфликтный характер.

Место работы:
Архангельск, Суфтина, 18.
Резюме направлять на
avamedicina29@yandex.ru

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА

МЕБЕЛЬНЫЕ САЛОНЫ «ДАЛИ»

Диван ВЕНЕЦИЯ

ДО КОНЦА АПРЕЛЯ СКИДКА 20% НА ВСЕ ДИВАНЫ ИЗ ТОРГОВОГО ЗАЛА!

Угловой диван КОНСУЛ

Диван БРИГАНТИНА

Набор мебели УНИСОН

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.

Пуфы имеют большой размер XXXL, в котором комфортно взрослому человеку

Широкое место для сидения, высокая спинка, место для рук.
• Материал внешнего чехла: качественная мебельная хлопковая ткань.
• Внутренний мешок на молнии для самостоятельного пополнения гранулами.
• Система защиты от открытия детьми.
• Наполнитель: мелкая гранула пенополистерола 1-3 мм, очень мягкая, не ощущается при использовании;
• Кресло не «скрипит».
• Внешний чехол можно многократно стирать.
Имеет сертификаты качества.

ПОДАРОЧНЫЕ СЕРТИФИКАТЫ!

идеи На Окружной

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

ШАНС
скорая помощь
БЕСПЛАТНО!
ПО ПОЛИСУ ОБЯЗАТЕЛЬНОГО МЕДИЦИНСКОГО СТРАХОВАНИЯ
23-03-03 + 43-03-03

УНИВЕРСАЛЬНЫЙ ДИСКОНТ
с 01.02 по 31.05.2019
ПРЕДЪЯВИ КАРТУ ДРУГОЙ ЛАБОРАТОРИИ И ПОЛУЧИ СКИДКУ НА АНАЛИЗЫ
10%
*скидка распространяется на анализы, указанные в разделе «Лабораторная диагностика» в прейскуранте ООО «АВА КЛИНИК»
Архангельск, ул. Суфтина, 18
avaclinic29.ru
ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

НОВОСТИ

Как защитить своё здоровье весной?

• Сонливость и повышенная утомляемость, вялость и слабость, сухость кожи, ломкость ногтей и выпадение волос – симптомы гиповитаминоза. Налегайте на свежую зелень. А вот прошлогодние фрукты и овощи практически не содержат витаминов. Исключение составляют морковь, свёкла, сельдерей, капуста, репчатый лук — их обязательно включайте в рацион питания.

• Больше бывайте на свежем воздухе. Солнечный свет оказывает антидепрессантное действие. Также увеличение физической активности благотворно скажется на состоянии всех систем.

• Избегайте переохлаждения - не спешите сбрасывать зимние одежды. Носите перчатки и обувь по сезону.

• Остерегайтесь респираторных инфекций. Соблюдайте элементарные правила профилактики.

• Избегайте стрессов – они способны нарушить процессы адаптации организма к весне. Снять напряжение помогут занятия спортом, прослушивание классической музыки, ароматические ванны, плавание в бассейне, лёгкий расслабляющий массаж.

• При наличии хронического заболевания обязательно посетите врача и пройдите курс профилактического лечения, а ещё лучше - отправьтесь поправлять здоровье в санаторий.

• Поддерживайте позитивное настроение.

Интернет.

ОБЪЯВЛЕНИЕ
СДАЮТСЯ В АРЕНДУ
СКЛАДСКИЕ И ТОРГОВЫЕ ПЛОЩАДИ
Окружное шоссе. Телефон 8 921 814 14 11

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.

Внимание - грипп
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
Научно-производственная фирма «Геникс»
АЭРОН
АЭРОЗОЛЬ ДЛЯ ДЕЗИНФЕКЦИИ ВОЗДУХА
ГРИПП
ДЕЗИНФЕКЦИЯ ВОЗДУХА ПРИ ГРИППЕ
1 баллона хватает на 250 распылений

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

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

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

Адрес редакции: 163045, г. Архангельск. Окружное шоссе, 13, оф. 33.
e-mail: medicina29@mail.ru / Тел. 60-03-03, доб. 159.
Учредитель: Н. Ю. Авалиани. **Издатель:** Н. Ю. Авалиани.
Адрес учредителя, издателя: 163000, г. Архангельск, пр. Троицкий, д. 16, кв. 5.
ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР Е.В. КОЖИН
Компьютерная вёрстка В.Н. Патракеев

Отпечатано в ООО «Типография «Правда Севера», 163002, г. Архангельск, пр. Новгородский, 32. ИНН 2901120811. Тираж 102000 экз. Заказ № 5207.
Подписано в печать 26.03.2019 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.