МЕДИЦИНА ФИТНЕС КОСМЕТИКА СПОРТ МЕДОСМОТР СОВЕТЫ РЕКОМЕНДАЦИИ

ЗДОРОВЬЕ СЕВЕРЯН

№ 8(119) 27 апреля 2016

ГАЗЕТА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

12+ РЕКЛАМНАЯ

Совсем скоро – Первомай!

Первомай - День Труда - традиционно отмечают шествиями, парадами и подведением итогов достижений в трудовых коллективах. Радость от этого праздника уже имеет мало общего с его истинным смыслом, но он не теряет от этого своей значимости.

Этот праздник одинаково любят все поколения, он по праву может считаться народным. Он радует нас тёплой погодой, позволяет почувствовать наступление весны, отдохнуть и набраться сил для будущих трудовых свершений. Именно мир и труд являются залогом успешного развития нашего города, осуществления всех намеченных планов. Цель у нас с вами одна - совместными усилиями сделать всё возможное, чтобы обеспечить достойную жизнь каждому человеку.

Пусть майские праздники подарят людям то, чего не хватает в жизни, пусть сбудутся самые заветные желания, и рядом всегда будут верные друзья, которые поддержат в сложной ситуации.

Желаю, чтобы работа всегда приносила людям только удовольствие и удовлетворение. Никогда не ленитесь и уверенно идите к своей цели!

Всем желаю здоровья, счастья, благополучия и весеннего радостного настроения!

Приближается День Победы

Уважаемые ветераны Великой Отечественной войны! От всего сердца поздравляю Вас с Днем Победы!

Девятое мая для русского народа - дата особая. Победа в Великой Отечественной войне над врагами — солдатами фашистской Германии — оставила неизгладимый след в сердце каждого человека. Этот праздник вошел в наши ума и души как символ героизма и беспримерного мужества народа, отстоявшего мир на земле.

Вряд ли найдется семья, которую не затронула война. Мы свято чтим память наших земляков, не вернувшихся с поля битвы. Конечно же, та Великая Победа явилась плодом усилий многих народов.

В бой, на фронт рвались не только люди призывного возраста, но и подростки, сознательно завышающие свой возраст. Победа ковалась не только на фронте — огромный вклад в нее вложили и те, кто без отдыха трудился в тылу.

Достойно продолжать традиции отцов и дедов, приумножать богатство родной земли — святой доли потомков. Он проявляется в поступках, направленных на процветание и благополучие нашей Великой Родины.

С праздником Великой Победы, дорогие Ветераны! Крепкого вам здоровья, долгих лет жизни, уважения всех окружающих!

Желаю вам добра, понимающих внуков и мирного неба!

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

Веление времени!

На минувшей неделе в Архангельске состоялось первое заседание учредителей новой организации «Ассоциация частных медицинских и социальных организаций Архангельской области». Почему возникла необходимость создания этого формирования, какие задачи будет решать и кто может стать её членом, нашей газете рассказал президент Ассоциации Михаил АВАЛИАНИ.

О частных медучреждениях

- Первые частные медицинские учреждения в нашей области стали появляться около 25 лет назад. Сегодня более 100 частных медучреждений работают на благо пациентов. Социальных учреждений по уходу за пациентами, в том числе на дому, меньше. Сразу хочу отметить: в этом году в Архангельской области реализуется уникальный проект в сфере государственно-частного партнёрства (ГЧП) – пансионат для пожилых людей и инвалидов «Забота». Он будет располагаться на улице Тяговой, на базе бывшей железнодорожной больницы. Этот пилотный проект на территории Архангельской области будет реализовываться совместными усилиями государства и частных инвестиций.

Вообще за последние несколько лет нам удалось реализовать четыре проекта в сфере ГЧП в системе здравоохранения. Это новая скорая помощь, Центр амбулаторного гемодиализа Архан-

Продолжение на стр. 2

Веление времени!

Продолжение. Начало на стр. 1

гельск, скорая помощь «ШАНС» и центр ЭКО. Эти проекты по программе ГЧП работают сегодня достойно и, самое главное, пациенты получают своевременную, быструю, качественную медицинскую помощь. Президент России и премьер-министр заявили, что данное направление нужно развивать.

Мне очень приятно, что мы в своё время нашли общий язык с губернатором Архангельской области. Он поддерживает создание и развитие этих проектов по программе ГЧП. Если бы не он, не одобрение и поддержка с его стороны, то на три проекта из четырёх я бы не решился. Поэтому хочу поблагодарить его.

Ассоциация – веление времени

- Если мы – частные медицинские и социальные учреждения – не будем объединяться, то совсем скоро, возможно, не будет понимания и между нами, и между частными учреждениями и ТФОМС и Минздравом Архангельской области.

Поэтому создание Ассоциации – это веление времени. Сегодня мы дали старт этой организации. В неё вошли 14 учреждений. Я думаю, она будет набирать силу не только по количеству членов Ассоциации, но и по качественному составу. Мне бы очень хотелось, чтобы она не только популяризировала частые медицинские и социальные организации, но и отстаивала наши права перед всеми органами власти, в том числе проверяющими.

Идею создания этой организации я вынашивал несколько лет. Сподвигло меня, наверное, то, что некоторые чиновники до сих пор нас не слышат. И созданная Ассоциация будет тем «буфером», который будет помогать в решении сложных ситуаций, если таковые возникнут, между Минздравом и частными медицинскими учреждениями области. Будет отстаивать права на получение квот, обоснованных тарифов на лечение и так далее.

О частных медицинских учреждениях

- Частные медучреждения должны быть. При этом я всегда говорю - они должны работать на очень высоком уровне. Чтобы инвесторы не жалели средств на приобретение оборудования, вкладывали деньги в оснащение помещений, в современные медицинские технологии. Они должны разгружать государственные поликлиники и стационары от больших очередей. Сегодня частные учреждения занимаются, в первую очередь, стационар замещающими методами лечения. Это очень хорошо. Понятно, что государство в средствах ограничено, особенно сейчас во время кризиса. Поэтому я призываю членов Ассоциации не бояться инвестировать ресурсы в развитие здравоохранения Архангельской области.

О работе в системе ОМС

- Хотя частные медучреждения работают в нашей области более 25 лет, опыта работы в системе обязательного медицинского страхования совсем немного. Сегодня около 35 медицинских учреждений работают в системе ОМС. К примеру, четыре года назад мы вошли в систему ОМС по офтальмологической помощи. И сегодня мы понимаем, что наше участие в системе обязательного медицинского страхования очень востребовано среди пациентов, поскольку серьезно увеличивает доступность этого вида помощи.

Однако выделяемых объёмов в системе ОМС для частных медицинских учреждений в настоящий момент недостаточно. Понятно, что у каждой медицинской организации есть свои потребности. Они выверены экономически, подтверждены математически. И если организация получает по квотам объёмы ниже этого уровня, то себестоимость одной процедуры возрастает. Если же получает больше необходимого, то страдает качество. Поэтому сегодня надо понимать: если организации дали «добро» на работу в системе ОМС, то нужно предоставить им необходимые объёмы медицинской помощи, которые позволят работать более эффективно.

