Наше здоровье

АРХАНГЕЛЬСКАЯ ОБЛАСТЬ

№ 4 АВГУСТ 2013 • ЕЖЕМЕСЯЧНАЯ ГАЗЕТА • РАСПРОСТРАНЯЕТСЯ В МЕДИЦИНСКИХ УЧРЕЖДЕНИЯХ АРХАНГЕЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ

Тема номера

Всё о зависимостях: причины, симптомы, последствия

Русская водка, что ты натворила?

«Все эпидемии, вместе взятые, меньше губят человечество, чем пьянство», - говорил французский медик Жюль Рошар. Почему же человек уже несколько тысячелетий употребляет алкоголь, обрекая себя на гибель?

Одержимость

Известно, что алкоголь – это вещество (как наркотики, токсические вещества), которое формирует зависимость. Что же такое зависимость? В упрощённом варианте: зависимость – это неспособность обходиться без чего-либо. Своего рода маниакальное, не поддающееся контролю, желание выпить, уколоться, покурить. И никакие проблемы – в личной жизни или на работе – не способны человека поставить на путь истинный.

Как говорит статистика по Архангельской области, желание выпить у людей превалирует над другими пагубными желаниями. В 2012 году в архангельском психоневрологическом диспансере с синдромом зависимости от алкоголя наблюдалось 15581 человек, от наркомании – 414 человек, токсикомании – 225 человек. Употребление алкоголя с вредными последствиями зарегистрировано в 8725 случаях, наркотиков – в 816, токсических веществ – в 238.

Главный внештатный нарколог Архангельской области Вячеслав Никуличев отмечает, что это далеко не абсолютные цифры, поскольку в медицинские учреждения обращается лишь часть пострадавших от спиртного и чаще в тех случаях, когда без медицинской помощи не обойтись – при алкогольных психозах. Судя по количеству зарегистрированных в психоневрологическом диспансере психозов, в Архангельской области злоупотреблять алкоголем стали меньше: в 2010 году зарегистрировано 72 психоза на 100 тысяч населения, в 2011 – 60, в 2012 – 44. Между тем «пить шампанское» рано, алкоголь, по-прежнему уносит миллионы жизней по всему миру, сотни – по Архангельской области. «В случаях с алкогольной зависимостью очень высокая летальность, потому что люди обращаются на последних стадиях, когда уже бывает сложно чем-то помочь», - говорит Вячеслав Никуличев.

> У нас в России выпивать так же естественно, как научиться ложку держать.

Всего лишь вредная привычка?

Существует немало мнений, что на самом деле представляет собой зависимость: вредную привычку, социальную проблему, следствие плохого воспитания, слабоволие и т.д. Между тем медицинское сообщество определяет любую химическую зависимость, в том числе и алкогольную, как биопсихосоциодуховную болезнь. Что это означает? Означает это, что поставить алкоголизм, к примеру, в один ряд с гастритом невозможно. Все болячки тела - это скорее следствие алкоголизма, чем сама его сущность. Когда человек болеет алкоголизмом, болеет, если можно так сказать, его личность целиком. Поэтому только подходом «сделал укол - назначил таблетку» алкоголизм не вылечишь. Работать приходится по всем направлениям. И помимо врачей-наркологов, снимающих телесные проявления болезни, с алкоголиками работают психологи, социальные работники и даже священники.

Исходя из определения, эту болезнь формируют 4 типа факторов: биологическая предрасположенность; психологические проблемы, или «сложная жизнь»; общественный уклад: традиции в стране, семье, компании («день не пей, два не пей, а после бани выпей»); духовные (так называемая «пустота» в душе, которую употребляющий не может заполнить ничем, кроме химического вещества).

«У нас в России выпивать так же естественно, как научиться ложку держать, – поясняет Вячеслав Никуличев. - Такое отношение к алкоголю нужно глобально менять. Алкоголь должен быть в нашей жизни, как и все остальное, делом выбора. Но для этого нужны реальные возможности, которые будут помогать человеку этот выбор делать. И для этого, в первую очередь, нам нужны кабинеты медико-генетического консультирования, которые определяют, какова у человека возможность развития алкогольной зависимости. В некоторых городах России такие кабинеты уже есть».

(Окончание на 2 стр.)

В номере:

4 Зависимый выздоравливает только тогда, когда «со дна постучали» — когда появились достаточно серьёзные проблемы, чтобы начать «выплывать» в другую сторону.

5 Распространение ВИЧ-инфекции становится всё более угрожающим. Факторами, способствующими этому, являются наркомания и алкоголизм.

6 Каковы причины употребления психоактивных веществ среди детей и подростков? И что делать, чтобы с вашим ребёнком подобного не произошло?

Подходом «сделал укол - назначил таблетку» алкоголизм не вылечишь.

(Окончание. Начало на 1 стр.)

Больница, психушка, кладбище

Выделяются несколько общих признаков болезни: потеря количественного контроля, провалы в памяти, наличие физических страданий, употребление вне зависимости от последствий, феномен отрицания («Разве я алкоголик?», «Все нормальные люди употребляют»), мысли зависимого сосредоточены вокруг потребления (где достать?), зависимый употребляет для улучшения самочувствия (снять похмелье, избавиться от «ломки»), как следствие - появляются проблемы в окружении (разрушение отношений с близкими, потеря работы, друзей и т.д.)

Врачи определяют зависимость как хроническое заболевание, то есть как то, что не поддаётся полному излечению, а лишь может быть приостановлен его прогресс. Соответственно, если человек стал зависимым, уже невозможно научить его употреблять в приемлемых дозах. И тут только два пути: первый – полный отказ от вещества, второй – как говорится, «больница, психушка, кладбище». И в 95 % случаев, по данным ВОЗ, человек, попавший в зависимость, от этого умирает.

Известно, что алкоголизм провоцирует развитие заболеваний сердца, печени, поджелудочной железы, желудка, головного мозга и т.д. Алкоголик за несколько лет злоупотребления приобретает 4-5 хронических заболеваний. «И именно поэтому, - считает Вячеслав Никуличев, - наркологическая помощь требует к себе особого внимания. Направив усилия на избавление общества от зависимостей, снизится смертность от многих заболеваний и несчастных случаев, а также уровень преступности».

«Не менее важно, – уверен главный нарколог, – формирование отношения к алкоголю на государственном уровне. Пример антиалкогольной кампании 1984-1987 годов подтверждает это. В это время смертность среди мужчин снизилась на 12%, среди женщин – на 7 %. Смертность от алкогольных отравлений упала на 56%, смертность среди мужчин от несчастных случаев и насилия снизилась на 36 %, от пневмонии – на 40 %, от сердечно-сосудистых заболеваний – на 9%. Получается, что эта кампания спасла больше миллиона жизни! И с этим фактом и, как следствие, необходимостью запретов не поспоришь!»

«Я не алкоголик, я – хороший человек!»

Вячеслав Никуличев видит основную проблему лечения зависимостей в том, что влечение носит неосознаваемый характер и, чтобы от него избавиться, нужно вывести его на осознаваемый уровень.

