



ВЕЧЕРНИЙ МУРМАНСК



ЕЖЕДНЕВНАЯ ГОРОДСКАЯ ГАЗЕТА

СПЕЦВЫПУСК № 15

13 апреля 2012, пятница

Издается со 2 января 1991 года

НОВОСТИ

Внимание к старикам

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) предложила программу для решения проблемы качества жизни пожилых людей. По словам экспертов, в ближайшие годы количество людей пожилого возраста превысит число детей. Чтобы создать старикам нормальные условия существования, ВОЗ предлагает четыре направления, придерживаясь которых страны могут добиться ощутимых положительных результатов в решении проблемы активного старения. Как минимум окружить заботой и вниманием и создать для их жизни удобную инфраструктуру. Также предлагается поддерживать стремление пожилых людей к физической активности, здоровому питанию, стимулировать отказ от вредных привычек. Такой подход, уверены специалисты, значительно снизит риски развития серьезных возрастных заболеваний при минимальных затратах на дорогостоящее лечение и обеспечит людям долгую и счастливую старость.

За решетку или в больницу?

Большинство россиян высказалось в поддержку идеи принудительного лечения наркоманов. Согласно данным опроса, проведенного фондом "Общественное мнение", такой точки зрения придерживаются 80 процентов жителей нашей страны. Почти две трети россиян одобрили введение уголовной ответственности за употребление наркотиков. В основном сторонниками уголовного наказания за употребление наркотиков оказались россияне с низкими доходами, жители малых городов и молодые женщины. Вместе с тем треть опрошенных назвали наркозависимых больными, но не преступниками. Чаще всего такую точку зрения высказывали мужчины в возрасте до 35 лет.

CITRUS *Меню фитнес-экипировки*

- Все направления фитнес-экипировки
- коррекция фигуры, обертывание
- маникюр, педикюр
- массаж, массажный аппарат

НАШИ ЦЕНЫ
ВСЕ ПРИЯТНО УВИДИМ!

г. Мурманск, ул. Володарского, 2а,
тел.: 70-74-70, 42-01-89, 8-951-295-26-95
www.citrus51.ru

Минус на плюс

Мурманчане находят выгоду в капризах погоды

Крепкий апрельский морозец для северян так же привычен, как июньский снег. Потому они немного свысока смотрят на жителей средней полосы, которых несколько затнувшийся приход весны буквально выводит из себя. Сообщается, что из-за апрельской депрессии на дорогах той же Москвы конфликты возникали зачастую на ровном месте. Мурманчане только недоуменно пожимают плечами - их такими аномалиями не удивишь. Потому, не тратя времени даром на хандру и выяснение отношений с природой, горожане живут своей обычной жизнью. И в погодных минусах непременно находят свои плюсы. Например, если выпал снег и подморозило, можно дольше обычного кататься на лыжах. А солнечная, пусть и холодная, погода - пре-

красный повод с удовольствием прогуляться по таким родным городским улочкам.

Но, пожалуй, самое приятное в это время года - наблюдать, как пробуждается от спячки природа. И вроде бы каждый год происходит одно и то же, но всякий раз завораживает красота набухающих почек, заставляет биться сердце пение птиц и звук капели.

Для многих приход весны означает наступление еще одного знаменательного события - долгожданного отпуска. Многие уже начали активно готовиться к нему. Одни тщательно продумывают летний гардероб, другие подбирают место отдыха, а третьи просто ждут не дожидаясь, когда отправятся порыбачить на деревню к дедушке. Представительницы прекрасного

пола начинают посещать спортзалы, чтобы привести фигуру в порядок, или начинают изнурять себя диетами.

А врачи, как обычно, спешат предупредить нас о том, что значительные колебания в это время года температуры, влажности воздуха и давления заставляют организм испытывать повышенные нагрузки. Это может отразиться на самочувствии даже вполне здоровых людей. Оптимизма и хорошего настроения, которые помогают справиться со всеми неурядицами, северянам не занимать, остается добавить к ним здоровое питание и хорошую физическую нагрузку. И в полной мере ощутить, что жизнь прекрасна.

Надежда ШУХАТ.
Фото Андрея ПРОНИНА.

ТРОМБО АСС ПРОТИВ ИНФАРКТА И ИНСУЛЬТА

Заболевания сердечно-сосудистой системы являются наиболее частой причиной смертности человека. Инфаркт миокарда и мозговой инсульт ежегодно уносят миллионы жизней. Сердце и мозг более других органов нуждаются в постоянной притоке крови; закупорка коронарных (питающих сердце) или мозговых артерий тромбом приводит к развитию инфаркта миокарда и мозгового инсульта.

С возрастом на внутренних стенках сосудов могут образовываться атеросклеротические бляшки, которые сужают просвет сосуда и затрудняют ток крови. А кровь приобретает повышенную способность тромбоцитов (кровяных пластинок) к склеиванию, образованию сгустков. В этом случае в местах сужений происходит закупорка сосуда.