ИЗ УСТАВА АССОЦИАЦИИ О ЦЕЛЯХ ЕЁ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

- развитие частной медицинской и социальной помощи на территории области;
- возрождение нравственных основ профессиональной деятельности работников;
- восстановление доверия российского общества к частной системе медицинской и социальной помощи;
- содействие повышению качества частной медицинской и социальной помощи;
- защита прав частных медучреждений.

О работе со страховыми компаниями

- Очень хорошо, что сегодня страховые компании заявляют: им всё равно, кто оказал медицинскую помощь. Главное, чтобы эта помощь была обоснованна, качественна и выверена. Если они выявляют ошибки, то штрафуют, независимо от формы собственности.

Очень хорошо, что у пациента существует право выбора медицинского учреждения. В Архангельской области есть федеральные центры, государственные, ведомственные и частные медучреждения. И частные клиники имеют столько же прав, что и учреждения с другими формами собственности.

О кандидатах в Ассоциацию

- Сегодня на собрании присутствовали представители тех частных медицинских учреждений, с кем приходится непосредственно взаимодействовать. Мне бы хотелось, чтобы в Ассоциации было как можно больше частных медицинских и социальных учреждений. Мы готовы принять всех. Особых критериев нет. Основное – частная форма собственности, наличие лицензии на выполнение заявленных услуг, а также качественная работа на благо населения Архангельской области в соответствии с нормами и условиями, прописанными в Уставе Ассоциации.

Сохранить молодость!

В сутках 24 часа, а это 1440 минут, или 86 400 секунд – и эти цифры одинаковы для всех. Но вот сколько лет продлится жизнь, зависит от того, на что мы тратим каждый день.

Учёные всего мира пытаются найти ответ на волнующий всех вопрос: как жить дольше? Многочисленные исследования подтверждают, что человек может жить 120–140 лет, а то и более... Не хватает одного – точной и детальной «инструкции». И всё же некоторые законы долголетия учёным удалось вывести. Продлить жизнь хотя бы на 10–15 лет вполне реально.

1. Прогулки + зарядка = плюс 4,5 года

Ежедневная часовая прогулка или лёгкий фитнес в течение того же времени поможет продлить жизнь на 4,5 года. Учёные из Гарвардской медицинской школы проанализировали распорядок дня и состояние здоровья 650 тысяч американцев старше 40 лет за десятилетие. Людей разделили на группы по трём показателям: индексу массы тела, возрасту и объёму выполняемых физических нагрузок. Сравнительный анализ показал: те, кто делали зарядку или гуляли 2,5 часа в неделю, в среднем жили на 3,4 года дольше. А вот увеличение активности до 7,5 часа – неважно, прогулки это или лёгкие физические упражнения, – приносили дополнительные 4,5 года жизни. И всё это вне зависимости от массы тела. Исследование показало, что стройные пассивные люди жили на 3 года меньше, чем полные, занимавшиеся спортом.

Факт в тему: ещё на 1,5 года можно продлить жизнь, если сократить время просмотра телевизора до 2-х часов в день.

2. Правильное питание + нормальный вес = плюс 7 лет

Канадские ученые пришли к выводу, что правильный рацион может продлить жизнь на 10 лет. Они протестировали разные типы питания, и оказалось, что

люди, предпочитающие диету, близкую к средиземноморской (с обилием овощей, фруктов, орехов, рыбы и кисломолочных продуктов), меньше подвержены онкологическим и сердечно-сосудистым заболеваниям.

А вот японские учёные 12 лет наблюдали 50 тысяч человек в возрасте от 40 до 79 лет и пришли к выводу, что масса тела играет ключевое значение в продолжительности жизни. Они заметили, что те, у кого к 40 годам появляется небольшой избыток веса (ИМТ 25–30), живут в среднем на 6–7 лет дольше очень «стройных». Худыми считаются люди с ИМТ (индекс массы тела) меньше 18,5 (норма – 18,5–25).

Факт в тему: недостаток жиров в пище значительно сокращает жизнь.

3. Энтузиазм + друзья = плюс 10 лет

Семилетнее наблюдение за 150 добровольцами показало, что общественная деятельность способна значительно продлить жизнь. На протяжении нескольких лет медики проверяли состояние их здоровья и уровень социальной активности. Оказалось, что более общительные люди жили в среднем на 10 лет дольше, чем интроверты. Одиночество так же вредно, как выкуривание 15 сигарет в день или малоподвижный образ жизни. А психологи уверены, что оно опаснее, чем ожирение.

Факт в тему: Работающие и ведущие насыщенную социальную жизнь люди живут в среднем на 3,4 года дольше своих малоактивных неработающих сверстников.

4. Образование + семья = плюс 6 лет

Хочешь жить долго – учись! Виктор Риос Рулл из университета Миннесоты и Джозеф Пижоан-Мас из CEMFI проанализировали влияние образования и семейного положения на долголетие на примере 26 тысяч чело-

Задержка развития у детей

Задержка развития, к сожалению, сегодня стала распространённой проблемой у детей. Чаще всего она обнаруживается, когда ребёнок начинает ходить в детский сад, где в сравнении с другими детками мама видит, что ребёнок мало говорит, ему трудно адаптироваться, быстро устаёт, играя со сверстниками, и т.д.

Развитие ребёнка происходит определёнными темпами, и все знают, что с каждым месяцем малыш должен знать и уметь всё больше.

Каждая мама задаёт себе вопрос: «Все ли хорошо с моим ребёнком? Хорошо ли он развивается?».

Данные проблемы находятся на стыке многих медицинских специальностей: остеопатии, неврологии, логопедии, психологии и т.д.

Если малыш в два года практически не говорит слов, или к трём годам говорит лишь отдельные слова и понять его очень трудно, многие близкие люди и даже иногда специалисты часто говорят: нет ничего страшного, нужно подождать, особенно если ребёнок - мальчик. И большинство родителей ждут. Но для многих детей время ожидания оказывается упущенной возможностью для начала своевременной коррекции.

Определить на достаточно раннем этапе причину задержки речевого развития не просто, но очень важно. Лучше всего своевременно проконсультироваться с логопедом и детским неврологом, имеющим достаточный опыт работы именно с «речевыми» детьми. Ведь существует много различных причин и, соответственно, видов нарушений речевого развития, способы коррекции и лечения которых существенно различаются.

Самая распространённая причина задержки развития – это родовая травма.

Родовая травма – это повреждение тканей или органов плода во время родов (родового акта) вследствие местного действия механических сил на плод. К сожалению, родовые травмы новорождённых встречаются довольно часто, по некоторым данным - до 80% всех родов.

