журнал о здоровье и здоровом образе жизни

ТОНУС Life

#2

Инъекции
РАСКРЕПОЩЕННОСТИ

Скрытая угроза:
БЕССИМПТОМНЫЕ
ПОЛОВЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

Увеличение груди:
БЕЗ СТРАХА
И УПРЕКА

Поллиноз
У ВЗРОСЛЫХ
И ДЕТЕЙ

18+

Март / Апрель /
Май 2015

ДЕЛИКАТНОЕ РЕШЕНИЕ
ЖЕНСКИХ ПРОБЛЕМ

ГИНЕКОЛОГ УЗИ
МАММОЛОГ РЕНТГЕН
ЭНДОКРИНОЛОГ ВСЕ АНАЛИЗЫ
ЛЕЧЕНИЕ БЕСПЛОДИЯ ЭКО • ИКСИ

Располагает к доверию
ТОНУС
СЕТЬ МЕДИЦИНСКИХ КЛИНИК

т. 411-11-22

О НАЛИЧИИ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Реклама

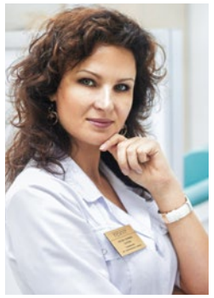
Содержание

18+

ТОНУС *Life*

16.

Косметология: подготавливаем лицо и тело к лету



8. Оксана Блатова:

«Сегодня врач может быть уверен, что его пациент получит все необходимое!»

НОВОСТИ
5. Новости медицины

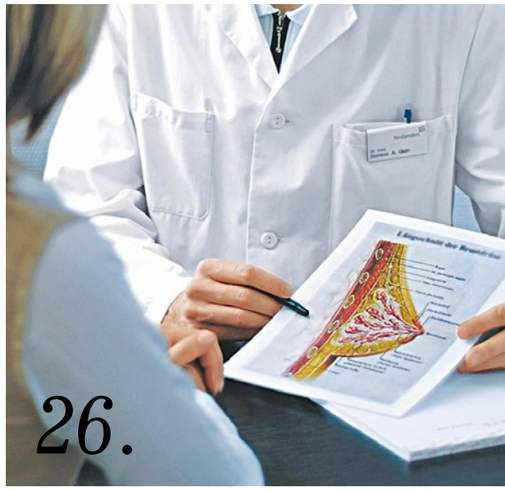
ВАЖНЫЙ ВОПРОС
6. Наши эксперты отвечают на вопросы

ЛИЦА
8. Оксана Блатова: «Сегодня врач может быть уверен, что его пациент получит все необходимое!»

ЛЕГКО!
14. Производственная зарядка с «Серебряным дождем»

ОНА
16. Косметология: подготавливаем лицо и тело к лету
18. Увеличение груди: без страха и упрека
22. Хирург-ювелир против кисты яичника
26. Страх, парализующий здравый смысл

ОН
30. Скрытая угроза: бессимптомные половые заболевания



26.

Страх, парализующий здравый смысл

Увеличение груди: без страха и упрека

18.

44.

Инъекции раскрепощенности

58.

Весенний рацион: помоги организму!

Содержание

34. Так ли прост простатит?

ПЕРЕМЕНЫ

37. Фемтолазер – главный враг плохого зрения

40. Скандинавские прогулки

ДЕТИ

44. Причины плохого поведения ребенка

46. Поллиноз у взрослых и детей

КРАСОТА

50. Шаг за шагом к улыбке своей мечты

СТАРШЕЕ ПОКОЛЕНИЕ

52. Томографическая разведка

ТЕТ-А-ТЕТ

54. Инъекции раскрепощенности

ЕДА

58. Весенний рацион: помоги организму!

РЕЖИМ ДНЯ

60. Тем, кому не спится

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР
Елизавета Гавриленко

ДИЗАЙНЕРЫ
Анна Абрамова
Павел Смирнов
ВЕРСТКА
Игорь Васильев

КОРРЕКТОР
Мария Языванова

РЕКЛАМНЫЙ ОТДЕЛ
Анастасия Ткачук

КОНСУЛЬТАНТ ПО ЮР. ВОПРОСАМ
Екатерина Николаева

НАД НОМЕРОМ РАБОТАЛИ:
Елизавета Гавриленко
Дарья Абрамова
Мария Калмыкова
Кирилл Дмитренко

УЧРЕДИТЕЛЬ
ООО «Тонус»

ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР
Ольга Михалева

ПЕРИОДИЧНОСТЬ:
раз в квартал
ТИРАЖ: **900 экземпляров**
ПОДПИСАНО В ПЕЧАТЬ:
27.02.2015

Отпечатано в типографии: ООО «Риммини», г. Москва, ул. Верейская, д. 29, строение 32А.

Любое воспроизведение материалов и их фрагментов возможно только по согласованию с редакцией.

По всем вопросам обращаться
info@tonus.nnov.ru

Новости медицины

Фармацевтическая фабрика внутри организма

Российские ученые разрабатывают проект «Фармбактер», сообщает РБК. Он сделает возможным синтез лекарств внутри организма пациента. Такой способ лечения поможет решить проблему неэффективности препаратов, их высокой стоимости и необходимости контролировать прием лекарств. Для этого в бактерии флоры кишечника будет вводиться ген, кодирующий лечебный белок, что даст возможность продуцировать большую группу лекарств внутри организма человека. Уже в ноябре будут проведены первые эксперименты с участием людей.