«Часто человек не воспринимает алкоголизм как болезнь и на слово «алкоголик» оскорбляется. Срабатывает программа психологической защиты. И наше общество помогает эту защиту закрепить - алкоголика везде ругают: алкаш, пьяница, негодяй. И поэтому, когда врач ему говорит: «У вас алкоголизм», он возражает: «Нет, я хороший человек». И приходится долго с ним работать, чтобы он понял – и хорошие люди тоже могут заболеть, в том числе и алкоголизмом», – объясняет Вячеслав Никуличев.

Кодирование, как считает нарколог, - это «суррогатный метод», потому что, по факту, человека не избавили от зависимости, а поставили некий «запрет», связанный со страхом смерти. «При кодировании мы часто видим личностные изменения в человеке, так как ему не помогли осознанно прийти к трезвости, а «запугали». И хотя кодирование «отворачивает» человека от алкоголя, оно не снимает причин, его породивших, поэтому кому-то кодирование может помочь, а кого-то сделать нелюдимым, озлобленным и даже поспособствовать более глубокому запою, когда эффект кодировки пройдет».

«Чтобы был настоящий эффект, больному требуется длительное лечение от 5 до 7 лет в несколько этапов. 1 этап (2-3недели) - выведение из состояний, снятие острых явлений, 2 этап (1,5-2 месяца) - обследование и лечение соматических расстройств, 3 этап (до 2 лет) - программы реабилитации, амбулаторные или стационарные, - зависит от стадии болезни, 4 этап (от 3 до 5 лет) - диспансерное наблюдение с курсами противорецидивного лечения», - уверен Вячеслав Никуличев.

Первый шаг на пути лечения зависимости – честно признаться в существовании этой проблемы. Второй – обратиться туда, где помогут с проблемой справиться. Проконсультироваться по вопросам зависимости от алкоголя и наркотических веществ в ГБУЗ АО «Архангельский психоневрологический диспансер» можно по телефонам:

(8182) 20-21-01 – телефон доверия;

(8182) 24-29-51 – анонимный кабинет.

Полина Климантовская

Комментарий

Людмила Кононова, заместитель губернатора Архангельской области по социальным вопросам:

Правительство Архангельской области активно развивает профилактическую работу, оснащает больницы современным оборудованием, создаёт условия для формирования у населения, особенно у детей и молодёжи, отрицательного отношения к употреблению наркотиков.

Одно из главных направлений реформирования системы здравоохранения – сохранение и укрепление здоровья населения, формирование здорового образа жизни, эффективные меры по борьбе с курением, пьянством и наркоманией.

В 2013 году принят областной закон «О профилактике алкоголизма, наркомании и токсикомании в Архангельской области». Этот закон позволит более эффективно предотвращать распространение в нашем регионе алкоголизма, наркомании и токсикомании, а также поможет в борьбе с преступлениями, связанными с этими заболеваниями.

«Без меня он пропадёт!..»

Все мы знаем, как трудно бороться с такими недугами, как алкоголизм, наркомания, токсикомания. Люди с зависимостями не только не могут жить нормальной жизнью, но и заставляют страдать своих близких и родных. Нередко слышишь слова несчастной жены алкоголика или матери молодого наркомана: «Это мой крест! Без меня он пропадёт!..»

Но всегда ли нужен этот «крест», который другой человек решил нести вместе с близким алкоголиком, наркоманом, токсикоманом, становясь «созависимым»? Что такое созависимость?

Это состояние глубокой поглощённости жизнью другого человека, эмоциональной, социальной или даже физической зависимости от него. Созависимость возникает в семьях, где один из её членов страдает алкоголизмом, наркоманией или токсикоманией.

Это нормально, когда алкоголик, наркоман ищет помощи и сочувствия у родных и близких людей. Главное - чтобы близкие люди не делали за него всё: обращались к врачу, договаривались на работе, жалели, решали, что для зависимого лучше, «входили в положение». Результатом такого поведения может стать то, что близкий человек перестаёт жить своей жизнью, он поглощён тем, чтобы постоянно контролировать, управлять поведением зависимого человека, и совершенно не заботится об удовлетворении своих собственных жизненно важных потребностей. Созависимость в известном смысле - это отказ от себя, от своей личной жизни, жертвенность во имя спасения другого человека. Но всегда ли она нужна и оправдана и даёт результат?

Психологический портрет созависимого человека

Обычно созависимые люди стыдятся пьющего родственника и начинают стыдиться себя, испытывают чувство вины за то, что у них всё хорошо и т.д. В то же время они испытывают непреодолимое желание контролировать жизнь своих близких и других людей. Боясь утратить контроль над ситуацией, они сами попадают под контроль событий. Например, жена пациента с алкоголизмом увольняется с работы, чтобы не давать пить мужу, а в результате муж продолжает пить и фактически алкоголизм мужа контролирует все ее поступки. «Без меня он пропадет», - говорит она, но ситуация не меняется. Почему?

Потому что жена делает за мужа то, что он должен делать сам. Желание спасать у созависимых людей возникает в ущерб себе, они удовлетворяют все нужды больных, когда их об этом не просят, сами при этом плохо спят, не едят, много работают. И хотя всё это дает им возможность чувствовать себя необходимыми, незаменимыми, но в то же время они испытывают негативные чувства, болезни, вызванные стрессом. По сути, происходит деструктивная реакция на психотравмирующую ситуацию, которая приводит страдающего ею, как минимум, к депрессии. Созависимому самому становится необходима помощь психотерапевта.

Параллелизм проявлений зависимости и созависимости

Созависимость мучительна, но излечима. Система наркологической помощи предусматривает не только лечение зависимости от алкоголя, наркотиков, но и лечение созависимости. Помощь необходима и другим родственникам, проживающим совместно с больным. Психотерапевтическая работа должна быть направлена на:

— осознание факта созависимости, преодоление мощных механизмов психологической защиты, направленных, главным образом, на отрицание созависимости;

— коррекцию непреодолимого желания созависимых родственников жестко контролировать жизнь других членов семьи, особенно, больного химической зависимостью;

— осознание, проговаривание и психотерапевтическая работа с чувствами, которые испытывают родственники больных зависимостями (постоянный страх, тревога, стыд и др.);

— коррекцию низкой самооценки созависимых членов семьи;

— биологическое и психотерапевтическое лечение болезней, связанных со стрессами.

Если ваш родственник страдает алкогольной или наркотической зависимостью, вы должны чётко понимать, в чём являетесь созависимым. Понимание проблемы поможет вам принять верные решения. С любой подобной проблемой, как можно скорее, не откладывая на года, обратитесь к врачу!

В ГБУЗ «Северодвинский психоневрологический диспансер» для преодоления созависимости специалистами применяется программа оказания специализированной помощи, включающая в себя:

- обучение по вопросам зависимости и созависимости;
- семейную систему (работа с семьёй, семейная психотерапия);
- индивидуальную и групповую психотерапию.

По проблеме созависимости вы можете обратиться в городе Северодвинске в реабилитационный центр «Аура» по адресу: пр. Ломоносова, 25 или позвонить по телефону 8 (8184) 56-39-00

Клавдия Воробьева,
главная медицинская сестра ГБУЗ АО «Северодвинский психоневрологический диспансер»

Юлия Коваленко,
медицинская сестра приёмного покоя ГБУЗ АО «Северодвинский психоневрологический диспансер»

Торговля спиртным в обход закона недопустима

На еженедельном оперативном совещании губернатор Архангельской области Игорь Орлов обратил внимание руководства правоохранительных органов на факты продажи спиртного в вечернее и ночное время в обход антиалкогольного закона.