Родовая травма – это не диагноз, а понятие, которое объединяет целую группу повреждений, произошедших во время родов. Чаще всего под этим термином подразумевают травму головы и шеи, а следовательно, центральной нервной системы (ЦНС).

фото Ольги Жанф

Е.А. КОРОТАЕВСКИЙ

Родовые травмы оставляют в теле ребенка следы, которые влияют на его физическое и интеллектуальное развитие. Они по-разному проявляют себя в разные периоды жизни. Последствия родовой травмы выражаются в неврологических симптомах и синдромах. Это могут быть различные асимметрии тонуса мышц тела и конечностей, гипертонус и гипотонус, кривошея, нарушение рефлексов. Также последствиями родовой травмы могут быть гидроцефалия, эписиндром, гиперовозбудимость.

Все эти состояния в большой степени поддаются коррекции методом остеопатии, который позволяет решить биомеханическую причину болезни. Врач-остеопат работает сразу со всеми системами, рассматривая организм как единое целое. При осмотре ребёнка руки врача-остеопата работают как датчики и улавливают любую дисфункцию.

В арсенале остеопата более 3000 «мягких» техник. Можно сказать, остеопат как бы направляет развитие ребенка в здоровое русло, запускает процесс самовосстановления организма.

КОРОТАЕВСКИЙ Евгений Алексеевич, врач - мануальный терапевт (остеопат), член Российской остеопатической ассоциации.

АВА КЛИНИК
Архангельск, ул. Суфтина, 18
Центр неврологии и мануальной терапии
Тел. 8(8182) 60-03-03, 44-64-64
www.medicina29.ru

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА

НОВОСТИ

Звуки, которые нас раздражают

Учёные не раз задавались вопросом: по какой причине неприятные звуки действуют на нас раздражающе и вызывают в итоге отрицательную эмоциональную реакцию?

Выяснилось, что мозжечковая миндалина, которая является частью головного мозга и отвечающая за эмоциональную реакцию, берёт на себя управление в восприятии звука, если тот является раздражающим.

В исследовании принимали участие 13 здоровых волонтёров. Исследователи наблюдали за активностью головного мозга, используя функциональную магнитно–резонансную томографию, в ответ на разные звуки. Было использовано 74 записи звуков – испытуемые определили их, как «приятный» или «неприятный». В результате исследования учёные определили, что звуки, которые имеют более высокие частоты (приблизительно от 2 000 до 5 000 Гц) был оценены, как самые раздражающие и неприятные.

Вот рейтинг самых ужасных звуков:

1. Скрежет ножа по стеклу
2. Ногти, царапающие доску
3. Мел, издающий свистящие звуки о доску
4. Звук храпа
5. Женский крик
6. Звук работы шлифовального станка
7. Звук визга тормозов
8. Гром
9. Звук электродрели
10. Текущая вода

Теперь эксперты планируют увязать результаты своих исследований с пониманием механизмов развития мигрени и эмоциональных расстройств – патологий, при которых обостряется восприятие звуков.

/www.menslife.com/

век. Оказалось, что выпускники колледжа в среднем живут на 6,1 года больше, чем те, кто окончил только школу.

Немаловажным фактором оказалось и семейное положение: мужчина в среднем живет на 2,5 года дольше холостого. А вот женщинам брак добавляет лишь один год жизни.

Женатый белый мужчина 50 лет с дипломом колледжа, если он не курит, проживёт в среднем на 11 лет больше своего холостого и активно курящего сверстника, имеющего только школьный аттестат.

Факт в тему: чем больше человек помогает близким, тем лучше он справляется со стрессами, а это снижает риск преждевременной смерти.

5. Привычный распорядок – вредные привычки = плюс 10–15 лет

Доказано, что злоупотребление алкоголем и курение сокращают жизнь в общей сложности на 20%. Избавившись от этих привычек, можно продлить жизнь на 14–16 лет. Учёные из университета Торонто сообщают, что бросать курить лучше до 40 лет, в этом случае есть шанс прожить столько же, сколько люди, которые никогда не курили.

Многолетние исследования показали, что бросившие курить в возрасте 35–44 лет жили дольше на 9 лет тех, кто не смог расстаться с пристрастием.

Факт в тему: некурящие в 2 раза чаще доживают до 80 лет.

По материалам http://zdr.ru/articles/

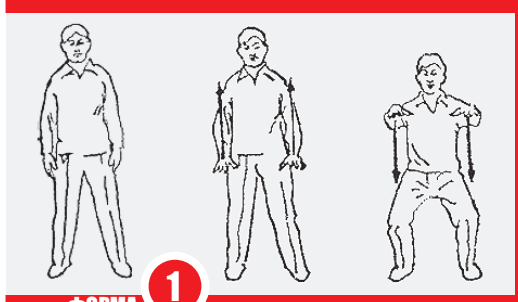
О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА.

ЦИГУН для всех систем организма

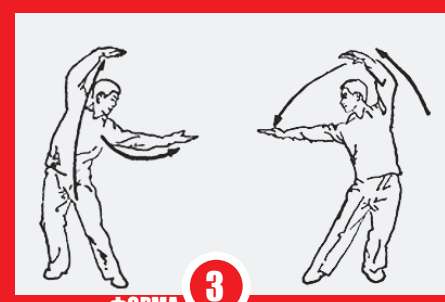
Долгое время считалось, что заболевания можно лечить только лекарствами. Однако длительные клинические наблюдения доказали возможность применения упражнений цигун, которые существенно улучшают здоровье и устраняют болезненные симптомы.

Конечно, пациенты в острых состояниях не могут выполнять полные динамические комплексы, и для таких случаев существуют специальные методики цигун, дающие благоприятные результаты.

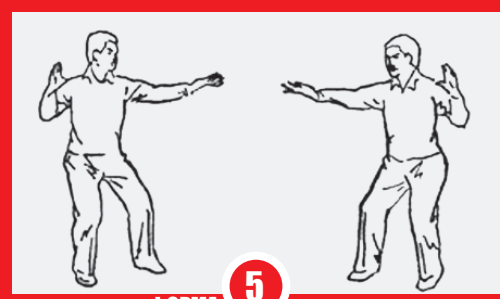
Сегодня же мне хочется рассказать о комплексе «18 форм тайцзи-цигун». Являясь своего рода базовой системой регуляции функционального состояния организма, этот комплекс способен не только восстановить его после тяжёлого заболевания, травм, но также укрепит иммунитет, нормализует состояние сердечнососудистой, дыхательной, нервной, выделительной и двигательной систем.