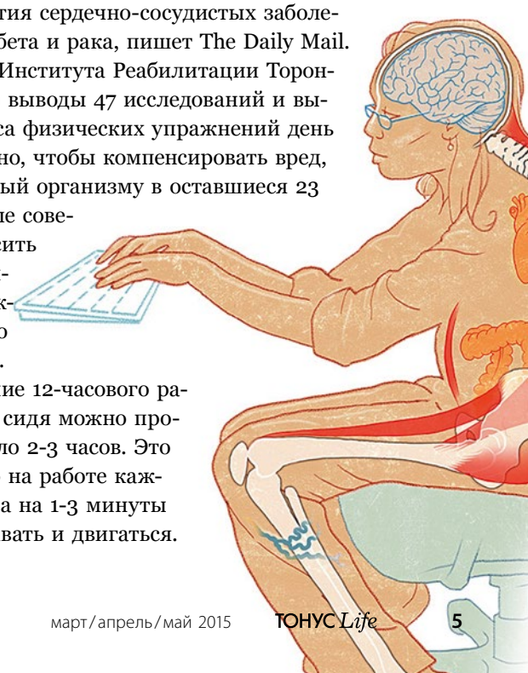
ЗАРЕГИСТРИРОВАН ПЕРВЫЙ СЛУЧАЙ ПОЛНОГО ИЗЛЕЧЕНИЯ РЕБЕНКА ОТ ВИЧ

Первый в истории официально документированный случай полного излечения ребенка от ВИЧ был представлен на проходящей в Атланте, сообщает ScienceDaily. Как полагают специалисты, столь успешный результат был достигнут за счет того, что сразу после рождения было начато полномасштабное лечение. Обычно, для снижения риска передачи инфекции ребенку, антиретровирусная терапия проводится матери во время беременности, а родившийся ребенок получает только один препарат, невирапин. Более жесткая терапия, считают ученые, не дала вирусу сформировать так называемые вирусные резервуары – не поддающиеся терапии пулы клеток, пребывающие в спящем состоянии и являющиеся причиной рецидивов.

Сидя можно проводить около 2-3 часов в день

Даже если человек регулярно занимается спортом, сидячий образ жизни увеличивает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, диабета и рака, пишет The Daily Mail. Ученые из Института Реабилитации Торонто оценили выводы 47 исследований и выяснили: часа физических упражнений день недостаточно, чтобы компенсировать вред, причиняемый организму в оставшиеся 23 часа. Ученые советуют повысить уровень физической активности до максимума.

Так в течение 12-часового рабочего дня сидя можно проводить около 2-3 часов. Это значит, что на работе каждые полчаса на 1-3 минуты нужно вставать и двигаться.



Важный вопрос

В каждом номере журнала специалисты сети медицинских клиник «Тонус» отвечают на несколько писем из нашей почты. Отправить свой вопрос можно по адресу info@tonus.nnov.ru с пометкой «Журнал»

Елена, 20 лет

В моей семье все полные, хотя в молодости были более-менее стройными. Сейчас мой вес тоже в норме. Но меня пугает то, что через пару лет я начну его стремительно набирать и стану толстой. Зависит ли вес от генов? Можно ли как-то пойти против природы?

Уважаемая Елена, гены – вещь серьезная. В наследство от родственников мы получаем особенности обмена веществ и тип телосложения, определяющие впоследствии нашу внешность. И к этому следует отнестись с пониманием. Ведь сложно требовать, например, чтобы рост 1,6 м превратился в «модельные" 1,76 только по нашей воле? Это справедливо и для полноты, доставшейся генетически. Однако, в отличие от роста, на вес можно воздействовать. Придерживаясь рационального питания, разумно используя физическую нагрузку, Вы в состоянии предотвратить развитие полноты, которая так пугает вас в перспективе.

Ирина Прудовская
врач-диетолог, врач-гастроэнтеролог высшей категории, к.м.н.

Евгения

Мне 24, но на лице уже очень много морщинок. Кожа на ощупь такая тонкая и сухая! Я пользуюсь различными увлажняющими и питательными кремами, но это не особо помогает. В чем причина так рано появившихся морщинок?

Оксана Горячева
врач-косметолог

Евгения, сухость кожи может быть вызвана неподходящими средствами для умывания, в результате которых «не особо помогают» увлажняющие и питательные кремы. Чтобы помочь Вам, сначала нужно оценить состояние кожи, учитывая Ваш возраст, наличие и отсутствие заболеваний. Самым информативным методом диагностики кожи на сегодняшний день считается исследование на аппарате Dermacheck. Он определит уровень увлажненности кожи, состояние сосудов и эпидермиса, глубину морщин. Эта информация поможет врачу подобрать средства для решения именно вашей проблемы. Мезотерапия, биоревитализация и даже инъекции ботулотоксинов тоже могут способствовать улучшению состояния кожи лица.