Глава региона рассказал, что с соответствующими жалобами к нему обращаются жители Архангельска и других муниципальных образований во время встреч с населением:

Налицо мошенническая схема: во дворах создают массу всевозможных закусочных, где до шести утра умудряются вскрывать бутылки и продавать спиртное на разлив. Нарушается закон, люди, живущие по соседству, испытывают дискомфорт от пьяных дебоширов. В этих случаях должна быть соответствующая реакция правоохранительных органов.

Напомним, с 1 августа 2012 года в регионе введён запрет на торговлю крепкими спиртными напитками с 21.00 до 10.00 во всех точках, кроме заведений общественного питания, чем и пользуются недобросовестные торговцы, открывая закусочные и кулинарии.

То, что антиалкогольное законодательство соблюдают далеко не все предприниматели и организации, торгующие спиртным, показывают и рейды полиции. В 2013 году Управлением МВД России по Архангельской области пресечено 301 нарушение, что больше по сравнению с аналогичным периодом 2012 года в 1,5 раза.

Как отметили в министерстве сельского хозяйства Архангельской области, основные нарушения связаны с осуществлением торговли без регистрации юридического лица, без лицензии, незаконной продажей алкоголя (в 2013 году зарегистрировано 72 подобных случая, в 2012 – 37), в том числе несовершеннолетним подросткам (подобная статистика выросла с 2012 года с 76 случаев до 82), правил продажи спиртного. В 2013 году на нарушителей наложено штрафов на 2,5 миллиона рублей.

Как показывает практика, существующих мер недостаточно, поскольку недобросовестные продавцы алкогольной продукции находят лазейки, чтобы обойти действующие законы. Губернатор поручил руководству регионального УМВД России по Архангельской области обратить особое внимание на факты продажи спиртного в ночное время, усилив проверки торговых точек на предмет соблюдения антиалкогольного законодательства и меры воздействия на нарушителей.

Пресс-служба губернатора и правительства Архангельской области

Курительные смеси поставили в один ряд с наркотиками

15 июля 2013 года Правительство РФ включило курительные смеси в список средств, запрещённых для свободной продажи.

Курительные смеси или, по-другому, «спайсы» теперь официально находятся вне закона. Согласно постановлению правительства, опубликованному пресс-службой кабинета министров, в список запрещённых наркотических веществ попали и некоторые стимуляторы, входящие в состав курительных смесей.

В частности, перечень запрещенных веществ пополнил такой популярный ингредиент «спайсов», как тропококаин и его производные. Таким образом, теперь распространение смесей, содержащих эти вещества, будет приравнено к распространению наркотиков.

Комментарий

Комментарий министра здравоохранения Архангельской области Ларисы Меньшиковой:

В последние годы число потребителей курительных смесей в Архангельской области растёт. И мало кто из них задумывается о вреде, который они приносят организму человека. Так, в первую очередь от употребления курительных смесей страдает психика - на неё оказывается такое же воздействие, как и при применении сильнодействующих наркотических веществ. В психике человека начинаются необратимые процессы, в результате чего людей посещают суицидальные мысли. Часто любители покурить смеси попадают в психиатрическую больницу. Специалисты утверждают, что от смесей страдают лёгкие, печень, мозг человека.

У нас в области в последнее время выросло число вызовов скорой медицинской помощи на дом к людям с агрессивным поведением. Вначале врачи думали, что это люди с психическим расстройством, но потом оказалось, что люди становятся такими после курения смесей. Получается, что любители смесей вредят не только своему здоровью, но и представляют опасность для окружающих, в том числе для медицинских работников.

Я надеюсь, что этот законодательный акт позволит привлечь к ответственности тех, кто распространяет эти опасные смеси, ведь зачастую смеси продаются в табачных лавках, интернет-магазинах, и распространение смесей прекратится.

Модернизация наркологической службы

Проблема зависимости от психоактивных веществ в течение последних лет остаётся актуальной для Архангельской области. Она представляет реальную угрозу здоровью населения, правопорядку и безопасности региона, а также его экономике.

Под наблюдением в наркологических учреждениях области находятся 25290 лиц, страдающих зависимостями от психоактивных веществ и употребляющих психоактивные вещества с вредными последствиями, из них 884 - несовершеннолетние. По оценке специалистов за медицинской помощью обращаются лишь 10 % человек. Реальные масштабы этой проблемы на много порядков выше данных официальной статистики.

Указом Президента Российской Федерации от 7 мая 2012 года №598 «О совершенствовании государственной политики в сфере здравоохранения» предписано завершить до 1 января 2016 года модернизацию наркологической службы в Российской Федерации. Мероприятия, направленные на совершенствование оказания психиатрической и наркологической помощи, продолжаются в рамках реализации государственной программы «Развитие здравоохранения Архангельской области на 2013-2020 годы».

Решением коллегии министерства здравоохранения Архангельской области от 13 июня 2013 года утверждена концепция модернизации психиатрической и наркологической служб Архангельской области на 2013-2018 годы.

По-прежнему остаются актуальными такие проблемы, как недостаточное правовое регулирование оказания наркологической помощи, низкая обеспеченность специалистами психиатрической и наркологической служб, недостаточное развитие сети учреждений для реабилитации больных алкоголизмом и наркоманиями.

Основными направлениями модернизации наркологической помощи являются: создание трехуровневой системы оказания наркологической помощи; развитие амбулаторных и стационарзамещающих видов помощи; организация системы этапной медицинской реабилитации и подготовка специалистов по вопросам реабилитологии; организация оказания наркологической помощи в соответствии с порядками, в том числе улучшение материально-технической базы учреждений здравоохранения, оказывающих наркологическую помощь; внедрение методов работы по принципу полипрофессиональных бригад; укомплектование учреждений здравоохранения специалистами медицинского и немедицинского профиля - наркологами, психологами и специалистами по социальной работе; развитие взаимодействия с пациентскими и общественными организациями, религиозными конфессиями.

Всё это поможет повысить доступность и качество оказания психиатрической и наркологической помощи населению Архангельской области, а также достичь максимальной удовлетворенности населения области оказываемой лечебной и медико-реабилитационной помощью.

Вера Яшкович,
главный врач ГБУЗ АО «Архангельский областной психоневрологический диспансер»

На пути к новой личности

Детоксикация при алкоголизме или наркомании является только первым этапом лечения зависимости. Зависимость — это биопсихосоциодуховное заболевание, и подходить к его лечению нужно со всех сторон. В реабилитационном отделении архангельского психоневрологического диспансера тем, кто обратился за помощью, оказывается, в первую очередь, психологическая помощь.

Коварный анестетик

«Зависимость – это изменение мышления, образа жизни, – говорит Елена Боярская, врач-психотерапевт, заведующая наркологическим реабилитационным отделением ГБУЗ АО «АПНД». – Алкоголь или наркотики кажутся человеку мощнейшим антидепрессантом: выпил, покурил – и проблемы как будто нет. Только на самом деле алкоголь и наркотики депрессируют и угнетают нервную систему – это и есть суть этого анестетика».