ФОРМА 1

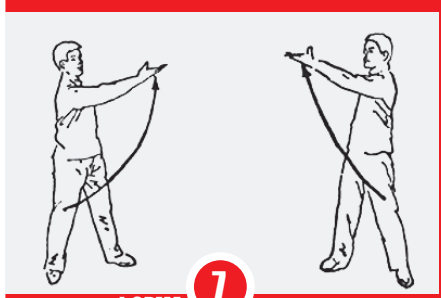
ФОРМА 2


ФОРМА 3

ФОРМА 4


ФОРМА 5

ФОРМА 6


ФОРМА 7

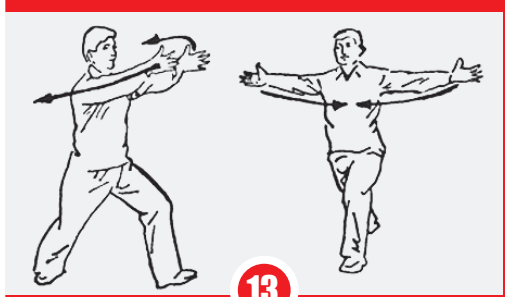
ФОРМА 8

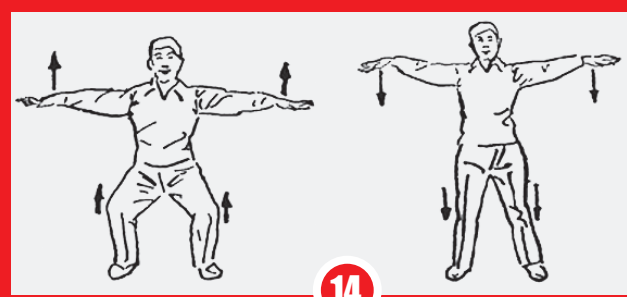
ФОРМА 9

ФОРМА 10

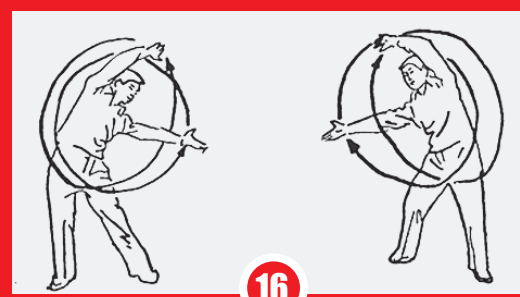
ФОРМА 11

ФОРМА 12

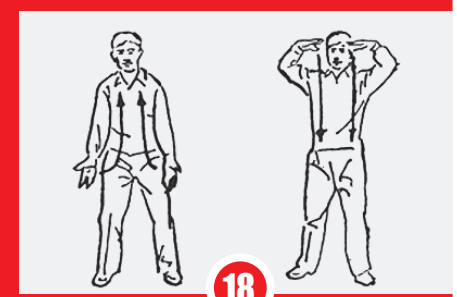

ФОРМА 13


ФОРМА 14

ФОРМА 15


ФОРМА 16

ФОРМА 17


ФОРМА 18

Комплекс «18 форм тайцзи-цигун» очень популярен в Китае. Это и профилактика, и эффективное средство при лечении хронических заболеваний. Простые и лёгкие движения делают его доступным даже для тех, кто ранее не занимался подобными практиками.

Комплекс был создан в конце 70-х годов Линь Хоушеном (ныне профессор института Китайской Медицины в Шанхае, директор института Научных Исследований в области Цигун в Гонконге и президент Международного общества изучения возможностей естественной терапии) для популяризации и распространения цигун. Очень быстро этот комплекс стал популярным из-за своей простоты и эффективности. Курсы по его изучению были организованы не только в Китае и Гонконге, но и в Японии.

ПЕРЕЧЕНЬ УПРАЖНЕНИЙ «18 ФОРМ ТАЙЦЗИ-ЦИГУН» :

1. Принять исходную позу и регулировать дыхание
2. Раскрыть объятья
3. Красочная радуга
4. Вращать руками, разгоняя облака
5. Разворачивать свиток
6. Грести веслами в лодке
7. Поднять мяч одной рукой
8. Повернуться и посмотреть на луну
9. Толчок ладонью с поворотом
10. Облачные движения руками
11. Поймать рыбу в море и посмотреть в небо
12. Толкание волн
13. Летящий голубь раскрывает крылья
14. Наносить удары кулаком выпрямленными руками
15. Полёт лебедя
16. Вращение маховика
17. Топнуть ногой, ударить по мячу
18. Заключительное движение.

Система упражнений составлена на основе принципов тайцзицюань — мягкость и равномерность, плавность и замедленность, непрерывность движений.

Упражнения не вызывают каких-либо побочных эффектов, они красивы, ритмичны и удобны для выполнения под музыку как индивидуально, так и в группе. На сегодня «18 форм тайцзи-цигун» является самой популярной и насчитывает более десяти миллионов поклонников во всём мире.

Вера Ивановна ГРИДНЕВА, сертифицированный преподаватель Цигун.

**АВА КЛИНИК.
Архангельск,
ул. Суфтина, 18
Центр неврологии и мануальной терапии
Тел. 60-03-03, 44-64-64 / www.medicina29.ru**

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА

ВСЕГО 15 МИНУТ!

Несложные упражнения утром помогают проснуться и заряжают позитивной энергией на весь день!

Зарядка необходима тем, кто живёт в большом городе с вечными стрессами и плохой экологией. Как, чем и сколько заниматься, каждый решает сам.

Продолжительность зарядки зависит от возраста, состояния здоровья, режима сна-бодрствования, характера работы, хронобиологических особенностей организма («жаворонок»/«сова»).

Вариантов зарядки много, выбирайте тот, который соответствует:

– вашим психоэмоциональным особенностям,

– состоянию здоровья,

– уровню физической подготовки.

Прежде чем приступить к ежедневным занятиям, помните: полноценная тренировка по развитию определённых групп мышц и зарядка – разные вещи. Наша задача – не нарастить мышцы или сделать рельефным пресс, а получить заряд бодрости, позитива и энергии для повседневных дел.

Механизм прост: во время упражнений повышается температура тела (за счёт притока крови к работающим мышцам), ускоряются обменные процессы, улучшается концентрация внимания, подвижность суставов, эластичность сухожилий, что ведёт к общей активизации всего организма.

Если вам неприятна одна лишь мысль о зарядке, то вы просто не нашли свой утренний фитнес-деликатес. Продолжайте искать. Попробуйте для начала что-нибудь из нашего списка и выберите самое «вкусное».

1. Суставная гимнастика

Увеличивает приток синовиальной жидкости в суставы, способствуя их большей подвижности. Показана людям старше 40 лет. А также для снятия суставных болей, возникающих после физической работы. Во время такой зарядки пульс учащается на непродолжительное время и возвращается в норму достаточно быстро. Артериальное давление возрастает в допустимых пределах. Словом, нагрузка умеренная.

2. Кардиозарядка

Бег, прыжки через скакалку, быстрая ходьба по пересечённой местности. Эффект – активизация всех жизненных процессов в организме. Такая зарядка показана всем, кто здоров, спит не менее 7 часов в сутки, большую часть рабочего дня проводит сидя за столом и не занимается кардиоупражнениями в течение недели. Продолжительность – не более 15 минут! Злоупотребление такой нагрузкой может привести к переутомлению в середине дня, снижению концентрации внимания и сонливости.