Решение этой проблемы есть!

ТРОМБО АСС - австрийский препарат, разработанный специально для кардиологических больных. ТРОМБО АСС уменьшает склеивание тромбоцитов и снижает риск образования тромбов. Препарат показан больным, перенесшим инфаркт или мозговой инсульт, во избежание рецидива. **Использование таблеток ТРОМБО АСС, покрытых кишечнорастворимой оболочкой, устойчивой к действию желудочного сока, снижает частоту побочных эффектов со стороны желудка, так как специальная оболочка позволяет ему растворяться только в кишечнике.**

ТРОМБО АСС доступен каждому - это недорогой препарат, его можно купить в аптеках города. Отпускается без рецепта.

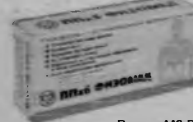
ТРОМБО АСС включен в федеральный "Перечень лекарственных средств, отпускаемых по рецепту врача при оказании дополнительной бесплатной медицинской помощи отдельным категориям граждан, имеющим право на получение государственной социальной помощи", который вступил в силу с 1 января 2005 года, поэтому можно просить врача назначить ТРОМБО АСС бесплатно.

01 184 РЕКЛАМА

Предупреждаем о наличии возможных противопоказаний к применению и необходимости получения предварительной консультации специалистов.

ПРИ КАМНЯХ В ПОЧКАХ! Лечебные элементы физиотерапевтического устройства "Физомед" воздействуют на внутреннюю структуру почечных камней, постепенно их разрушая. Одновременно пояс стимулирует процессы микроциркуляции и физиологического обмена, благодаря чему почки эффективно выводят из организма образовавшиеся в результате разрушения камней песок и микрофрагменты.

- Способствует разрушению всех видов камней
- Эффективно на всех стадиях заболевания
- Реабилитирует почку в случае травматического воздействия
- Препятствует повторному камнеобразованию
- Снимает боль и воспаление
- Позволяет проводить лечение без операции
- Способствует восстановлению функции почек
- Рекомендовано к применению в медицинской практике Минздравом РФ с 1997 года.



Рег. уд. МЗ РФ № 00854 2007/00854.

ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ СУСТАВОВ И ПОЗВОНОЧНИКА!

Устройства "Физомед-Артро" активизируют процессы вне- и внутрисуставной микроциркуляции, трофики, клеточного обмена и регенерации тканевых структур, значительно улучшают самочувствие и качество жизни пациента.

Эти устройства дают страдающим остеохондрозом и заболеваниями суставов реальную возможность не только избавиться от боли, но и максимально восстановить подвижность суставов и позвоночника.

- Снимают боль и воспаление
- Способствуют восстановлению двигательной активности
- Устраняют отек и напряжение
- Способствуют восстановлению хряща
- Способствуют нормализации кровообращения
- Препятствуют разрушению межпозвоночных дисков
- Зарегистрировано в Минздраве РФ и внесено в гос. реестр в 2006 году.



Рег. уд. МЗ РФ № 00854 2006/02467.

Продукцию "Физомед" можно приобрести в г. Мурманске:

- ул. Свердлова, 9, маг. "Центр медтехники", тел. 31-99-85,
- ул. Полярные Зори, 3, мед. торг. центр "Мир здоровья", тел. 25-25-59,
- просп. Героев-североморцев, 15/1, маг. "Гиппократ", тел. 43-57-24,
- ул. Свердлова, 96, маг. "Мир здоровья", тел. 43-40-36,
- ул. Щербакова, 2, маг. "Мир здоровья", тел. 52-10-36;

- г. Североморск:
- ул. Сафонова, 19,
- маг. "Центр медтехники", тел. (815-37) 4-88-74;

- г. Кандалакша:
- ул. Кировская, 33,
- маг. "Ваше здоровье", тел. (815-33) 9-62-97.

ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ.

Снизить возраст

■ Включение в рацион полезных продуктов возвращает молодость

Миллионы людей, особенно женщин, тратят баснословные средства на всевозможные омолаживающие препараты и процедуры. Покупая очередной "чудодейственный" крем от морщин или средство для похудения, люди забывают, что здоровье человека, а значит, и красивый, здоровый, ухоженный вид зависит и от того, как он питается. Многие и не знают, что есть такие продукты, которые природа как будто специально создала для того, чтобы сохранить красоту и молодость. Если регулярный уход за собой сочетать с правильным сбалансированным питанием, результат усилий будет, как говорится, налицо. Продукты для красоты помогут вам выглядеть на все сто. Вот свойства некоторых из них:

Клубника. Способствует поддержанию оптимального уровня коллагена в коже. Содержит фолиевую кислоту и различные минералы, способствующие очищению организма от шлаков.