Светлана, 35 лет

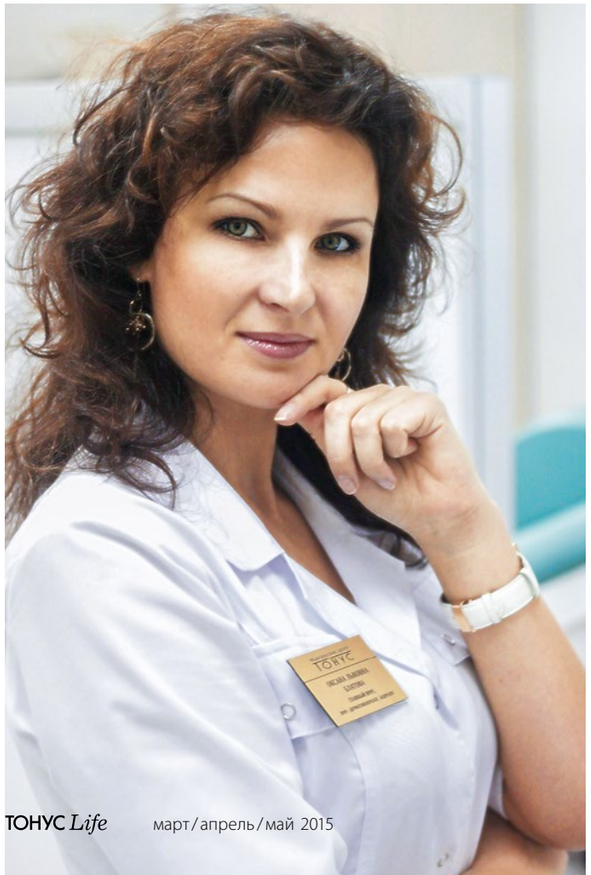
Недавно я заметила, что с обратной стороны передних нижних зубов у меня темно-коричневый налет, который никак не удаляется щеткой и пастой. Слышала, что сейчас стоматологи его как-то отчищают. Это только ради красоты или налет действительно чем-то вреден для зубов?

Елена Дубровская
врач-стоматолог, терапевт, ортопед, к.м.н.

Светлана, зубной налет — это то, с чем сталкивается практически каждый человек, порой, даже не смотря на тщательный уход за зубами. Это спутниwт внешний вид, но зачастую сигнализирует о каких-то внутренних проблемах со здоровьем. Его наличие может указывать на сбои обменного характера, гормональные нарушения, дисбактериоз и некоторые другие заболевания. Зубной налет состоит из остатков пищи, отмерших клеток, полезных бактерий и вредных микроорганизмов. Эта липкая масса очень быстро твердеет, пропитывается красящими веществами, буквально прирастает к эмали, образуя зубной камень. Бактерии зубного налета выделяют кислоту, которая постепенно растворяет эмаль, что приводит к развитию кариеса и болезням десен. Темный налет на зубах сложно удалить самостоятельно. Однако сегодня существует множество способов снятия зубных отложений. Их можно условно разделить на «домашние» и «кабинетные». Наиболее эффективным и современным является использование аппарата Air Flow. Процедура является практически безболезненной и позволяет справиться с налетом любой плотности. Кроме того, повысить эффективность борьбы с отложениями на зубах возможно, применяя электрическую щетку, рекомендованные средства гигиены и исключив вредное воздействие.

Оксана Блатова:
«Сегодня врач может быть уверен, что его пациент получит все необходимое!»

МНОГИМ ЗНАКОМО ЭТО НЕБОЛЬШОЕ ЗДАНИЕ НА УЛИЦЕ ИЖОРСКОЙ, ГДЕ ВОТ УЖЕ 15 ЛЕТ РАСПОЛАГАЕТСЯ ЧАСТНЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР «ТОНУС». ВЕРНЕЕ, САМАЯ ПЕРВАЯ КЛИНИКА ТЕПЕРЬ УЖЕ ОБШИРНОЙ СЕТИ. ЗА ВСЕ ВРЕМЯ СВОЕГО СУЩЕСТВОВАНИЯ ОНА ЗАСЛУЖИЛА ПРИЗНАТЕЛЬНОСТЬ ТЫСЯЧИ ПАЦИЕНТОВ. ТОЛЬКО ЛИ ПОТОМУ, ЧТО МОЖЕТ ПРЕДЛОЖИТЬ ШИРОКИЙ СПЕКТР МЕДИЦИНСКИХ УСЛУГ НА ВЫСШЕМ УРОВНЕ? ИЛИ ЕСТЬ ЕЩЕ КАКОЙ-ТО СЕКРЕТ, БЛАГОДАРЯ КОТОРОМУ ВРАЧИ ИЗО ДНЯ В ДЕНЬ СОВЕРШАЮТ МАЛЕНЬКИЙ ПОДВИГ РАДИ ЗДОРОВЬЯ СВОИХ ПАЦИЕНТОВ? БЛАТОВА ОКСАНА ЛЬВОВНА, ГЛАВНЫЙ ВРАЧ КЛИНИКИ «ТОНУС» НА ИЖОРСКОЙ, РАСКРОЕТ ТАЙНЫ ВРАЧЕБНОГО «ЗАКУЛИСЬЯ» И РАССКАЖЕТ О ТОМ, КАКИЕ ОНИ – ДОКТОРА И ПАЦИЕНТЫ 21 ВЕКА.



Оксана Львовна, в первую очередь хотелось бы узнать о том, почему Вы сами решили связать свою жизнь с медициной? Что такого привлекательного для Вас в этой тяжелой профессии?