3. Силовой комплекс

Это набор упражнений для основных мышечных групп – пресса (скручивания), мышц груди и рук (отжимания), ног и ягодиц (приседания, выпады). Если у вас есть специальные приспособления для силовых упражнений (гантели, скамья для жимов лёжа, наклонная скамья, перекладина), то зарядка получится интересней. Выберите несложные упражнения. Утром организм не готов к серьёзному тренингу.

4. Стретчинг

Развитие гибкости – удел специальной тренировки. Утренний стретчинг должен занимать максимум 15 минут. При выполнении упражнений мышца растягивается, увеличивается по длине, укорачивается в поперечном направлении. Это вызывает ряд реакций по ускорению тока крови к сердцу.

5. Йога

Утренние упражнения с элементами йоги могут быть разнообразными и эффективными. Вопрос в том, насколько вы ей владеете. Для неподготовленного человека некоторые асаны могут быть вредны. Для разминки можно использовать, например, простейший комплекс из 12 упражнений «Приветствие солнцу» (Сурья Намаскар). Повторите цикл 1–5 раз. Этого достаточно.

6. Тайцзицюань, цигун

Китайские традиции оздоровления до сих пор актуальны. Медленные плавные движения без остановок похожи на танец. Движения рук и ног должны быть синхронизированы с дыханием. Эффект – артериальное давление понижается, подвижность суставов и концентрация внимания увеличиваются, прилив энергии колоссальный. Противопоказаний нет.

7. Танцевальная зарядка

Подходит позитивным, неординарным, весёлым людям. Или тем, кто готов стать таковым. Не занимайтесь под обучающий DVD. При повторении за кем-то включается в работу мозг, который контролирует каждый шаг. Импровизируйте! Поставьте любимую музыку и двигайтесь, как подсказывает тело. Денс-зарядка – это тренинг добиться максимально естественных движений, физически комфортных для выполнения. При спонтанном танце работает много мелких мышечных групп, а также мышцы-стабилизаторы, которые сложно задействовать в обычной тренировке. Словом, 10–15 минут – и вы получите эмоциональную подзарядку и проработаете большинство мышц тела.

Советы

– Начните зарядку с простого упражнения. Лёжа на спине, отведите прямые руки за голову. Выпрямите ноги. Представьте, что вас растягивают за руки и за ноги. Удерживайте 3–5 секунд или больше, если вам приятно. Это нужно, чтобы после сна позвоночник принял правильное положение.

– Занимайтесь не более 15 минут. Этого достаточно для пробуждения.

– Используйте интуицию для планирования утренних упражнений. Далеко не всегда нам хочется выполнять одни и те же движения каждое утро изо дня в день. Почувствовали скуку? Меняйте вид упражнений, продолжительность занятия. Пусть сегодня вы занимались всего 5 минут. Завтра появятся и силы, и желание сделать больше.

– Упражнения с тяжестями на зарядке исключите – чрезмерная нагрузка на сердце по утрам ни к чему. Лучше заниматься с лёгким утяжелением. Это помогает поддерживать мышцы в тонусе и в меру нагружает ещё не проснувшийся организм.

- Не занимайтесь на голодный желудок: в утренние часы уровень сахара в крови низкий, нет достаточных запасов энергии для полноценной тренировки. Сначала съешьте что-нибудь лёгкое, йогурт или яблоко. Если этого не сделать, последствия могут быть неприятными, вплоть до обморока.

Материал с сайта: http://zdr.ru/articles/

Общественная приёмная депутатов Архангельского областного собрания

АВАЛИАНИ МИХАИЛА МЕМЕДОВИЧА
Часы приёма граждан:
вторник с 11.00 до 13.00
четверг с 16.00 до 18.00
Контактный телефон 42-46-01

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

В преддверии великого праздника Дня Победы депутаты Архангельского областного Собрания Михаил АВАЛИАНИ и Валентина ПОПОВА подарили Советам ветеранов Северного и Маймаксанского округов билеты на гала-концерт «Архангельск поёт о Победе».

АВА КЛИНИК
многопрофильное медицинское учреждение
Дни здоровья в мае
• НЕВРОЛОГ
• ТЕРАПЕВТ
medicina29.ru
ПО СУББОТАМ НА ПЕРВЫЙ ПРИЁМ – СКИДКА 50%*
РЕЖИМ РАБОТЫ:
ПОНЕДЕЛЬНИК - ПЯТНИЦА С 9:00 ДО 20:00
СУББОТА С 9:00 ДО 16:00
*Цены действуют с 1.05.2016 по 31.05.2016 г
Скидки не распространяются на приём главного врача. Подробности уточняйте по телефону 60-03-03
ЗАПИСЬ ПО ТЕЛ.: 60-03-03, 44-64-64 СУФТИНА, 18.

ЛО-29-02-000605 от 20.01.2014 г.
АВА ФАРМ
сеть аптек
Ул. СУФТИНА, 18 Тел. 40-33-88
Ул. ТИММЕ, 1 Тел. 40-33-77
Ул. КРАСНЫХ ПАРТИЗАН, 28 Тел. 40-33-66
www.medicina29.ru
ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ НАШЕГО СПЕЦИАЛИСТА

Немного интересного о фастфуде

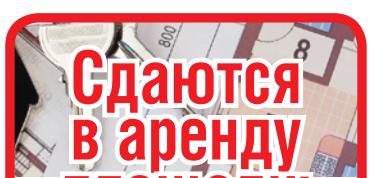
Один молодой американец провёл эксперимент. Десять дней он питался фастфудом. По истечении указанного времени парень осознал, что нужно срочно сесть на диету. Даже за такой короткий срок разнообразие микрофлоры кишечника сократилось на сорок процентов. При этом проблемы с пищеварительной системой проявились уже на четвёртый день употребления гамбургеров и картофеля фри. А всё потому, что в такой пище содержатся антибиотики и прочие лекарственные препараты. Это приводит к дисбактериозу кишечника и процессам брожения и гниения в организме. Даже спустя две недели количество полезных микроорганизмов не восстановилось и на 50%, несмотря на то, что молодой человек стал питаться правильно, употреблял овощи и фрукты

Австралийские учёные из Университета Западной Австралии пришли к выводу, что фастфуд снижает интеллект подростков.

Упаковки для фастфуда, предназначенного для приготовления в микроволновых печах, содержат химические соединения, представляющие опасность для беременных женщин. Результат - выкидыш в первом триместре. И ещё: если женщины во время беременности ели фастфуд, у их детей в младенчестве развивается зависимость от пищи с высоким содержанием жиров и сахара.

Популярная картошка-фри, гамбургеры с жареным красным мясом, сладкая газировка и прочие продукты часто являются любимыми блюдами. К уже известным опасностям в виде ожирения и проблем с сердечно-сосудистой системой добавилось несколько новых. Например, фастфуд может приводить к воспалениям головного мозга у мужчин.