Черника. Маски из черники улучшают состояние кожи, делая ее упругой. Регулярное употребление этой ягоды в пищу поможет улучшить зрение, укрепить десны, насытить организм полезными витаминами и минералами. Особенно северная ягода полезна для мурманчан, поскольку произрастает в регионе их проживания.

Черная смородина. Помогает снизить уровень холестерина в крови. Являясь природным антиоксидантом, отдаляет процессы старения организма. Содержащийся в смородине витамин С укрепляет иммунную систему человека. Полезны втирания мякоти этой ягоды в ногтевые пластины - такая процедура хорошо укрепляет ногти.

Клюква. Содержит большое количество магния, железа, кальция. При комплексном подходе помогает предотвратить развитие сердечно-сосудистых заболеваний. В старину эту ягоду называли молодильной. Предотвращает появление "звездочек" на коже.

Авокадо. Плоды этого экзотического дерева помогают избежать нервных заболеваний, повысить стрессоустойчивость организма, снижают вероятность развития новообразований. Включение в рацион авокадо благотворно влияет на состояние кожи, стимулирует естественную в ее клетках выработку коллагена.

Абрикос. Полезные свойства абрикоса известны с давних времен. Он не только оказывает благотворное воздействие на кожу, делая ее более упругой и молодой, но и улучшает мозговую деятельность. Людям, страдающим железодефицитной анемией, рекомендовано регулярно употреблять эти плоды в пищу.

Капуста. Все виды капусты - пекинская, брокколи, белокочанная, цветная - отличное средство для профилактики онкологических заболеваний. Капуста содержит не только витамин С, являющийся мощным антиоксидантом, но и витамин красоты А, а также РР, К.

Морковь. Морковь богата витаминами группы В, С, РР, Е, К, содержит каротин, который оказывает благотворное влияние на весь организм. Чтобы организм лучше усвоил провитамин А, морковь целесообразнее употреблять со сметаной или растительным маслом.

Мед. Являясь заменителем сахара - вещества, вредного для здоровья человека, мед несет в себе массу полезных веществ.

Так, он способствует быстрому заживлению ран, оказывает противовоспалительное и противомикробное действие. Маски из меда помогают поддерживать в клетках кожи водный баланс, что предохраняет ее от старения и увядания.

Овес. Содержит кремний, который препятствует ломке и расслоению ногтей, выпадению волос. Овес применяют при нервных расстройствах, нарушении сна, потере аппетита, нарушении работы желудочно-кишечного тракта. Косметологи широко используют овес для приготовления различных масок и лосьонов.

Вода. Чистая, свежая вода необходима для нормальной работы всех клеток организма, в том числе и клеток кожи. Только при достаточном количестве воды кожа будет выглядеть свежей и упругой. Нужно ежедневно выпивать восемь стаканов воды, что помогает очистить организм от шлаков и токсинов.



Не жалея живота своего

Многие люди, особенно пожилые, нередко жалуются на частые недомогания, сопровождаемые различными расстройствами желудочно-кишечного тракта.

Помочь своему животу можно. Но прежде чем горстями глотать таблетки, обратите внимание на свой образ жизни - много ли вы двигаетесь, как питаетесь. Может быть, причина плохого самочувствия - переедание? А может, вы пьете мало воды? Или почти весь день проводите перед телевизором, просматривая любимые сериалы?

Проблемы с пищеварением может создавать жареная, жирная и рафинированная пища - содержащиеся в ней вредные вещества ухудшают работу желудочно-кишечного тракта. Жиры обычно богаты продукты животного происхождения: мясо, птица, яйца, молочные продукты, сало и масло. Исключение из рациона продуктов с высоким содержанием холестерина или существенное их сокращение гарантированно улучшит состояние здоровья. Вместо, например, свинины лучше купить мясо с низким содержанием жиров, такое как филе курицы и индейки. Ешьте больше рыбы, богатой жирами Омега-3. Если вам необходимо красное мясо, выбирайте нежирные куски, филе или вырезку. Желательно отказаться и от мучного. Сладости и рафинированная пища провоцируют запоры.

Чтобы нормализовать работу кишечника, надо добавить в ежедневный рацион продукты, содержащие пищевое волокно. В больших количествах клетчатка содержится во фруктах, сырых овощах, хлебе из цельного зерна, крупах, орехах и бобовых.

Не менее важно для нормального функционирования пищеварительной системы и то, с какой скоростью человек поглощает пищу. Врачи советуют тщательно пережевывать ее. "Медленный" обед помогает насытиться меньшим объемом еды.

Помогает улучшить работу кишечника и обычная ходьба. Для правильной работы не только кишечника, но и всего организма врачи советуют делать простые упражнения, совершать пешие прогулки. В идеале - проходить 10 тысяч шагов в день, что составляет приблизительно около 8 километров. Ну а тем, кому такие расстояния не под силу, рекомендуют хотя бы получасовые ежедневные прогулки. Тогда, возможно, многим и не понадобятся сильнодействующие таблетки, а пищеварительная система заработает как часы.