Выбор изначально был предрешен судьбой – мои родители медики. Так что с медициной я была связана с детства. Отец работал главным врачом центральной районной больницы. Мы жили в селе, а там, как правило, народ идет за советом не только в больницу, но и домой к доктору. Поэтому наш дом был похож на приемный пункт. С детства я насмотрелась, как вправляют вывихи, как зашивают раны, оказывают экстренную помощь при сотрясении мозга или, например, ножевых ранениях. Потом пробовала повторить увиденное на куклах. Поэтому, когда встал вопрос, куда пойти учиться, сомнений не было - однозначно сказала, что пойду в медицинский институт. Я даже не вижу себя в другой профессии! Всегда хотелось людям помогать, спасать их. До сих пор знакомые смеются, что мне нужно сменить номер телефона на 911, потому что постоянно кто-то звонит и обращается за помощью.

Вы стали главным врачом самой первой клиники «Тонус». Как так получилось?

В «Тонусе» я работаю почти с его основания, то есть с 2000 года. Начинала обычным дермато-венерологом. А однажды на очередном общеклиническом собрании наш генеральный директор, Ольга Владимировна, как говорится, «без объявления войны», просто сказала: «Мы посоветовались и решили, что «Тонус» уже созрел для расширения штата, и нам нужен главный врач. Я предлагаю кандидатуру Оксаны Львовны». Весь коллектив единогласно поддержал, и с тех пор я работаю главным врачом.

Что входит в обязанности главного врача частной медицинской клиники?

Все то же, что и в государственных ЛПУ. Многие думают, что частная клиника работает сама по себе. Но, тем не менее, мы, как и другие больницы, подчиняемся Минздраву Нижегородской области. Все проверки, которые проходят муниципальные лечебные учреждения, распространяются также и на нас. Моя задача – проследить, чтобы клиника с легкостью прошла эти инспектирования. Как и в других больницах, мы ведем документацию, согласно приказам Минздрава РФ. Главный врач клиники, кроме всего прочего, представляет учреждение в государственных, судебных, страховых и других административных органах. Еще одна важная обязанность – это проведение экспертизы по оказанию медицинской помощи. То есть вместе с врачом мы разбираем какие-то интересные, сложные случаи. При необходимости к обсуждению приглашаем специалистов из других наших филиалов. Иными словами, как главный врач я контролирую работу других врачей, несу ответственность за результат.

Какие, например, случаи считаются сложными и интересными?

Дело в том, что многие серьезные болезни протекают скрыто, под маской других легких заболеваний. Главная задача врача – выявить истинную причину недуга на начальном этапе и не допустить развития осложнений. В настоящее время наблюдается высокий рост онкологических заболеваний. Поэтому в первую очередь мы пытаемся исключить вероятность рака у пациентов. Бывает, онколо- ➡

➥

гические болезни скрываются за совершенно простыми и не связанными друг с другом симптомами. Однажды у нас был пациент, который проходил с разными жалобами у 6 специалистов! Мы организовали консилиум по его ситуации, вместе пришли к общему решению назначить мужчине дополнительное обследование на выявление онкологии. В результате у него обнаружился рак толстой кишки. Хорошо, что мы определили все это на той стадии, когда проблему легко можно было решить хирургическим путем.

Главная задача врача – выявить истинную причину заболевания на начальном этапе и не допустить развития осложнений.

Это самая важная часть в работе главного врача?

Мне кажется, сама главная обязанность – поддерживать микроклимат в коллективе. Чтобы никаких обид, ссор не было. В «Тонусе» у нас уже не просто коллектив, а дружная семья. К нам в «Тонус» приходят специалисты из других больниц, клиник и говорят: «Как нам хорошо у вас работать! Хочется на работу идти». И ведь это имеет огромное значение – когда хочется приходить на работу! Поэтому важно врачу предоставить не только кабинет, аппаратуру и больных, но еще и атмосферу, чтобы ему нравилось работать. Чтобы он понимал, здесь коллектив его всегда ждет, поддержит. Понимаете, если человек идет с негативом на рабочее место, какого результата от него ждать? К нему пришел пациент, опечаленный своей болезнью, а врач сам весь в негативе... Здесь не получится хорошего контакта, и о лечебном процессе можно даже не думать.

Чем «Тонус» на Ижорской отличается от всех других клиник сети?

Да ведь вся сеть клиник началась именно с этого «Тонуса»! Мы росли, росли и упирались в некие границы. Например, за рамки этого здания мы не можем выйти. Но ведь все время появляются новые технологии, новое оборудование, новые возможности, которые необходимо осваивать и применять, чтобы предоставлять пациентам полный спектр медицинской помощи, решать проблему «от и до», доводить лечение до полного выздоровления. Специалисты были, но не было места. Поэтому сначала открылся еще один филиал, потом детишек мы «отселили» в «Тонус КРОХУ». В «ТОНУС ПРЕМИУМ» ушли эндоскопические технологии, стационар, оперативные вмешательства, лучевая диагностика. В филиалы врачи направлялись работать именно от нас. Так что мы являемся кузницей кадров! Например, в «ТОНУС ПРЕМИУМ» практически весь коллектив – наши выходцы. И по области наши специалисты ездят, ведут там прием. Да это и неудивительно, что они пользуются таким спросом. Ведь наши врачи постоянно повышают квалификацию не только в России, но и за рубежом.

Мы являемся кузницей кадров!

На Ваш взгляд, с какими трудностями сталкивается сегодня врач?