Самое важное, что даёт реабилитация – помощь в принятии своей болезни и умение распознавать, когда возникает психологическая тяга. Ведь тяга на самом деле возникает не тогда, когда рука схватилась за стакан, а гораздо раньше, когда «срыв» ещё только готовится, и готовиться он может несколько месяцев.

Для алкоголиков в отделении предлагают амбулаторную программу, которая длится около 3 недель. Наркоманов ориентируют на отъезд в реабилитационные центры в другие регионы, потому что они не удерживаются амбулаторно. «Мировая практика показывает, что зависимым, особенно наркоманам, необходим стационарный этап, чтобы он ушёл из среды, в которой употреблял, и начал формировать новую личность», - проясняет Елена Боярская.

В этом году в Архангельской клинической психиатрической больнице открылось стационарное реабилитационное отделение на 10 коек, отдельно выделены койки для детей и подростков, страдающих зависимостью. Это положительный скачок, но, к сожалению, этого явно не достаточно для нашей области. «Хотелось бы, чтобы у нас, как и во всем мире и в центральных городах, было изолированное помещение, где сосредоточена работа именно с зависимыми, и они не пересекаются с другими пациентами», - отмечает Елена Боярская.

«Я пью, потому что я алкоголик»

В центре внимания сотрудников реабилитационного отделения алкогольная и наркотическая зависимости, потому что это те зависимости, которые несут большее социальное разрушение. Алкоголь провоцирует преступления против личности, наркотики – имущественные (кражи, грабежи и т.д.).

Работники отделения уверены, что алкоголизм и наркомания, вопреки всеобщему мнению, не связаны с силой воли. «Как говорил Партос: «Я дерусь, потому что я дерусь», так и алкоголик: «Я пью, потому что я алкоголик», - замечает Елена Боярская.

«Если в случае курения срабатывают популяционные меры, то в случае с алкоголем и наркотиками обязательно нужна индивидуальная работа, – добавляет Елена Боярская. – Одно только ограничение продажи лично для алкоголика проблему зависимости не снимает. Если для курильщика пачка сигарет в 300 рублей – это реальный порог, чтобы завязать, то алкоголик это самостоятельно сделать не может».

«Поглаживания, увещевания, взывания к совести не имеют никакого полезного эффекта для выздоровления. Зависимый идёт лечиться только тогда, когда «со дна постучали», то есть когда он «напил» достаточно серьёзные социальные проблемы, чтобы начать «выплывать» в другую сторону. В этой ситуации очень важно работать с родственниками. Мы даём чёткие рекомендации – как сделать так, чтобы эти проблемы у него появились, иначе это будет длиться годами…» - отмечает Виктор Кошелев, социальный работник реабилитационного отделения.

Научиться жить

В реабилитационном отделении проходят лечение не только зависимые, но и родственники, проживающие рядом с зависимым 6 месяцев и более, так как они приобретают такое «замечательное» заболевание, как созависимость. Особого внимания, считают сотрудники отделения, требуют взрослые дети алкоголиков, потому что семья, в которой присутствуют наркотики или алкоголь, дать здоровые навыки не может. Человек, выходящий из такой семьи, «подломлен» родителями, которые пили или кололись.

По мнению специалистов реабилитационного центра, от алкоголя, как и от диабета или гипертонии, вылечиться нельзя. Можно просто научиться с этим жить и получать большей частью плюсы от жизни, чем минусы.

«Алкоголик или наркоман – это человек, полный страха, вины и негатива, и он не знает, что с этим делать. Мы можем подсказать ему, как начать с этим справляться, проживать хорошую и плохую погоду», - говорит Елена Боярская.

Реабилитационное отделение работает в связке с анонимными сообществами. Как считают его работники, поведение алкоголика для окружающих людей нелогично. Его не может понять никто кроме таких же, как он, поэтому для поддержания друг друга в трезвости анонимные сообщества очень эффективны.

Записаться в реабилитационное отделение можно через участкового нарколога или позвонив по телефону **8-962-662-83-83**

Полина Климантовская

Диспансеризация – эффективный метод профилактики хронических заболеваний

В 2013 году началась всеобщая диспансеризация взрослого населения, которая направлена на раннее выявление хронических неинфекционных заболеваний (ХНИЗ), а также факторов риска с их последующей своевременной коррекцией. Изменение образа жизни и снижение уровней факторов риска могут предупредить или замедлить развитие заболевания как до, так и после появления клинических симптомов.

По результатам мониторинга за первое полугодие 2013 года первый этап диспансеризации прошли более 20000 человек, из них с впервые выявленными хроническими неинфекционными заболеваниями - 6,7%. Наибольшее количество граждан, у которых выявлены хронические неинфекционные заболевания, имеют артериальную гипертонию, подозрение на злокачественное образование молочной железы, хроническую ишемическую болезнь сердца и стенокардию. Из выявленных факторов риска на первом месте - нерациональное питание, на втором - повышенное артериальное давление и на третьем – недостаточная физическая активность, далее в порядке убывания - гиперхолестеринемия, табакокурение, избыточная масса тела, ожирение, гипергликемия, подозрение на пагубное потребление алкоголя.

Важным этапом диспансеризации является коррекция факторов риска, а при выявлении заболеваний - лечебно-профилактические мероприятия и реабилитационные меры, а также обучение пациентов не только принципам здорового образа жизни, но и информирование их об основных симптомах жизнеугрожающих состояний, обучение неотложным мерам самопомощи и взаимопомощи, своевременного вызова скорой медицинской помощи.

По результатам анкетирования, проведенного в Архангельской области в июле 2013 года, удовлетворенность населения результатами диспансеризации составила более 90 %. Большинство обследованных считают диспансеризацию полезным мероприятием и намерены выполнять предписания врача, а также вести здоровый образ жизни.

Диспансеризация – важный этап на пути профилактики основных неинфекционных заболеваний и коррекции факторов риска. Если вы заинтересованы в сохранении и укреплении своего здоровья, обязательно пройдите диспансеризацию.

Надежда Пышнограева,
главный внештатный специалист по медицинской профилактике министерства здравоохранения Архангельской области

Уважаемые архангелогородцы и жители Архангельской области!

Приглашаем вас пройти диспансеризацию взрослого населения, обследовать ваше здоровье и получить Паспорт здоровья с основными заключениями и рекомендациями по результатам обследований, БЕСПЛАТНО.

В 2013 году диспансеризации подлежат родившиеся в:

	1989		1959			1929	
	1986	1977	1968	1956	1947	1938	1926	
	1983	1974	1965	1953	1944	1935	1923	1917
1992	1980	1971	1962	1950	1941	1932	1920	1914

Если вы нашли ваш год рождения, обязательно обратитесь в поликлинику по месту жительства или по месту прикрепления с просьбой пройти диспансеризацию.