Стоматология
ООО "НОРД-СТОМ"

- Стоматологическая помощь ортопеда, терапевта, хирурга.
- Рентгенология.
- Имплантация.
- Экспертиза временной нетрудоспособности.
- Гигиеническая чистка.

Предъявителю купона скидка 5% и дисконтная карта в подарок.

Нас найти легко:

- ул. Гвардейская, 3, тел. (8152) 25-88-88;
- ул. Книповича, 23 (гост. "Морьяк"), оф. 138, тел./факс (8152) 44-44-18;
- Кольский просп., 100, тел. (8152) 27-13-63;
- просп. Кирова, 28, тел. 23-23-88;
- ул. Мира, 17, тел. 26-33-33.

E-mail: nebes-77@mail.ru
www.nord-stom.ru

Проконсультируйтесь со специалистом, уточните возможные противопоказания.

Сегежа

Гостиничный комплекс расположен в самом зеленом районе г. Сегежа, панорамный вид на город и обширную парковую зону, до центра города 3 минуты езды.

На территории комплекса есть:

- конференц-зал (большой и малый);
- бильярд;
- летнее кафе и кафе-бар;
- закрытая автостоянка;
- WI-FI в номерах и кафе.

Вкусная домашняя кухня. Широкий ассортимент услуг для граждан и организованных групп.

Адрес: 186420, г. Сегежа, ул. Лесокультурная, 4.
Тел./факс (81431) 7-36-37, 7-46-74. Тел. +7(921) 604-12-66.
e-mail: g.k.s(a)inbox.ru сайт: hotel.segezha.biz

Цены на проживание от 500 рублей.

Гибкая система скидок!

Федеральное государственное бюджетное учреждение здравоохранения - филиал МСЧ № 2 ФГБУЗ ЦМСЧ № 120

ПРИГЛАШАЕТ

водителей транспортных средств, владельцев оружия, сторонние организации для прохождения

МЕДИЦИНСКИХ ОСМОТРОВ.

Низкие цены, отсутствие очередей, наличие лицензий.

Время проведения осмотров: в рабочие дни с 9.00 до 14.00.

Адрес: г. Мурманск, Роста, территория ФГУП "Атомфлот". Вход в поликлинику свободный. Справки по тел. - 55-41-45, регистратура - 55-41-43.

Лиц. № ФС-51-01000701 от 20.12.2010 г. выд. Федеральной службой по надзору в сфере здравоохранения и социального развития.

Телефон против сигареты

В России начал работать консультативный колл-центр помощи отказа от курения табака. Инициатором его создания выступило Минздравсоцразвития. Возможно, такой шаг поможет большому числу людей, которые хотят, но не могут избавиться от вредной привычки. Для получения помощи необходимо позвонить по телефону "горячей линии" программы "Здоровая Россия" 8-800-200-0-200. На территории России звонок бесплатный.

Наша страна занимает первое место по потреблению табака в мире и по курению среди подростков. Ежегодно от болезней, связанных с этой пагубной привычкой, умирает более 300 тысяч человек - практически население такого города, как Мурманск.

По данным Роспотребнадзора, в нашей стране в среднем начинают курить с 13 лет. Среди выпускников школы каждый второй юноша и почти треть девушек - заядлые курильщики. В

студенческой среде их число существенно увеличивается: к табаку имеют пристрастие 75 процентов юношей и 64 процента девушек. В целом в нашей стране регулярно дымят трое из четырех мужчин и каждая пятая женщина. Но самое ужасное, что с сигаретой не расстаются даже будущие мамы. Когда женщина выкуривает сигарету, сердце еще не рожденного ребенка начинает биться чаще, ему не хватает кислорода.

Пагубная привычка не только негативно отражается на здоровье малышей, но и наносит непоправимый ущерб организму взрослого человека. Рак легких, например, грозит практически каждому курильщику, хронический бронхит - 75 процентам из них, а от болезней сердца страдает почти каждый четвертый. По статистике, по причине курения в России преждевременно умирает 25 процентов курильщиков.

Чтобы в корне изменить неблагоприятную ситуацию, свя-

занную с курением, правительством России разработана и утверждена Концепция осуществления государственной политики противодействия потреблению табака на 2010-2015 годы. В ней прописаны меры, необходимые для снижения уровня табакокурения в нашей стране. Среди них - создание бесплатной доступной консультативной телефонной линии по оказанию помощи, направленной на отказ от потребления табака. Помощь оказывают психологи и врачи. Психолог вместе с курильщиком определит оптимальные пути преодоления пагубной привычки, посоветует, как подготовиться к этому моменту, окажет поддержку в трудные минуты борьбы с никотином. Врач расскажет о наиболее эффективных способах отказа от курения, даст рекомендации пациентам с различными заболеваниями о том, как лучше подготовиться к отказу от курения с учетом имеющихся проблем со здоровьем.

ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ, КОТОРЫЕ КУРИЛЬЩИКИ ЧАЩЕ ВСЕГО ЗАДАЮТ ВРАЧАМ

● **Влияет ли на здоровье будущего ребенка тот факт, что отец много и давно курит?**

- Влияет. Речь идет о пассивном курении плода, в результате чего уровень угарного газа в его крови резко повышается. И это не считая других токсических и канцерогенных веществ, которые попадают в кровь некурящей беременной женщины, а значит, и еще не рожденного малыша. Пассивное курение не менее опасно и для уже родившегося малыша. У ребенка могут развиваться такие заболевания, которые на первый взгляд напрямую не связаны с курением родителей. Например, отит.

● **Помогут ли при отказе от курения никотиновые пластыри, жвачки и тому подобное или все же лучше полагаться на себя?**

- Это зависит от той степени никотиновой зависимости, которая уже развилась. Если вы курите недавно и никотиновая зависимость у вас слабая, возможно, достаточно будет попробовать изменить стиль жизни. Если степень зависимости средняя или высокая, самостоятельно с пагубной привычкой вы вряд ли справитесь. В этом случае отказ от курения может сопровождаться неприятными симптомами, стрессом, раздражительностью. Лучше всего обратиться к врачу. Он посоветует препараты, которые помогут уменьшить неприятные ощущения и не сорваться.

● **Сколько времени требуется человеку, бросившему курить, чтобы полностью восстановиться?**

- Никотин и угарный газ довольно быстро выводятся из организма. Никотин примерно за неделю, угарный газ - за две. Если вы курильщик со стажем, у вас наверняка развились определенные заболевания, как минимум бронхит. В первый месяц после отказа от курения он обычно обостряется, трудно отходит накопившаяся за годы вязкая мокрота. Но это явление временное. В данный период желательнее принимать противокашлевые и бронхорасширяющие препараты, чтобы ускорить процесс восстановления функционального состояния. Конкретные рекомендации лучше получить на приеме у пульмонолога или терапевта.

Ваш домашний доктор - "Магнитер"

Когда мы задумываемся о своем здоровье? Когда болезнь проявит себя? Говорят, здоровье не купишь, но помочь ему может каждый.

Если у вас появляются проблемы с суставами и позвоночником, между лопаток, скованность в пояснице, в шее, в конечностях, то вы можете помочь себе уже сегодня, используя аппарат магнитотерапии "МАГНИТЕР". Аппарат оказывает противовоспалительное, противоотечное, иммунорегулирующее, регенераторное, обезболивающее воздействие на организм человека.

Аппарат магнитотерапии "Магнитер" используется при лечении широкого спектра заболеваний:

- ушибов, переломов, растяжений, ран, ожогов;
- заболеваний суставов и позвоночника;
- заболеваний дыхательных путей;
- ЛОР-заболеваний, аллергических и кожных заболеваний;
- гипертонической болезни и вегетативной дистонии;
- заболеваний пищеварительной системы.

Аппарат "Магнитер" компактен и конструктивно прост, в отличие от аналогичных магнитных аппаратов оснащен удобной ручкой. Каждый аппарат снабжается подробными методическими рекомендациями по применению, что значительно упрощает проведение процедур в домашних условиях самим пациентом. Крайне важно использовать аппарат после ознакомления с методическими рекомендациями и консультации с врачом-физиотерапевтом, который поможет вам использовать оптимальный режим, определит продолжительность лечебного курса.

Возможности аппарата "Магнитер" очень широки, его могут использовать люди разных возрастов - и взрослые, и дети (начиная с трех лет), применяя для лечения широкого круга заболеваний. Для детей предусмотрен особый режим малой интенсивности магнитного поля 10 мТл, подобная функция отсутствует в аналогичных аппаратах у других производителей.

Для низкочастотной магнитотерапии, осуществляемой с помощью аппарата "Магнитер", характерно постепенное развитие лечебных эффектов (в течение 2-3-х дней от начала лечения) и длительный характер лечебного последствия (до 3-6 месяцев после окончания курсового лечения).

Регулярное применение аппарата "Магнитер" поможет без дорогостоящих лекарств избавиться от многих недугов и надолго сохранить молодость и здоровье всей вашей семьи. "Магнитер" станет незаменимым помощником и эффективным инструментом для домашнего лечения.

Аппарат магнитотерапии "Магнитер" разработан совместно с Нижегородской государственной медицинской академией, серийно выпускается с 1984 г., надежен и прост в применении. Аппарат "Магнитер" - это качество, проверенное временем.