Сейчас, наоборот, врачам проще стало, ведь технологии во многом им помогают. У современного врача в арсенале научные разработки в области диагностики, хирургии, физиотерапии и так далее. Врачевать стало легче. Возможности Интернет-технологий позволяют докторам обмениваться опытом и знаниями даже с зарубежными коллегами в режиме он-лайн.

Насколько «Тонус» отвечает потребностям современного врача?

Благодаря нашему чуткому руководству, которое всегда отзывчиво к предложениям ввести ту или иную технологию, приобрести новое оборудование, «Тонус» сейчас обладает всем, что требуется для качественного лечения. Врач может быть уверен, что его пациент получит все необходимое. И не только потому, что у нас оборудование экспертного класса, но еще и благодаря преемственности клиник. Как шутят наши доктора: «Мы отдаем пациента в добрые руки». То есть передаем больного специалистам нашей же сети, в которых уверенны на все 100%. И пациенты это ценят – приходят к нам лечиться семьями.

Благодаря нашему чуткому руководству «Тонус» сейчас обладает всем, что требуется для качественного лечения.

Ну а если говорить о современных пациентах, то они какие?

О, это больная тема! Сейчас Интернет предлагает какую угодно информацию. Поэтому пациенты сначала ищут симптомы там, сами ставят себе диагноз, назначают лечение. Почему так происходит? То ли какое-то недоверие к врачам, то ли просто жалко времени или денег. Люди начинают заниматься самолечением. А это вредит им самим же! Понимаете, врачи учатся в общей сложности 7-8 лет. Именно тому, как правильно ставить диагнозы. Я помню, как курсе на третьем, когда мы изучали различные заболевания, ставили себе и друг другу какие-то страшные диагнозы. Потому что вроде бы читаешь симптомы и понимаешь, что да, есть у тебя такие, а значит, живешь ты последние дни своей жизни. Конечно, это смешно! Преподавате- ➥

➥

ли из года в год смеются над тем, как «умирают» их студенты. Вот и пациенты так же! Нельзя на основании каких-то заключений из интернета ставить себе диагноз. Хотя бы потому, что материал там может быть написан непрофессионалом. А потом, есть ведь такие заболевания, у которых симптоматика схожая. И врачу в таком случае помогают дополнительные исследования – анализы, инструментальная диагностика. Ну и, конечно же, знания и опыт.

Получается, статьи в Интернете только вредят пациентам?

Допустим, поставил человек себе диагноз, прочитал всякие советы, чем лечиться. Пошел в аптеку и накупил кучу таблеток. Проблема в том, что сегодня у нас в стране сильнодействующие препараты, вроде антибиотиков или гормонов, продаются без рецепта. Поэтому у тех, кто сам себе доктор, появляется реальная возможность «вылечиться». Но бездумное лечение такими серьезными препаратами наносит огромный ущерб организму! И человек, в конце концов, все равно попадает в больницу, но уже в таком состоянии, когда сделать что-то очень трудно. Потому что картина болезни смазанная, после приема медикаментов возникли осложнения, а организм уже не поддается лечению. Как, например, бесконтрольный прием антибиотиков приводит к тому, что простые препараты уже перестают работать. И врачу приходится назначать антибиотики более широкого спектра действия. Например, антибиотики резерва, которыми лечат туберкулез. Они сильно влияют на работу почек и печени. И кто в этом виноват? Но с другой стороны, если вернуться к Интернету, в чем-то он нам помогает. На прием люди приходят уже подготовленные, хотя бы частично что-то знают о болезни, как себя вести, какие соблюдать меры предосторожности и профилактики. Просто пациент не должен во всем полагаться только на Интернет.

Нельзя на основании каких-то заключений из интернета ставить себе диагноз.

Какие же пациенты частных клиник, в чем тут специфика?

Пациенты частных клиник очень требовательные. Согласна, что заплатив деньги за услугу, они ожидают за это определенный уровень обслуживания. Чаще всего их ожидания завышены. И, к сожалению, угодить всем очень сложно. Кто-то хочет, чтобы врач во время приема улыбался. Другие же, наоборот, ждут от доктора максимум серьезности. Очень большие требования к регистраторам. В «Тонусе» мы стараемся регулярно проводить опросы среди пациентов с целью улучшения качества обслуживания. Конфликтные ситуации стремимся предотвращать в самые минимальные сроки. Я лично подключаюсь к решению проблем, чтобы в дальнейшем учесть их и улучшить работу клиники. Мы очень стараемся! Итог нашей работы – это качественное обслуживание, своевременная постановка правильного диагноза и оказание действенной медицинской помощи пациентам.

Откуда Вы черпаете вдохновение?