Источник: http://wek.ru/



- от 150 кв. м в ТЦ «ДАЛИ», ул. Адм. Кузнецова, 17

- 4-этажное здание под фитнес-центр, салон красоты и пр., ул. Серафимовича, 32

- от 50 кв. м торговые площади, Окружное шоссе, 13

44-48-82
44-48-02

ГМО. Обратная сторона медали

России пора выйти из бессмысленной дискуссии вокруг генно-модифицированных организмов (ГМО) и сохранить себя в качестве последнего агрошанса человечества.

Генетически модифицированные организмы – это организмы, в которых генетический материал (ДНК) изменён невозможным в природе способом. ГМО могут содержать фрагменты ДНК из любых других живых организмов.

Началось массовое производство модифицированных продуктов в 1994 году - в США появились помидоры, которые не портились при перевозке.

Наука, как правило, твердит, что достоверных данных о вреде ГМО не получено, а значит, и волноваться не стоит. Почему же биолог, доктор Мэй-Ван Хо из Института науки в Лондоне, предупреждает: экологическая бомба замедленного действия, которая надвигается вместе с ГМО, вот-вот взорвётся?

ПОСЛЕДСТВИЯ УПОТРЕБЛЕНИЯ ГМ ПРОДУКТОВ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА

Учёные выделяют следующие основные риски потребления в пищу генетически модифицированных продуктов:

1. Угнетается иммунитет, возникают аллергические реакции и метаболические расстройства.

Влияние новых белков, которые продуцируют встроенные в ГМО гены, неизвестно. Человек их раньше никогда не употреблял, и поэтому не ясно, являются ли они аллергенами.

Например, в результате скрещивания генов бразильского ореха с генами соевых бобов было увеличено в них содержание протеина. Однако, как выяснилось, комбинация оказалась сильным аллергеном, и ее пришлось изъять из производства.

В Швеции, где трансгены запрещены, болеют аллергией 7% населения, а в США, где они продаются даже без маркировки, — 70,5%.

2. Различные нарушения здоровья в результате появления в ГМО незапланированных белков или токсичных для человека продуктов метаболизма.

Уже есть убедительные доказательства нарушения стабильности генома растения при встраивании в него чужеродного гена. Все это может послужить причиной изменения химического состава ГМО и возникновения у него неожиданных, в том числе токсических свойств.

Независимые эксперты утверждают, что генно-модифицированные культуры растений выделяют в 1000 раз больше токсинов, чем обычные организмы.

3. Появление устойчивости патогенной микрофлоры человека к антибиотикам.

Риск таких ГМО, как отмечается в оксфордском Большом энциклопедическом справочнике, достаточно велик, и «приходится признать, что генная инженерия не настолько безобидна, как это может показаться на первый взгляд».

4. Нарушения здоровья при накоплении в организме гербицидов.

Большинство известных трансгенных растений не погибают при массовом использовании сельскохозяйственных химикатов и могут их аккумулировать. Например, сахарная свекла.

5. Сокращается поступление в организм необходимых веществ.

До сих пор неизвестно, является ли состав обычных соевых бобов и ГМ-аналогов эквивалентным или нет.

6. Отдаленные канцерогенный и мутагенный эффекты.

Каждая вставка чужеродного гена в организм – это мутация, она может вызывать в геноме нежелательные последствия, и к чему это приведёт – никто не знает, и знать пока не может.

Однако установлено, что трансгены имеют свойство задерживаться в организме человека и встраиваться в генетический аппарат микроорганизмов кишечника человека. Ранее подобная возможность отрицалась.

Сельскохозяйственного выращивания ГМО в России нет. Пока. Но битва за последний континентальный массив чистых сельскохозяйственных земель идёт.

А ведь именно наша территория, Русская земля, может дать человечеству шанс на возрождение, когда реальные пагубные последствия потребления трансгендерных продуктов начнут проявляться в полную силу у высших млекопитающих - через те же, положенные по законам классической генетики, два цикла смены поколений. Напомним, что у человека поколения меняются примерно раз в 25 лет.

РАССМОТРИМ НЕСКОЛЬКО ФАКТОВ ОТНОСИТЕЛЬНО ГМО

* Главным мировым лоббистом, производителем и рассадником ГМО были и остаются США, а основным источником средств для исследований, испытаний, массового производства и раскрутки всего проекта традиционно выступал Фонд Рокфеллера. Степень монополизации этой сферы беспрецедентна, кратно превосходит даже такие закрытые научно-промышленные проекты, как атомный или космический.

* Исследования ГМО почти полностью проводятся по заказам нескольких крупных корпораций, производящих ГМО.

* Белый дом предоставил полный карт-бланш системе из горстки корпораций и частных лабораторий на бесконтрольное развитие отрасли генетического строительства растений и животных.

* На мировом рынке доля продовольствия, содержащего ГМО, существенно превысила 50%. В США – 70%. Кукуруза, хлопок и соя генетически модифицированы более 90%. Больше всего земель засеяно ГМО-культурами (на конец 2014 года) в США, Бразилии, Аргентине, Индии, Канаде.

* За последние 20 лет доля населения США, страдающего аллергическими заболеваниями, выросла в 6 раз - до 35 миллионов человек (10 процентов населения), а среди детей школьного возраста достигает 25 процентов.

* Сорта ГМ-растений, в том числе вышедшие в коммерческий оборот, не всегда соответствуют заявленным характеристикам. В ряде случаев введённые гены не срабатывают, часто трансгенные растения в дополнение к полезным свойствам получают и вредные. Так, сделанный несъедобным для колорадского жука картофель гораздо быстрее сгнивает при хранении.

* Есть основания предполагать, что серьёзную угрозу для здоровья человека представляет не только непредсказуемость мутаций искусственно встроенных чужих генов в ДНК-цепочки опытного растения или животного, но и сам механизм имплантирования.

* Владельцы и лоббисты глобального проекта ГМО утверждают, что его главная цель - накормить быстрорастущее население планеты.

Но! Как мы помним, продукты с ГМО изначально планировались как источник дешевого продовольствия для бедных стран Африки. Так вот, те самые бедные страны вот уже несколько лет как запретили ввоз продуктов с ГМО. Видимо, решили, что лучше поголодать...

* Лоббисты ГМО умело подменяют понятия «биотехнологии» и «генно-инженерные технологии». Это не синонимы. Биотехнологии улучшают свойства живых организмов, используя методы естественно-природной среды. Не всем известно, но ещё в 1991 году Россия была второй ведущей биотехнологической державой мира по количеству производственных объектов. А пару лет назад из 54 работавших тогда биотехнологических заводов в нашей стране оставался только один.