Адреса продаж:

магазин "Центр Медтехники", ул. Свердлова, 9, тел. 31-99-85;
магазин "Центр Медтехники", ул. Полярные Зори, 3, тел. 25-25-59;
магазин "Гиппократ", просп. Героев-североморцев, 15/1, тел. 43-57-24;
ЗАТО Североморск:

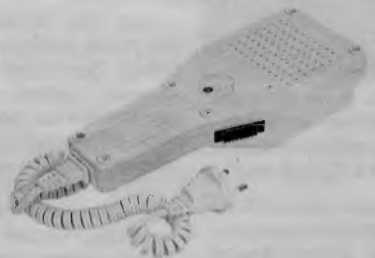
магазин "Центр Медтехники", ул. Сафонова, 19, тел. 4-88-74;
г. Кандалакса:

магазин "Ваше Здоровье", ул. Кировская, 33, тел. 9-62-97;

ЗАТО Видяево:

отдел "Медтехника", ул. Центральная, 16, тел. 8-911-3003-991.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.



Продолжается ПОДПИСКА

ВЕЧЕРНИЙ
МУРМАНСК

на 2012 год!

Оформить абонемент на газету "Вечерний Мурманск" можно в любом удобном для вас пункте приема подписки по адресам:

✓ Октябрьская, Ленинская, Первомайская администрации (в фойе), понедельник - пятница с 10.00 до 17.00.

✓ "Центр социальной поддержки населения г. Мурманска" (ул. Софьи Перовской, 25/26), понедельник - пятница с 10.00 до 17.00.

✓ Аптека "Заполярье", просп. Героев-североморцев, 17/1, среда - воскресенье с 11.00 до 18.00, вторник - пятница с 9.00 до 17.00 (перерыв с 13.00 до 14.00) и суббота с 9.00 до 16.00 без перерыва.

Можно подписаться в редакции по адресу: Кольский проспект, 9.

Справки по тел.: 25-10-37, 45-45-27, 47-65-67.



ВНИМАНИЮ абитуриентов и их родителей!

Управление Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Мурманской области (Управление Роспотребнадзора по Мурманской области) организует целевой набор для поступающих в Северо-Западный государственный медицинский университет им. И. И. Мечникова на медико-профилактический факультет.

Целевой набор осуществляется на базе Управления Роспотребнадзора по Мурманской области на конкурсной основе по результатам ЕГЭ в рамках договора между Управлением Роспотребнадзора по Мурманской области и Государственным бюджетным образовательным учреждением высшего профессионального образования Северо-Западный государственный медицинский университет им. И. И. Мечникова Минсоцразвития России.

За справками обращаться в Управление Роспотребнадзора по Мурманской области по телефонам: 47-79-25, 47-20-53.

ПРИГЛАШАЕМ НА ДЕНЬ ОТКРЫТЫХ ДВЕРЕЙ

24 апреля в 11.00 (Управление Роспотребнадзора по Мурманской области, Мурманск, ул. Коммуны, 7, актовый зал).

Учредители:

администрация города Мурманска;
трудовой коллектив редакции газеты "Вечерний Мурманск".

Главный редактор Н. Г. ЧЕРВЯКОВА.

Адрес редакции: 183032, г. Мурманск, Кольский проспект, 9.

Телефоны редакции:

отдел подписки и доставки (Кольский просп., 9) - 45-45-27, 47-65-67;

коммутатор - 25-46-92;

приемная - тел./факс 25-46-77; e-mail: vm34@rambler.ru

отдел рекламы и развития - 25-47-11; факс - 23-70-17; e-mail:

vmadv@aspol.ru

служба новостей - 23-29-03, 25-46-90; факс - 25-46-79; e-mail:

vmnews@aspol.ru

отдел городской жизни - 25-14-99;

бухгалтерия - 25-10-34.

http://www.vmnnews.ru

Свободная (договорная) цена.

Газета сверстана в редакции "Вечернего Мурманска", отпечатана с готовых позитивных пленок в ООО "Апатит-Медиа" - 184209, г. Апатиты Мурманской обл., ул. Ленина, 20. Время подписания в печать - 16.00. По графику - 16.00.

Газета "Вечерний Мурманск" зарегистрирована в Региональной инспекции по защите свободы печати и массовой информации (город Санкт-Петербург), свидетельство П 0663 от 14 декабря 1993 г.

Тираж: 999 экз. Заказ 1446.

Беременным женщинам порой не позавидуешь. Одних мучает токсикоз, другие вынуждены месяцами лежать на сохранении, чтобы выносить ребенка, третьим приходится скрупулезно подсчитывать количество потребленной жидкости, иначе появятся отеки. Они возникают даже при благоприятном течении беременности. Какую опасность отеки могут представлять для будущей мамы и ее малыша? И можно ли избежать этой напасти?

Процесс развития отеков при беременности в общих словах можно объяснить так: матка, увеличиваясь в размерах, напирала на крупные сосуды, идущие к нижним конечностям, повышается нагрузка и на сосуды почек, из-за чего нарушается их функция и замедляется выведение жидкости из организма.