Работа в «Тонусе» занимает большее время моей жизни. В течение дня, я имею в виду. Поэтому, наверное, основной источник сил – улыбки моих коллег, их боевой дух. Важнее этого только благодарность пациентов. Так приятно слышать, что благодаря твоим стараниям кто-то победил болезнь. Сразу уходят усталость, недомогание, и снова хочется идти в бой! ■

Отзыв пациента

КОЧЕТКОВОЙ МАРИНЕ ВИКТОРОВНЕ,
врачу-офтальмохирургу высшей категории

И лик божественно святой
Вам дан, наверняка, от Бога,
Чтоб доброю своей рукой
Вы свет дарили понемногу
Тому, кто обретал недуг,
Кто обречен на темноту.
И Вы способны, дай Вам Бог,
Вершить таинствие чудес,
Дарить луч света поутру
Тому, кто к Вам пришел.
И в этом счастье он нашел,
Открыв глаза на мир иной,
Не тот, что был за темнотой.
И катаракты, глаукомы,
А с этим многие знакомы.
Так дай Вам Бог
продлить свой век!
Вы благородный человек!
Не волшебство живет
в Вас – мудрость!
Великое живет в
Вас мастерство!
Творенье Ваше нужно людям,

Здоровья Вам, любви еще!!!
СИДОРОВ ВЛАДИМИР ВАСИЛЬЕВИЧ

Производственная зарядка *с «Серебряным дождем»*

КАК ВЫЯСНИЛИ УЧЕНЫЕ ИЗ ИНСТИТУТА РЕАБИЛИТАЦИИ ТОРОНТО, СИДЯЧИЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ УВЕЛИЧИВАЕТ РИСК РАЗВИТИЯ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ, ДИАБЕТА И РАКА. НО ЧТО ЖЕ ДЕЛАТЬ ТЕМ, КТО ВЕСЬ ДЕНЬ ВЫНУЖДЕН ПРОВОДИТЬ СИДЯ, НАПРИМЕР, ЗА КОМПЬЮТЕРОМ? ЧТОБЫ ПОДАРИТЬ СЕБЕ НАДЕЖДУ НА СПАСЕНИЕ, НЕОБХОДИМО РАЗ В ПОЛЧАСА ХОТЯ БЫ НА 1-3 МИНУТЫ ВСТАВАТЬ И ДВИГАТЬСЯ. ИЛИ УСТРАИВАТЬ НА РАБОТЕ ПРОИЗВОДСТВЕННУЮ ЗАРЯДКУ, КАК КОЛЛЕКТИВ РАДИОСТАНЦИИ «СЕРЕБРЯНЫЙ ДОЖДЬ»!

С 1961 года каждое утро начиналось под звуки радиопередачи «Производственная гимнастика»: следуя указаниям диктора, труженики всей страны выполняли комплекс упражнений. Сегодня полезная традиция утрачена. И наши спины к концу рабочего дня яростно протестуют: «Напрасно забыты заветы!»

Генеральный директор радиостанции «Серебряный Дождь Нижний Новгород» Кумагин Олег Юрьевич: «На мой взгляд, зарядка для работников сегодня незаслуженно забыта. А ведь это непринужденный и, самое главное, эффективный способ взбодрить сотрудников, настроить коллектив на продуктивную работу и, конечно, улучшить микроклимат».

Упражнения для головы

- Поворачиваем голову вправо и влево;
- Наклоны головы назад и вперед;
- Медленно вращаем головой.

Упражнения на плечи и руки

- Вращательные упражнения плечами поочередно и вместе;
- Вращения прямыми руками, как бы рисуя круг.

Упражнения для туловища

- Ставим ноги на ширину плеч. Выполняем наклоны вперед, стараясь коснуться ладонью пола. Движение должно быть плавным и ни в коем случае резким, дабы не травмировать поясницу;
- Выполняем вращения тазом, держа руки на поясе;
- Ставим одну руку на пояс, другую держим над головой и тянемся в сторону первой.

Упражнения для ног

- Выполняем поочередные махи ногами, вперед-назад;
- Приседания, без отрыва пяток от пола;
- Подъемы на носок ноги, вначале одной ногой, потом другой.

Альбина Герасимова, начальник отдела рекламы: *«Мне очень понравилась идея проведения зарядки. После 3-4 минут несложных упражнений чувствуешь прилив сил, бодрость и настрой на активную работу»*

Попову за нас не стыдно.

100.4 FM СЕРЕБРЯНЫЙ ДОЖДЬ

16+

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

А.С. Попов (16 марта 1859)-русский физик и электротехник, профессор
7 мая 1895 года впервые сделал научный доклад об изобретенном им методе использования излученных электромагнитных волн для передачи электрических сигналов.

Косметология: подготавливаем лицо и тело к лету

ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД – ПРЕКРАСНОЕ ВРЕМЯ, ЧТОБЫ ВЕРНУТЬ КОЖЕ СИЯЮЩИЙ ВИД И ИЗБАВИТЬСЯ ОТ НЕСКОЛЬКИХ ЛИШНИХ КИЛОГРАММОВ. ТРЕНАЖЕРНЫЙ ЗАЛ, ФИТНЕС, ОВОЩИ И ФРУКТЫ СДЕЛАЮТ СВОЕ ДЕЛО. КАКИМИ ЕЩЕ МЕТОДАМИ МОЖНО ВОСПОЛЬЗОВАТЬСЯ, ЧТОБЫ ПОДГОТОВИТЬ СВОЮ ФИГУРУ И КОЖУ ЛИЦА К ПЛЯЖНОМУ СЕЗОНУ И ВЫГЛЯДЕТЬ ПРЕВОСХОДНО?

Для восстановления кожи лица:

I. Ультразвуковая чистка лица:

Уже за одну процедуру ультразвуковой чистки лица кожа очищается от старых клеточек, сальных «пробок», мелких частиц пыли и грязи. К тому же глубокий слой кожи - дерма - начинает усиленно вырабатывать коллаген и эластин, которые отвечают за гладкость и упругость лица. Именно поэтому ультразвуковая чистка лица подходит как для юной проблемной кожи, так и для кожи с первыми признаками старения.