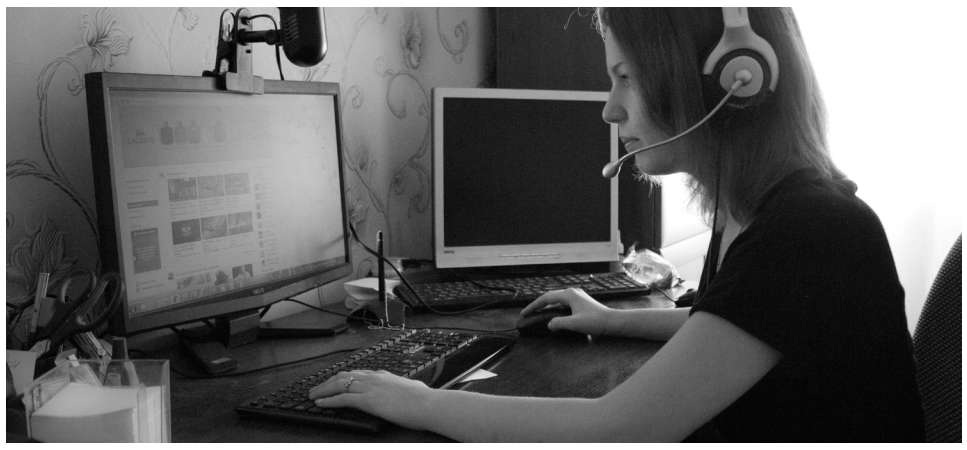
Вы сможете пройти (в зависимости от возраста) следующие обследования:

— общий анализ крови и мочи,
— определить гемоглобин, сахар крови, холестерин,
— оценить функцию печени, почек, поджелудочной железы,
— сделать УЗИ органов брюшной полости,
— ЭКГ,
— маммографию,
— обследоваться на онкологические заболевания,
— оценить функцию предстательной железы (мужчины) и т.д.

Помните!
Диспансеризация позволяет уменьшить вероятность развития опасных заболеваний или выявить их на ранней стадии, когда лечение наиболее эффективно.

Зависимость от... «Поля чудес»

Для ребенка, сидящего перед экраном компьютера, интернет — это «Поле чудес», на котором «растёт» всё: игрушки, развлечения, знания, общение. Чем больше он получает удовольствия на этом «Поле чудес», тем больше он проводит времени перед экраном монитора. Всё чаще случается, что кроме интернета, он ничем не может себя занять.



Как формируется интернет-зависимость?

Психологи и психиатры считают, что для подростков характерен навязчивый веб-серфинг — беспорядочные переходы с сайта на сайт, пристрастие к виртуальным знакомствам, общение в чатах, форумах, социальных сетях, которое преобладает над живым общением, и игровая зависимость — бесконечные игры в сети.

В отличие от алкогольной, никотиновой и наркотической зависимостей, в интернет-зависимости нет действующего вещества. Но механизм формирования такой же. Работают те же самые рецепторы адреналина, серотонина, дофамина в центрах удовольствия центральной нервной системы. Однако это не химическая, а чисто психическая зависимость.

Разумеется, не каждый подросток, заходя в интернет, становится зависимым. Для многих ребят интернет — библиотека планетарного масштаба, из которой можно черпать знания. Существует несколько факторов риска, каждый может «запустить» зависимость: наследственная склонность к формированию зависимостей; неблагополучная ситуация в семье, когда ребенку уделяется слишком мало или, напротив, слишком много внимания родителей; отрицательное влияние сверстников.

Психиатры говорят: «Если ребенок успевает в школе, у него хорошее настроение и нет отклонений в поведении — причин для беспокойства нет». Увеличение количества времени, проводимого за компьютером, снижение успеваемости в школе, потеря интереса к окружающим, родным и близким, нарушение сна, частые резкие перепады настроения, неадекватное поведение в ответ на предложение выключить компьютер, вплоть до скандала, — всё это говорит о том, что формируется интернет-зависимость.

Профилактика интернет-зависимости

Уберечь детей от интернет-зависимости можно, если выполнять несколько простых условий. Находите время для общения с ребенком. Когда родители сажают его за клавиатуру, чтобы он не мешал заниматься своими делами, они сами распахивают дверь для зависимости. Станьте сами для ребенка проводником в интернет, а не наоборот. Нужно показать ребенку все возможности интернета, где существуют не только игры и социальные сети.

Ненавязчиво наблюдайте, чем занимается ваш ребенок в интернете. Важно не шпионить — он должен иметь право на неприкосновенность личной переписки. Добавьте его в друзья в социальных сетях и поддерживайте общение на просторах интернета. Заодно будете в курсе того, с кем он общается. Позаботьтесь о досуге ребенка. Если у подростка много интересов и хобби: книги, спорт, музыка, коллекционирование, — у него не будет слишком много времени для бесцельного блуждания по сети, и мотивация использовать интернет с пользой будет значительно весомей.

Официально

В настоящее время интернет-зависимость не включена в список психических заболеваний и расстройств. В то же время вокруг включения интернет-зависимости в обновленный список DSM-V, который вступит в силу с 2013 года, ведутся бурные дебаты. Ряд авторов рассматривают интернет-зависимость как аддикцию — отклонение в поведении, при котором нарушается чувство реальности, ограничивается руководство собственными поступками, наконец, наступает психическая и физическая зависимость с утратой критики своего поведения.

В России вопрос вреда, наносимого ребенку той или иной информацией, поднят на государственном уровне. 1 сентября 2012 года начинает действовать Федеральный закон от 29 декабря 2010 года №436-ФЗ «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию».

Елена Антропова
с использованием материалов сайта http://www.takzdorovo.ru

Нет наркотикам, нет алкоголю — нет ВИЧ-инфекции

Прошло уже более 20 лет со дня регистрации первого случая ВИЧ-инфекции в Архангельской области. За прошедшее время это заболевание выявлено у 681 жителя области, у 184 из них заражение связано с потреблением наркотиков.

ВИЧ-инфекция — это инфекционное заболевание, вызванное вирусом иммунодефицита человека (ВИЧ), поражающее иммунную и нервную системы. Заражение ВИЧ-инфекцией происходит при контакте с кровью, при половых контактах с больным ВИЧ-инфекцией. От ВИЧ-инфицированной матери может произойти заражение ребенка в период беременности, родов и при грудном вскармливании.

Распространение ВИЧ-инфекции становится все более угрожающим. Факторами, способствующими этому, являются наркомания и алкоголизм.

В России ежегодно более половины вновь выявленных больных ВИЧ-инфекцией заражаются через кровь при внутривенном потреблении наркотиков. Это одна из основных причин распространения ВИЧ-инфекции среди жителей области в возрасте 20-35 лет. За прошедшие 20 лет ВИЧ-инфекция выявлена у 681 жителя области, у 184 из них заражение связано с потреблением наркотиков.

Алкоголь сам по себе не приводит к заражению ВИЧ-инфекцией. Однако потребление алкоголя, как и наркотических веществ, приводит к потере контроля над собой, и риск заражения половым путем возрастает. Чем больше половых партнеров, тем выше вероятность заражения. Но следует помнить, что заразиться можно и от единственного партнера, если он инфицирован ВИЧ, а презерватив не использовался. Незащищённые половые контакты — это один из основных путей распространения ВИЧ-инфекции среди жителей области в возрастной группе 25-50 лет. Случаи заражения регистрируются не только в результате гетеросексуальных контактов, но и гомосексуальных. В последние годы в области отмечается неблагоприятная тенденция роста случаев заражения при гомосексуальных связях: ВИЧ-инфекция выявлена у 27 мужчин, практиковавших половые отношения с мужчинами.