Отеки могут возникать как при нормальной беременности, так и в случае каких-либо нарушений. "Нормальные", или, как говорят врачи, физиологические отеки, не сопровождаются повышением артериального давления и появлением белка в моче беременной женщины. Они появляются чаще во второй половине дня, обычно после ходьбы, и исчезают после ночного сна. В таких случаях отекают обычно только голени и стопы. Выделение жидкости из организма не затруднено, количество выделенной жидкости практически совпадает с количеством выпитой жидкости. Физиологические отеки бывают только во второй половине беременности. Такие отеки не требуют какого-либо специального лечения.

Патологические отеки наблюдаются в любое время суток. Они обычно более распространенные, может быть отек не только голеней и кистей, но также бедер, брюшной стенки, лица. Иногда возникают и так называемые "скрытые" отеки, когда жидкость скапливается во внутренних органах и тканях. При этом наблюдается повышенная прибавка массы тела (более 500 г в неделю) и задержка жидкости в организме.

При патологических отеках говорят о начале гестоза - состояния, развивающегося только при беременности, при котором повышается давление и появляется белок в моче. Если такое состояние не лечить, может нарушиться функция плаценты, отвечающей за питание плода. При тяжелом гестозе может нарушиться функция печени.

При появлении отеков женщины могут замечать, что стала мала любимая обувь, кольца на пальцах рук жмут. Может быть онемение кистей рук. При надавливании в месте отека остается вмятина, которая не сразу исчезает. Кожа в отеках местами бледная и гладкая. При ходьбе быстро появляется тяжесть в ногах.

При подозрении на задержку жидкости назначается контроль диуреза (мочеиспускания). Женщина подсчитывает количество выпитой жидкости (считаются все питье и супы, а также половина объема от фруктов и молочных продуктов) и количество выделенной мочи, которой должно быть не меньше количества выпитой жидкости.



Рекомендуется измерять окружность голени. Если за неделю она увеличилась более чем на сантиметр, это говорит об усилении отеочного синдрома, кстати, замечают лучше всего делать сразу после сна.

Как снизить вероятность развития отеков? Обычно врачи рекомендуют ограничить потребляемое количество жидкости. Пить лучше часто, но понемногу. Лучше всего утоляет жажду простая вода или вода с лимоном - если, конечно, от нее у беременной женщины нет изжоги. А вот сладкие газированные напитки и соки могут, наоборот, усилить жажду. Хорошо, если вода составляет около 2/3 объема потребляемой жидкости. Обычно количество жидкости во второй половине беременности рекомендуют ограничивать до 1-1,5 л, включая фрукты и молочные продукты. Эффективно в борьбе с отеками и ограничение соли. В рационе беременной женщины в достаточном количестве должны присутствовать творог, отварное мясо и растительная пища. При появлении отеков на ногах хороший эффект может дать ношение антиварикозных колготок и чулок. Также рекомендуется носить бандаж - он поддерживает живот и уменьшается давление на внутренние органы и сосуды.

Отеки реже бывают у женщин, занимающихся специальной гимнастикой или аквааэробикой для беременных. Чтобы улучшить работу почек, врачи некоторым рекомендуют принимать растительные средства - почечный чай, листья брусники. Мочегонные лекарственные препараты назначаются при беременности редко, только в случае крайней необходимости и на короткое время.

Отеки чаще бывают у женщин, занимающихся специальной гимнастикой или аквааэробикой для беременных. Чтобы улучшить работу почек, врачи некоторым рекомендуют принимать растительные средства - почечный чай, листья брусники. Мочегонные лекарственные препараты назначаются при беременности редко, только в случае крайней необходимости и на короткое время.

ИНВИТРО для женщин

Сохранение здоровья женщины является одной из важных задач современной медицины, ведь женский организм многогранен и требует особого внимания. Одним из главных событий в жизни женщины является рождение малыша. Для здоровья мамы и будущего ребенка важно своевременное лабораторное обследование. Сдать необходимые анализы женщины могут в медицинском офисе ИНВИТРО в Мурманске.

Если в ближайшее время женщина планирует беременность, то ей желательно пройти лабораторное обследование на предмет выявления наиболее распространенных заболеваний.

Исследования для будущей мамы

В первую очередь будущей маме необходимо сдать кровь и мочу на общее и биохимическое исследование с целью определения хронических заболеваний (например, патологии печени, почек, анемии), которые могут оказать негативное влияние на течение будущей беременности. Кроме того, имеет смысл обследоваться на наличие в организме возбудителей инфекций, передающихся половым путем (герпес, хламидиоз, цитомегаловирусная инфекция, сифилис и т. д.), а также вирусов гепатита В и С, вируса иммунодефицита человека. Современная комплексная диагностика этих инфекций позволяет установить факт заболевания на самой ранней стадии.