II. Пилинги:

Пилинги используют для устранения разнообразных дефектов кожи лица, шеи и декольте, от морщин до рубчиков и постакне. Пилинги довольно разнообразны от химических до лазерных. После восстановительного периода, кожа буквально возрождается, становится чистой, гладкой, упругой и без морщинок!

III. Уколы гиалуроновой кислоты

Уменьшение содержания гиалуроновой кислоты в глубоких слоях кожи – одна из причин появления морщин. Поэтому эту кислоту в косметологии активно используют в чистом виде, а также в комбинации с аминокислотами, витаминами и антиоксидантами для заполнения морщин при контурной пластике, биоревитализации и мезотерапии. С помощью этих методов можно не только избавиться от морщин, но и насытить кожу всеми необходимыми веществам для ее сияющего и свежего внешнего вида!

Для коррекции фигуры:

I. Программы для тела линии OZO System, Jean Klebert :

Эти процедуры включают в себя средства профессионального ухода (эмульсии, пасты, крема и т. д.), используемые совместно с лимфодренажным массажем; направлены на очищение, усиление лимфо- и кровообращения, устранения излишних жировых отложений, нормализацию водно-солевого обмена. С помощью такого подхода достигается моделирование силуэта, лифтинг-эффект, возвращается упругость и эластичность кожи тела.

II. Лазерный липолиз:

Лазерный липолиз на аппарате STS направлен на борьбу со стойким целлюлитом и удаление локальных жировых отложений на спине, животе, внутренней поверхности бедер, коленях. Под воздействием холодного лазера, который подается через пластины–насадки, накладываемые на нужные участки тела, из жировых клеток высвобождаются вода, жирные кислоты и глицерин. В результате жировые клетки уменьшаются в объеме, а вы замечаете потрясающий результат от проведенных процедур!

III. Мезотерапия:

Мезотерапия - отличный способ для борьбы с ямочками и бугорками, которые возникают при появлении излишних жировых отложений на ягодицах и бедрах. Процедуру проводят с помощью специальных инъекций, которые вводят по определенным линиям в проблемный участок тела. После проведения курса мезотерапии, вас приятно порадует гладкая и упругая поверхность кожи ранее проблемных зон.

IV. Универсальная косметологическая процедура, которая подходит для любого участка тела – это микротоковая терапия:

Импульсные токи оказывают расслабляющий эффект на мышцы, улучшают кровообращение, усиливают лимфоотток в тканях и обменные процессы в клетках кожи. В результате мимические морщинки лица разглаживаются, устраняются прыщики и постакне, поры суживаются, сходят отеки. При применении на проблемные места тела, например, на область бедер и ягодиц, устраняется целлюлит, рассасываются растяжки, возвращается упругость и эластичность кожи. ■

Увеличение груди: *без страха и упрека*

Вадим Гавриленко,
пластический
хирург, к.м.н.

НА ПРОТЯЖЕНИИ МНОГИХ ВЕКОВ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ О ЖЕНСКОЙ КРАСОТЕ ПОСТОЯННО МЕНЯЛИСЬ. НО И ТЫСЯЧУ ЛЕТ НАЗАД, И СЕЙЧАС ПРЕДСТАВИТЕЛЬНИЦЫ ПРЕКРАСНОГО ПОЛА ХОТЯТ ОЩУЩАТЬ СВОЮ ЖЕНСТВЕННОСТЬ И БЫТЬ ЖЕЛАННЫМИ ДЛЯ МУЖЧИН. ТЕМ, КОГО ПРИРОДА НЕ ОДАРИЛА ПЫШНЫМИ ФОРМАМИ, ЗАЧАСТУЮ ОЧЕНЬ ТРУДНО ПОЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ СОБЛАЗНИТЕЛЬНЫМИ. И КОГДА ПЕРЕЖИВАНИЯ КАЖДЫЙ ДЕНЬ ГОНЯТ К ЗЕРКАЛУ И ЗАСТАВЛЯЮТ МЕЧТАТЬ О ЧУДЕСНОМ ПРЕОБРАЖЕНИИ, НА ПОМОЩЬ ПРИХОДИТ ПЛАСТИЧЕСКАЯ ХИРУРГИЯ.

Операция по увеличению груди пользуется популярностью уже долгие годы. Но до сих пор многие женщины имеют массу стереотипов на этот счет. Сегодня мы попытаемся узнать, правдивы ли наши опасения.

Насколько безопасна операция по увеличению груди, не пострадают ли при этом молочные железы? И сможет ли женщина после операции кормить грудью?

– Современные методики позволяют проводить операции максимально деликатно и безопасно для чувствительного женского организма. Во время операции эндоскопическим методом опытный хирург делает маленькие разрезы и вводит имплант под грудную мышцу. Это позволяет сохранить молочную железу нетронутой и не нарушить ее природных функций. Таким образом, можно увеличить грудь до необходимых объемов и сохранить возможность лактации, что так важно для женщины, мечтающей о счастливом материнстве. Благодаря современным методам хирург становится «сотворцом» природы, бережно сохраняя естественность женской груди и лишь дополняя ее легким штрихом – соблазнительным объемом.

Будет ли грудь выглядеть естественно в результате операции?

– Современные импланты позволяют сделать грудь неотличимой от естественной.