Эпидемическая ситуация по ВИЧ-инфекции в Архангельской области продолжает ухудшаться, отмечается ежегодный рост случаев ВИЧ-инфекции, в 2012 году прирост составил 17,9 %, а за 7 месяцев 2013 года – 24,0 %. Все чаще ВИЧ-инфекция выявляется в старших возрастных группах: так, в 2012 году из общего количества выявленных больных лица в возрасте старше 40 лет составили 18,5 % (в 2011 году — 5,1 %).

Граждане России могут пройти бесплатное обследование на ВИЧ-инфекцию в любом лечебно-профилактическом учреждении Архангельской области. В СПИД-центре работает кабинет до- и послетестового консультирования по ВИЧ-инфекции, куда может обратиться каждый, независимо от пола, возраста, ориентации, образования.

Своевременное выявление ВИЧ-инфекции очень важно. Вылечить ВИЧ-инфекцию нельзя, но проводимое современное лечение увеличивает продолжительность жизни человека, сохраняя её качество.

Свой вопрос также можно задать специалисту центра по телефону горячей линии «СПИД-Архангельск»: **(8182) 215-308, 8-962-665-66-21** или on-line на сайте центра **spid.1mcg.ru**

ГБУЗ АО «АКЦ СПИД и ИЗ»

г. Архангельск,
пр. Чумбарова–Лучинского, д. 20,
(8182) 65-42-11, 65-32-20

НЕзависимый ребёнок

Чем раньше человек начинает употреблять психоактивное вещество, тем выше вероятность развития зависимости от этого вещества. Поэтому родителям так важно «держать руку на пульсе». О самых распространённых причинах, заблуждениях, связанных с «детской» зависимостью, рассказывает Анна Еремеева, заместитель главного врача по профилактике и межведомственному взаимодействию ГБУЗ АО «Архангельский психоневрологический диспансер», главный внештатный детский психиатр-нарколог министерства здравоохранения Архангельской области.

Какие наркологические расстройства встречаются среди детей и подростков?

Есть два вида наиболее распространённых среди несовершеннолетних наркологических расстройств: «употребление психоактивного вещества с вредными последствиями» и «зависимость от психоактивного вещества». В городе Архангельске и Приморском районе зарегистрировано 10 подростков с серьёзным диагнозом «зависимость». Всем остальным ребятам, наблюдающимся в консультативной группе Архангельского психоневрологического диспансера, а их около 600, установлен диагноз «употребление вещества с вредными последствиями». Это состояние можно отнести к «предболезни», а ребят – к группе риска по формированию зависимости. Если говорить о наиболее распространённом психоактивном веществе, которое употребляют дети и подростки, обратившиеся в диспансер, то это алкоголь (примерно 80% обращений): пиво, энергетики, джин-тоники. На втором месте - токсические вещества (пары лака, бензина, газ из зажигалок). Таких ребят порядка 14-15% . И на последнем месте – 1% - наркотические вещества, но, возможно, по результатам 2013 года этот процент увеличится, так как в последнее время мы все чаще наблюдаем подростков, употребляющих «курительные смеси».

Родители принимают своего сына или дочку только как самого умного, красивого, доброго ребенка, с которым ничего ТАКОГО произойти не может

Каковы причины употребления?

Описываются различные причины развития наркологических расстройств: генетические, биологические, психологические, социальные. Однако практикующие детские и подростковые психиатры-наркологи сходятся во мнении, что основная причина начала употребления – «дисфункциональная» семья. Когда возникают какие-то конфликтные семейные ситуации, с которыми ребёнок не умеет справляться, он может просто «уйти на улицу» и найти утешение в психоактивном веществе. Конфликты в семье, неправильное воспитание – когда родители часто критикуют ребёнка или, наоборот, слишком его балуют – способствуют началу употребления вредных веществ. Мы видим, что начинают пробовать и продолжают употреблять химические вещества ребята не только из так называемых «неблагополучных» семей, но и вполне, на первый взгляд, обычных, где родители любят своих детей и заботятся о них. Родителям требуется много мужества, чтобы честно посмотреть на сложившуюся ситуацию и начать менять своё поведение, своё отношение к ребёнку и к непростым обстоятельствам, связанным с употреблением психоактивных веществ.

Почему среди детей преобладает употребление алкоголя?

В первую очередь желание выпить у детей формируют наши же традиции. Если ребёнок с раннего детства видит, что его мама и папа становятся более веселыми именно в ситуации застолья, когда алкоголь «льётся рекой», то он может связать эти элементы: праздник-спиртное-веселье. И так как личный пример родителей откладывает самый глубокий след в сознании детей, на плечи взрослых ложится тяжелый груз ответственности менять свои привычки ради того, чтобы у ребёнка сформировать здоровый образ жизни.

В подростковом возрасте проявляется особенность - так называемая реакция группирования, когда неоспоримость мнения родителей уходит на задний план и важной для ребёнка становится его группа сверстников. Поступки, мысли и мнения ребёнка зачастую зависят от того, какая группа его окружает. Если лидер группы выпивает или знает, как употреблять наркотики и где их достать, то вся команда, скорее всего, будет подражать ему. Поэтому родителям важно знать друзей своих детей и быть настороже.

Как вовремя увидеть?

К сожалению, у родителей есть такая особенность: они принимают своего сына или дочку только как самого умного, красивого, доброго ребёнка, с которым ничего ТАКОГО произойти не может. Они как будто надевают «розовые очки», не замечая явных признаков того, что их ребёнок что-то употребляет, и бьют тревогу только тогда, когда уже происходят ужасные вещи: воровство, грубость, драки, состояние сильного опьянения. Скорее всего, человек рано или поздно познакомится с алкоголем. Но очень важно, чтобы это произошло как можно позже, желательно после 18 лет, тогда вероятность развития зависимости снижается.

Маме и папе стоит задуматься, что же происходит в жизни ребёнка, если наблюдаются явные изменения его поведения. Он был весёлым – стал замкнутым. Был неразговорчивым – стал чересчур энергичным. У него было много друзей, и вдруг их не стало или они поменялись. Изменились привычки, к примеру, он стал подолгу находиться в ванной комнате, стал закрывать двери своей комнаты на замок, поставил пароль на компьютер. Возможно, это связано с первой романтической историей, а возможно, и с первыми пробами наркотика. В любом случае, это повод для откровенного, доверительного разговора без угроз и нотаций. К биологическим признакам употребления психоактивных веществ можно отнести изменение цвета кожных покровов, покраснение глаз, блеск в глазах, сужение или расширение зрачков, чрезмерную потливость или сухость кожи, повышение или отсутствие аппетита, жажду, нарушение сна. Заметив эти признаки, родитель должен насторожиться и обязательно обратиться к врачу.