Помимо перечисленных исследований на начальной стадии крайне важно выявить у будущей матери наличие иммунитета к таким инфекциям, как токсоплазмоз, герпес, цитомегаловирус, краснуха. Заражение ими во время беременности может привести к врожденным аномалиям плода и преждевременному прерыванию беременности. Если иммунитета к краснухе нет, как минимум за 3 месяца до зачатия женщине нужно сделать соответствующую прививку. Будущей маме не стоит пренебре-



гать исследованиями гормонального фона и проведением тестов на аутоиммунные патологии, которые часто становятся причинами невынашиваемости плода.

Анализ при беременности

Во время беременности будущей маме необходимо более тщательно следить за своим здоровьем. Это касается не только организации правильного питания, ведения здорового образа жизни, но и сдачи обязательных анализов при беременности.

ИНВИТРО предлагает будущей маме проведение необходимых исследований при беременности: - клинический анализ крови и общий анализ мочи, которые, как правило, сдаются не менее 4-х раз за время беременности и по медицинским показаниям. Эти анализы проводятся с целью

выявления различных заболеваний крови матери, угрожающих нормальному развитию и жизни плода (анемия и др.), а также позволяют оценить состояние почек беременной;

- анализ крови на определение группы крови и резус-фактора. Это исследование позволяет установить, есть ли риск развития резус-сенсибилизации (при отрицательном резусе женщины и положительном у ее партнера и/или конфликте по группам крови). При наличии отрицательного резус-фактора у пациентки необходимо дополнительно 1 раз в месяц исследовать титр аллоиммунных антител с целью профилактики резус-конфликта между мамой и ее плодом;

- исследование на сифилис, ВИЧ, гепатит В и гепатит С, позволяющее исключить наличие этих серьезных заболеваний у мамы;

- анализ крови на сахар, биохимические показатели (АЛАТ, АСАТ, общий билирубин, гамма-ГТ, мочевины, креатинин, общий белок), коагулограмма (протромбин, фибриноген, АЧТВ). Данные исследования проводятся с целью выяснения состояния органов пищеварения, почек и свертывающей системы крови будущей мамы;

- микроскопическое исследование мазка на флору половых путей женщины из трех точек (уретра, влагалище и цервикальный канал). Данное исследование позволяет оценить состояние слизистой и микрофлоры родовых путей и выявить угрозы инфицирования плода.

Для того чтобы предотвратить рождение ребенка с синдромами Дауна, Эдвардса или дефектом нервной трубки, будущей маме рекомендуется пройти скрининговое обследование во время первого (11-13 недели) и второго (16-18 недели) триместров беременности на хромосомную патологию плода.

Для удобства беременных женщин, которые не планировали беременность и не знают, какие анализы при беременности необходимы, составлены специальные профили исследований по трем триместрам беременности: № 85 "В ожидании малыша, 1-й триместр (1-13 недели)"; № 86 "В ожидании малыша, 2-й триместр (14-28 недели)"; № 87 "В ожидании малыша, 3-й триместр (от 29-30 недели и далее)".

Многие жительницы Мурманска уже успели оценить разнообразный спектр исследований и профессионализм персонала медицинского офиса ИНВИТРО. В компании большое внимание уделяют вопросам соблюдения

высоких стандартов качества оказываемых услуг на всех этапах, начиная от взятия биоматериала в медицинском офисе, его транспортировки в лабораторию ООО "ИНВИТРО СПб" (Санкт-Петербург) и заканчивая выдачей и интерпретацией результатов.

Кроме того, с первого дня работы ИНВИТРО в Мурманске активно участвует в общественной жизни региона и реализует проекты, направленные на профилактику наиболее распространенных заболеваний, в том числе и у женщин.

Ждем вас по адресу:

ул. Полярные Зори, д. 10, офис 1, телефон (8152) 600-363.

Подробную информацию о видах услуг, сроках оказания услуг и ценах, а также об адресах медицинских офисов можно узнать на сайте www.invitro.ru или по телефону (8152) 600-363.

* ООО "ИНВИТРО-Мурманск", работающее по договору коммерческой концессии с ООО "ИНВИТРО СПб".

ИНВИТРО®

МЕДИЦИНСКИЕ АНАЛИЗЫ

- цитология
- гистология
- биохимия
- инфекции
- гормоны
- аллергены
- иммунология
- микробиология
- генетика и другие виды исследований*

*Подробная информация о видах услуг, сроках их оказания и ценах, об адресах мест нахождения медицинских офисов приведена на сайте www.invitro.ru, а также предоставляется по телефону 8-800-200-363-0.

8(800)200-363-0 8(8152) 600-363 www.invitro.ru г. Мурманск, ул. Полярные Зори, д. 10, офис 1.



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ПОЛУЧЕНИЕ КОНСУЛЬТАЦИИ СПЕЦИАЛИСТА.