* Исследования Института эволюции и экологии животных имени Северцева показывают тяжелейшее расстройство репродукционных механизмов уже во втором поколении грызунов, которых кормили соевым генно-модифицированным шротом. А третье поколение хомяков и вовсе утратило способность давать потомство.

По материалам интернет.

Анальгин

Анальгетики запрещены в большинстве стран мира, но прочно прописались на российском рынке. Много лет скрывают эту информацию от населения.

Анальгетики – нужны ли они?

Во всем мире хроническими болями страдают от 25 до 30 процентов населения, и это самый дорогой из недугов современного общества. В одних только Соединенных Штатах боль ежегодно требует затрат в 90 миллиардов долларов. Объём продаж безрецептурных обезболивающих средств в Европейском Сообществе превышает американский объём в два с лишним раза.

Между тем, в подавляющем большинстве случаев боль – это вовсе не недуг.

Век назад фармомагнаты искусственно сделали её недугом, объявили отдельной болезнью, чтобы продавать обезболивающие препараты-анальгетики, т. е. такие средства, которые не устраняют причину боли, а лишь снижают чувствительность нервных окончаний в теле.

Чаще всего при болевых состояниях даже и лечения не требуется. Так, давно известно, что у детей боль в основном бывает острой и проходит без лечения. Периодически возникающие в детстве болевые ощущения – спазмы в животе, головная боль и боль в конечностях – редко требуют фармакотерапии. Но если все мамаши об этом узнают, магнаты разорятся...

На самом деле, болеутоляющие средства нужны в очень редких случаях. Без них не обойтись при посттравматических и послеоперационных болях, при тяжелых инфекционных болезнях и раковых опухолях, при некоторых других не часто встречающихся состояниях... Но дело в том, что при таких состояниях ненаркотические анальгетики слишком слабы и не приносят облегчения.

Получается, что они вообще не нужны как самостоятельные препараты – независимо от того, вызывают они смертоносные побочные эффекты или не вызывают. А если и нужны, то только для разового употребления, под контролем и по рецепту врача и в совершенно неотложных, безвыходных случаях (когда наркотический анальгетик ещё более опасен).

А ТЕПЕРЬ КОРОТКО ПОЗНАКОМИМСЯ С ЛЕКАРСТВАМИ ИЗ РАЗРЯДА АНАЛЬГЕТИКОВ.

Много лет назад закончилась общемировая акция по запрету анальгина (дипирон, новалдин, сальпирин, баралгин М, метамезол натрия, небагин, спаздолзин, рональгин и т. д.) и препаратов с анальгином, таких как баралгин (берлон, брал, зологан, максиган, минальгин, минаралгин, небалган, пиафен, спазвин, спазган, спазмаган, спазмалгин, спазмалгон, спазмогард, триган...). Но реклама их не сходит с экранов. Лекарство было запрещено после того, как было установлено, что оно в 24 раза повышает вероятность тяжёлого поражения костного мозга со смертельным исходом и вызывает ряд других летальных побочных эффектов. Мало нашлось стран, где власти сохранили дипирон-анальгин на рынке, а народ – в неведении. Догадайтесь, вошли ли в их число Россия и несколько бывших союзных республик...

Дипирон-анальгин – только один из препаратов так называемого пиразолонового ряда. Корпорация Hoechst, крупнейший мировой производитель лекарства, пытаясь сохранить прибыль, пошла на фальсификацию, тем самым вовлекла в дискуссию широкие круги учёных и сама же поспособствовала грандиозному скандалу с этим лекарством. Остальные пиразолоны, оказавшиеся столь же небезупречными в смысле побочных эффектов, тоже изымались.

Мы не станем долго перечислять, когда и где изымались из обращения лекарства этой разновидности, а обратим внимание на характер действий государственных ведомств в странах, где власть не занимается геноцидом собственного народа.

В 1982 году власти Федеративной Республики Германии, получив неоспоримые факты о нежелательных последствиях, изъяли из продажи сразу 80 лекарств, содержащих препараты пиразолоновой группы.

В 1983 году здравоохранительное ведомство Израиля изъяло с рынка сразу все комбинированные продукты с дипироном, нанеся огромный убыток своим производителям, коммерсантам и аптекам, но сохранив здоровье гораздо большему числу граждан.

Не стало препятствием огромное падение прибылей фармацевтического сектора экономики для властей Японии, Греции, Саудовской Аравии, поставивших заслон пиразолонам.

Аналогичный шаг предприняли власти не очень богатой страны Мексики, запретив ни много, ни мало – 44 процента имевшихся на рынке анальгетических средств.

Пошла на подобный шаг и другая небогатая страна – Филиппины... Между прочим, в подобных странах изъятие целого разряда лекарств означает не только падение прибылей в отрасли, но и разорение огромного числа мелких бизнесменов.

Странно, в России лекарства пиразолонового ряда - одна из самых востребованных, стабильно продаваемых групп.

Будьте здоровы!

https://vk.com/jividolgoimolodo?w=wall-78089678_3407

ТОРГОВЫЙ КОМПЛЕКС
торговый комплекс На Окружной
ДОСТОЙНАЯ ЗАРПЛАТА, ПОЛНЫЙ СОЦПАКЕТ, ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ЛЬГОТЫ
ПРИГЛАШАЕТ НА РАБОТУ:
- СТ. ПРОДАВЦА МЯСНОГО ОТДЕЛА
- СТ. ПРОДАВЦА ОВОЩНОГО ОТДЕЛА
- ШЕФ-ПОВАРА
- ПОВАРА
- ПРОДАВЦОВ-КОНСУЛЬТАНТОВ
- ФАСОВЩИКОВ
- УБОРЩИЦ

ЗВОНИТЕ! 62-62-62, доб. 327, 106.

ПРИНИМАЕМ ЗАКАЗЫ!
КОМФОРТАБЕЛЬНЫЕ АВТОБУСЫ МЕРСЕДЕС, ИКАРУС, ПАЗ
ОБСЛУЖИВАЕМ СВАДЬБЫ,
ТОРЖЕСТВЕННЫЕ И КОРПОРАТИВНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ,
ЭКСКУРСИОННЫЕ ТУРИСТИЧЕСКИЕ ГРУППЫ,
МЕЖДУГОРОДНЫЕ ПАССАЖИРСКИЕ ПЕРЕВОЗКИ

44-48-11, 44-48-25
ПО НИЗКИМ ЦЕНАМ

ЦЕНТР ЭКО
- ЭКСТРАКОРПОРАЛЬНОЕ ОПЛОДОТВОРЕНИЕ ЭКО/ИКСИ
- ДИАГНОСТИКА И ЛЕЧЕНИЕ ЖЕНСКОГО И МУЖСКОГО БЕСПЛОДИЯ
- ЛЕЧЕНИЕ УРОЛОГИЧЕСКОЙ ПАТОЛОГИИ
- ДОНОРСКИЕ ПРОГРАММЫ
- КРИОКОНСЕРВАЦИЯ

www.arkheko.ru
г.Архангельск ул.Суфтина, д.18, 4 этаж
запись по телефонам
8(8182) 60-03-03
8(8182) 40-09-09
ЛО-29-01-001713 от 16.01.2015 г.
Julia Danilova
ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА

НОВЫЕ ВАКАНСИИ

ОФТАЛЬМОЛОГИЧЕСКАЯ ЛАЗЕРНАЯ КЛИНИКА (ОЛК) ПРИГЛАШАЕТ:
МЕДИЦИНСКУЮ СЕСТРУ
С СЕРТИФИКАТОМ ПО ОФТАЛЬМОЛОГИИ.
З/П ПО РЕЗУЛЬТАТАМ СОБЕСЕДОВАНИЯ.
ТЕЛ. 68-00-00.
E-MAIL:olklinik@atnet.ru

ООО «АВА КЛИНИК» ПРИГЛАШАЕТ:
Врача по спортивной медицине.
тлф. 60-03-03, доб. 130
Инструктора по ЛФК.
тлф. 60-03-03, доб. 130
Резюме присылать по эл. адресу:
arh@inbox.ru

ПО РАЗМЕЩЕНИЮ ВАШЕЙ РЕКЛАМЫ В ГАЗЕТЕ ПИШИТЕ НА ПОЧТУ: medicina29@mail.ru

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ НАШЕГО СПЕЦИАЛИСТА.

Минздрав отчитался за год работы: успехи демографии, рост ВМП и международное признание

Минздрав подвёл итоги миувшего года на расширенном заседании Коллегии ведомства. В целом работой министерства довольны и его глава Вероника Скворцова, и «социальный» вице-премьер Ольга Голодец: в стране увеличились продолжительность жизни, число сосудистых центров и занимающихся лечением сельских домохозяйств. Общественники же отмечали рост детской инвалидности и невозможность выполнения «майских указов» президента по повышению зарплат медиков.

Вице-премьер правительства Голодец оценила эффективность работы Минздрава на «четвёрку». По её словам, сегодня имеются конкретные показатели, позволяющие чётко контролировать эффективность работы системы здравоохранения, и «прежде всего это снижение смертности».

Демографические результаты

Как сообщила в своем докладе министр здравоохранения, за 2015 год продолжительность жизни выросла на полгода и достигла почти 71,4 лет. Младенческая смертность за год снизилась на 12,2% - до 6,5 на 1 тыс. родившихся живыми, а по сравнению с 2012 годом – на 24%. Материнская смертность, по оперативным данным ведомственного мониторинга, снизилась на 11 %. «В 2015 году по всем этим показателям достигнуты исторические национальные минимумы. Россия выполнила 4-ю и 5-ю Цели развития тысячелетия ООН», - отметила Скворцова.

По данным министра, третий год подряд в России наблюдается естественный прирост населения, который в прошлом году превысил 32 тыс. человек. «Благодаря активным действиям по психологической поддержке беременных женщин и организации службы доабортного консультирования» за 2015 год в стране на 8% снизилось число абортов. Добиться положительных демографических результатов позволила «слаженная работа по повышению доступности медицинской помощи».

Диспансеризация и «прикрепление»

В 2015 году, по словам министра, продолжилась «реализация масштабной программы диспансеризации». Первый этап диспансеризации прошли 22,5 млн человек, из которых более 6 млн (27%) были направлены на углублённое обследование. Все, у кого были выявлены заболевания (48% обследованных), получили необходимую медпомощь и поставлены на диспансерное наблюдение. У трети «практически здоровых» обследованных были выявлены факторы риска развития заболеваний

По словам Скворцовой, «впервые было проведено прикрепление каждого застрахованного в ОМС не только к медицинской организации первичного уровня, но и к конкретному специалисту – врачу или фельдшеру, что подразумевает формирование персональной профессиональной ответственности».

В малых населённых пунктах с населением до 100 человек (по переписи 2010 года их более 82 тыс.), в которых прикреплять «застрахованных» не к кому и не к чему, в прошлом году началось формирование «домохозяйств с возможностью оказания первой помощи и обеспечением экстренной связью». Кроме того, приказом Минздрава предусмотрены плановые осмотры жителей не реже двух раз в год силами мобильных медицинских бригад.

Цены на лекарства

«Первейшей задачей было сдерживание роста цен на лекарства и медицинские изделия, - рассказала Скворцова. - В среднем по РФ за 2015 год уровень розничных цен на ЖНВЛП амбулаторного сегмента увеличился на 8,8%, госпитального сегмента – на 8,9%».

В рамках антикризисных мер в прошлом году в регионы было направлено 16 млрд рублей, которые, по словам министра «позволили сформировать необходимые товарные запасы лекарственных препаратов для обеспечения потребностей до 6 месяцев».

В. СКВОРЦОВА

Фото: Zampolit.com

Международное признание

По словам Скворцовой, «успехи российского здравоохранения не могли остаться не замеченными на международном уровне». По оценкам ВОЗ, Россия вошла в тройку ведущих стран по эффективности мер, направленных на снижение бремени неинфекционных заболеваний. С 2014 года наша страна избрана председательствующей в Рамочной конвенции ВОЗ по борьбе против табака, а российское антитабачное законодательство приводится в пример в качестве одного из наиболее комплексных и эффективных

Паллиативная помощь

Вернувшись к внутренним делам, Скворцова рассказала, что в 2015 году в России успешно решалась самая больная проблема паллиативной помощи – обеспеченность наркотическими обезболивающими выросла на 90%. Выросло число аптек, имеющих право выдавать такие препараты, упростились требования к их учёту, хранению и перевозке, а также к выписке рецептов.

Впрочем, паллиатив – не только обезболивание. Это обеспечение качества жизни больных людей, в том числе детей. А их число, несмотря на все усилия МСЭ по снижению официального числа инвалидов, растёт.

http://medportal.ru/mednovosti/

ЗДОРОВЬЕ СЕВЕРЯН ПЛЮС
Свидетельство о регистрации ПИ № ТУ 29-00395 от 12 октября 2012 года выдано Управлением Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Архангельской области и Ненецкому автономному округу.
РЕКЛАМНАЯ Ограничение по возрасту 12+

Адрес редакции: 163045, г. Архангельск. Окружное шоссе, 13, оф. 33.
e-mail: medicina29@mail.ru / Тел. 62-62-62, доб. 159
Учредитель: Н. Ю. Авалиани. **Издатель:** Н. Ю. Авалиани.
Адрес: 163000, г. Архангельск, пр. Ломоносова, д. 219, кв. 19/20.
ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР Е.В. КОЖИН
Компьютерная вёрстка В.Н. Патракеев

Отпечатано в ОАО «ИПП «Правда Севера», 163002, г. Архангельск, пр. Новгородский, 32. ИНН 2901120811. Тираж 108 400 экз. Заказ № 5278.
Подписано в печать 26.04.2016 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.