Есть ещё более явные признаки – появление у ребёнка новых непонятных вещей: какого-то порошка в пакетиках или странной травки, пипеток, изогнутых трубочек, жестяных баночек. Если в процессе доверительной беседы с ребёнком родитель услышит: «А я попробовал то-то и то-то», не стоит набрасываться на него с криками и нравоучениями, так как он может замкнуться и, скорее всего, больше не будет рассказывать о своих «опытах». Важно попытаться обсудить с ребёнком эту ситуацию и не побояться прийти в детское наркологическое отделение нашего диспансера, чтобы получить поддержку и грамотную помощь специалистов.

Что делать, чтобы ребёнку не захотелось пробовать наркотик?

В семье должен быть определённый стиль жизни, когда ребёнок ощущает себя личностью, у которой есть волевой стержень и определены жизненные ценности. Он чётко разграничивает: это для меня полезно, а это вредно, это я не хочу делать и могу сказать «нет». В некоторых семьях дети полностью подавляются родителями. Взрослые считают, что знают всё лучше ребёнка: ты будешь есть манную кашу, ты будешь ходить в музыкальную школу, потому что я мама, я папа, и я знаю, как лучше, и никаких «нет» не должно быть. Ребёнок, живя в этой атмосфере, где всё решено за него, не может научиться сказать «нет». И когда он становится подростком, группируется с другими ребятами и в компании ему говорят: «А давай попробуй вот это», он говорит: «Давай», потому что не умеет отказывать.

Очень важно, чтобы родители понимали, что где-то действительно нужен жёсткий подход, а где-то более мягкий, чтобы ребёнок сам учился отодвигать от себя то, что ему не нравится. Иной раз он может сказать: «Мам, я не буду сейчас мыть посуду, давай чуть позже». Маме в этом случае можно с уважением принять решение ребёнка, а не кричать: «Да как ты смеешь! Нельзя маме говорить такое!» Мы считаем, что ребёнку можно и говорить, и плакать, и злиться, и радоваться. Когда ребёнок умеет проявлять свои чувства и не боится этого делать, он вместо того, чтобы пойти покурить и «снять напряжение», подойдёт и скажет: «Мам, меня это раздражает», и у двух близких людей появится возможность откровенно обсудить важную тему.

В детском наркологическом отделении мы оказываем профилактическую и психотерапевтическую помощь не только детям, но и тем, кто их окружает. В диспансере работает проект «Мы вместе», в рамках которого утверждены три программы: первая направлена на работу с родителями, вторая – на работу с ребятами из группы риска, имеющих семью, третья – на работу с сиротами.

Если у вас есть подозрения, что ваш ребёнок употребляет алкоголь, наркотики или токсические вещества, вы можете обратиться за консультацией к специалисту психоневрологического диспансера по телефонам: **61-59-09, 68-51-04** или подойти в регистратуру. О групповых занятиях для родителей можно узнать по телефону **8-911-670-73-54.**

Беседовала
Полина Климантовская

Искусство быть здоровым в ваших руках!..

Чего чаще всего мы желаем своим близким и родным? Любви! Счастья! и... ЗДОРОВЬЯ!

Здоровый образ жизни так же заразителен, как и нездоровый — стоит только начать! Сегодня ясно всем: здоровье зависит не столько от качественного лечения, сколько от профилактики и образа жизни. Проблема лишь в том, что многие до сих пор считают, что профилактика - нудная и неинтересная вещь, которая портит жизнь, вынуждая постоянно контролировать себя, не давая расслабиться, отдохнуть и насладиться жизнью.

Немецкая компания CASADA 19 лет успешно ломает этот стереотип и людям многих стран доказывает на деле: профилактика — это интересно!

Продукция компании CASADA — это то, что помогает нам сохранять своё здоровье и красоту: массажёры, массажные кресла, фитнес-приборы и многое другое.

Специалисты компании в процессе создания продукции привлекают ведущих спортсменов, мануальных терапевтов, спортивных врачей, специалистов китайской медицины, в том числе по акупунктуре, и совместно с ними разрабатывают методики тренировок, программы массажа и технические особенности продукции. Выбираются высокотехнологичные материалы, подбираются уникальные по своим профилактическим свойствам камни — нефрит, турмалин, которые, получая качественное обрамление современными технологиями, максимально передают потребителям все свои полезные свойства.

Сегодня забота о здоровье общества и отдельно взятого человека — одно из главных направлений социальной политики в нашей стране. Компания CASADA работает в России, ориентируясь на приоритетный национальный проект «Здоровье». Усиление профилактической направленности здравоохранения — одна из целей этого проекта.

В процессе своей деятельности на территории Российской Федерации компания обеспечивает своей продукцией детские сады, санатории, профилактории и дома отдыха, зоны релаксации в государственных и коммерческих учреждениях.

В рамках популяризации здорового образа жизни CASADA создаёт в торговых центрах по всей стране зоны здоровья и отдыха. Там каждый посетитель имеет возможность приобрести полезные для здоровья товары, отдохнуть и получить заряд хорошего настроения и энергии. Высококвалифицированные сотрудники зон здоровья всегда рады проконсультировать посетителей на предмет заботы о своём здоровье и помочь подобрать подходящие приборы.

Вот небольшой список проблем, в борьбе с которыми продукция CASADA становится незаменимым помощником:

— мышечные боли
— плоскостопие
— ограничение подвижности
— нервное переутомление, напряжение, усталость, головные боли
— стрессы
— усталость и отёчность ног после ходьбы на каблуках

Массажные аппараты

Напряжение и усталость, которые накапливаются в течение дня или рабочей недели, можно легко снять при помощи массажных подушек и вибромассажеров. Такие товары отличаются компактностью, малым весом, удобством в эксплуатации и доступными ценами. Массажёры, предлагаемые фирмой CASADA, предназначены для массажа крупных и менее крупных частей тела (спины, шеи, головы или ног).

Самым удобным вариантом для поездок является компактный вибромассажёр, который легко помещается в дорожную сумку. Массажёры доступны для людей всех возрастов. К примеру, массажные маты могут пригодиться для детей младшего школьного возраста, поскольку их рельефная поверхность отлично массирует стопы и воздействует на биологически активные точки, которые на рефлексогенном уровне отвечают за состояние внутренних органов. Массажёры можно использовать дома, в офисе, в дороге (имеются специальные адаптеры и переходники).

Массажные аппараты компании CASADA способствуют:

— улучшению кровообращения
— выведению солей из организма
— нормализации обменных процессов
— профилактике целлюлита
— снижению уровня холестерина
— укреплению мышц спины и исправлению осанки
— профилактике остеохондроза

Массажные кресла

Конечно, массажное кресло не заменит массажиста, однако у него есть ряд очевидных преимуществ: во-первых, оно никогда не «устаёт», и им может пользоваться вся семья; во-вторых, оно обладает уникальным роликовым механизмом и компрессионными подушками по всей поверхности, что позволяет массировать всё ваше тело. Таким образом, сеанс массажа сокращается, а эффективность повышается, словно массаж вам делают одновременно 4 массажиста. В итоге улучшается состояние всего организма.

В компании CASADA представлен широкий ассортимент массажных кресел, который ежегодно обновляется и пополняется новыми усовершенствованными моделями. Над разработкой кресел трудится большой коллектив мануальных терапевтов, конструкторов и дизайнеров. Массажное кресло CASADA идеально впишется в любой интерьер квартиры или офиса, а большой выбор моделей сможет удовлетворить желания даже самых требовательных покупателей.

Фитнес-приборы

Регулярная физическая активность помогает держать тело в форме, но для многих людей занятия спортом в их повседневной жизни - это практически нереально. Поэтому компания CASADA разработала линию тренажёров, позволяющих людям, не выходя из дома, достичь физического совершенства, прилагая минимальные усилия за минимальное время с максимальной эффективностью.

Фитнес-тренажёры помогут вам:

— в формировании и укреплении тела
— в увеличении мышечной силы
— в улучшении кровообращения
— в реабилитации
— в уменьшении жировых отложений
— в снижении времени тренировок
— в стимуляции обмена веществ

Компактные размеры тренажёров и их современный дизайн органично впишутся в любой интерьер квартиры.

Товары для здоровья

Ортопедические турмалиновые корсеты, акупунктурные маты и прочие полезные товары вы также сможете подобрать для себя и своих близких в салонах CASADA.

В городе Архангельске Вас всегда будут рады видеть в ТЦ «Гранд Плаза» (пр. Троицкий, 20, 3-й этаж) и ТЦ «Полюс» (ул. Тимме, 4, корп. 3, 2-й этаж).

Желаем вам Здоровья!
Ваша CASADA.

www.casada.ru

8-800-250-1020
- бесплатная горячая линия, Москва
8-960-005-05-53
- телефон для справок, Архангельск

СПЕЦСИНТЕЗ
www.specsintez.com

«3D-Септ» — сила чистоты, магия свежести

- Полностью нейтрализует неприятные запахи (в том числе запах биологических выделений, плесени, гнилостные запахи, запахи в помещениях с лежачими пациентами)
- Незаменимо в гериатрии, психиатрии, неврологии, урологии, хирургии, в учреждениях социального обеспечения, лабораториях различного профиля
- Обладает тройным действием (надежно дезинфицирует, дезодорирует на продолжительный период, имеет превосходные моющие свойства)
- Средство низкотоксичное, относится к 4 классу малоопасных веществ, содержит натуральные терпеновые масла
- Дезинфекция проводится в присутствии людей
- После обработки смывание остатков раствора, а также проветривание помещения не требуется
- Рекомендовано для дезинфекции и дезодорации поверхностей, палат, туалетов, санитарно-технического оборудования, медицинских отходов перед утилизацией, биологического материала, обуви, систем вентиляции, санитарного транспорта, холодильных камер

ООО "МЕДЕЗ"
ОФИЦИАЛЬНЫЙ ПРЕДСТАВИТЕЛЬ ЗАВОДА-ИЗГОТОВИТЕЛЯ ПО АРХАНГЕЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ
Г. АРХАНГЕЛЬСК, УЛ. ПОМОРСКАЯ, Д.41 КОРП.1 (ПОД АРКУ) ТЕЛ. (8182) 650-654, 650-657

Талиа клуб
Физкультурно-оздоровительный клуб для женщин
С нами путь к здоровью и красоте легче!

К Вашим услугам:
- прессотерапия
- термотерапия
- иппотренажер
- клаймбинг-тренажер
- баровакуумный тренажер
- роликовый тренажер

и многое другое

Наши тренажеры:
- избавят Вас от лишних килограммов, целлюлита
- сделают Вашу кожу красивой, подтянутой
- сформируют идеальную осанку
- придадут гибкость всему телу
- нормализуют обменные процессы в организме
- восстановят жизненную силу и энергию

Поморская 34/2 (вход со двора), 431-831, 8-950-962-30-30
vk.com/taliaclub29 Режим работы: пн-вс с 09.00 до 21.00

Полезные телефоны

ГБУЗ АО «Архангельский психоневрологический диспансер»:
телефон доверия (8182) 20-21-01
анонимный кабинет (8182) 24-29-51
детское отделение (8182) 61-59-09, 68-51-04

ГУЗ «Северодвинский психоневрологический диспансер»:
реабилитационный центр «АУРА» 8-952-255-05-01

Анонимные алкоголики, г. Архангельск:
(8182) 47-67-62, 8-902-286-67-62
Анонимные наркоманы, г. Архангельск:
8-906-285-51-66
Группа самопомощи для родственников и друзей наркоманов НАР-АНОН «ЛАДИЯ», г. Архангельск:
8-921-086-37-93
Группа самопомощи для родственников и друзей пьющих людей и наркоманов «На ВОСЬМОМ», г. Архангельск:
8-921-086-37-93

Впервые в Архангельске
Лазерная коррекция зрения
на новом эксимерном лазере последнего поколения
CARL ZEISS MEL 80 (Германия)
модель 2013 года
лазерное лечение близорукости, дальнозоркости, астигматизма
ЛО 29-01-000752 от 24.10.2011 г.

ЛЕНС
офтальмологическая клиника
(8182) 20-30-30
www.lens29.ru
Архангельск, ул. Воскресенская, 14, ТЦ «Корона»
ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ.

По вопросам рекламы и информационных материалов обращайтесь по телефону 27-63-50 или на e-mail: nashezdorovie29@gmail.com

Наше здоровье
АРХАНГЕЛЬСКАЯ ОБЛАСТЬ
№4 август 2013.
Ежемесячная газета. Распространяется в медицинских учреждениях Архангельской области.
Учредитель: ГБУЗ АО «Архангельский центр медицинской профилактики»
Издатель: ООО «Наше здоровье»
Главный редактор Н. С. Пышнограева
Выпуск № 4 (4) от 29 августа 2013 г.
Тираж: 6000 экз. Распространяется по подписке.
Адрес редакции: 163045, Архангельск, пр. Ломоносова, д. 311, тел.: (8182) 21-30-36, 27-63-43 факс: (8182) 27-63-50
Адрес издателя: 163000, Архангельск, пл. Ленина, д. 4, оф. 1606
Адрес типографии: 163045, Архангельск, ул. Гагарина, 42, оф. 507
Цена свободная
Газета зарегистрирована Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций (Роскомнадзор). Свидетельство ПИ № ТУ 29-00435 от 24 апреля 2013 г.
Редакция не несет ответственность за достоверность предоставленной рекламы. Все рекламируемые товары лицензируемы.

В следующем номере:

С годами наше здоровье становится более хрупким, поэтому, чем старше мы становимся, тем внимательнее должны следить за своим организмом.

Что же нужно делать, чтобы и в пожилом возрасте сохранять жизненную активность и наслаждаться жизнью без недугов?

Продукция компании Тяньши в Архангельске и Архангельской области

TIENS

- Биологически активные добавки к пище (кальций, кордицепс, хитозан и др.);
- Приборы для дома (массажёры, озонатор);
- Натуральная косметика;
- Средства по уходу за домом.

Наличный, безналичный расчёт.
Адрес: г. Архангельск, пр. Троицкий, д. 67, бизнес-центр «Пирамида», этаж 2, вход с ул. К. Маркса
Контактные телефоны: 8-921- 721-52-73; 8-911-555-07-03
ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ.ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

Представленная в газете информация не должна использоваться для самостоятельной диагностики и лечения и не может служить заменой очной консультации лечащего врача.