Современные методики позволяют проводить операции максимально безопасно для женского организма, это позволяет сохранить молочную железу нетронутой

МАММОПЛАСТИКА
ПРЕДСТАВЛЯЕТ СОБОЙ ПЛАСТИЧЕСКУЮ ОПЕРАЦИЮ НА МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЕ, КОТОРАЯ ЗАКЛЮЧАЕТСЯ В ИЗМЕНЕНИИ ЕЕ ФОРМЫ И (ИЛИ) ИЗМЕНЕНИИ РАЗМЕРА МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ (УВЕЛИЧЕНИИ ИЛИ УМЕНЬШЕНИИ)

В нашей клинике мы используем только сертифицированные импланты высокого качества с пожизненной гарантией. Импланты бывают двух форм – круглой и каплевидной, или анатомической. На консультации вы с хирургом обсудите, какую форму и размер имплантов необходимо выбрать, чтобы создать идеальную для вас грудь. Для достижения гармоничного результата операции важно прислушиваться к мнению специалиста, потому что, помимо ваших пожеланий, он также берет в расчет особенности организма: ширину грудной клетки, пропорции тела, состояние кожи.

А шрамики от разрезов не будут заметны?

– Нет, за долгие годы хирурги научились делать разрезы в наименее заметных местах. Кроме того, современные эндоскопические методы позволяют делать разрезы настолько маленькими, что даже пациентка потом не сможет обнаружить «следы» операции!

Сегодня так много клиник, оказывающих услуги пластической хирургии, что в этом разнообразии можно потеряться. Как же пациентке найти такое место, где ей окажут качественную помощь без риска для здоровья?

– Самое главное, чтобы пациент чувствовал себя юридически защищенным. В первую очередь,необходимо проверить, есть ли у медицинского учреждения лицензия на соответствующий вид деятель- ➡

ности, а у хирурга должны быть необходимые сертификаты на выполнение эстетических операций. Во-вторых, необходимо понимать, почему пластические операции просто не могут быть дешевыми! В лучших клиниках используется самое современное оборудование, дорогие медикаменты и перевязочный материал - ради безопасности самого пациента. Если клиниканачинает экономить на расходных материалах и инструментах, желая снизить затраты, - экономия происходит за счет здоровья и безопасности пациента. И третье условие качественной хирургии - это возможность пройти прямо на месте тщательное предоперационное обследование и подготовку, которые позволят снизить рискдо минимума.

КАК ВЫБРАТЬ ИМПЛАНТ?

В общем-то самой женщине не нужно досконально разбираться в формах и размерах грудных протезов. Достаточно будет выбрать качественные импланты, производитель которых имеет хорошую репутацию. И, безусловно, довериться профессионалу – пластическому хирургу с хорошей репутацией. Вам необходимо четко донести, какой именно результат вы хотите получить после операции. А хирург уже сам решит, какие импланты помогут воплотить вашу мечту в реальность. ■

Современные импланты позволяют сделать грудь неотличимой от естественной.

ПЛАСТИКА ГРУДИ
(МАММОПЛАСТИКА)
Увеличение груди
Уменьшение груди
Реконструкция груди
Замена имплантов
Подтяжка груди
Центр лучевой диагностики и эндоскопической хирургии
ТОНУС Premium
ул. Б. Покровская, 62 т. 411-13-13
Реклама
О НАЛИЧИИ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Хирург-ювелир против кисты яичника

Покровская Лада,
врач акушер-гинеколог первой категории, хирург

КИСТА ЯИЧНИКА – С ТАКИМ ДИАГНОЗОМ СТАЛКИВАЛИСЬ МНОГИЕ ЖЕНЩИНЫ. НО КАЖДЫЙ РАЗ ВРАЧ, ОБЪЯВЛЯЯ ЕГО, ВИДИТ НА ЛИЦАХ ПАЦИЕНТОК ВОЛНЕНИЕ И СТРАХ. «КАК ЖЕ ТАК, ОТКУДА ЖЕ ОНА ВЗЯЛАСЬ?» – ДУМАЮТ ПРО СЕБЯ ПРЕДСТАВИТЕЛЬНИЦЫ ПРЕКРАСНОГО ПОЛА. А ВСЛУХ ТОЛЬКО ТИХО СПРАШИВАЮТ: «ЭТО ОПАСНО?» ЕЩЕ БОЛЬШИЙ СТРЕСС ВЫЗЫВАЕТ РЕШЕНИЕ ВРАЧА ОПЕРИРОВАТЬ КИСТУ. А МОЖНО ЛИ ОБОЙТИСЬ БЕЗ ОПЕРАЦИИ, И ТАК ЛИ ОНА СТРАШНА, КАК РИСУЕТ НАМ ВООБРАЖЕНИЕ?

Для начала нужно разобраться, что вообще собой представляет эта болезнь. Название «киста» происходит от греческого слова kystis, что означает пузырь. Дать еще более точное определение болезни довольно трудно, ведь киста и представляет собой патологическое полое образование в организме, заполненное жидким или полужидким содержимым.

Какими же бывают кисты яичников? В зависимости от причины возникновения новообразования, врачи выделяют три основных вида кист: они могут быть функциональными (то есть появляться в связи с циклическими изменениями уровня гормонов), эндометриоидными (как проявление генитального эндометриоза) и воспалительными. Иногда «кистой» называют даже опухолевые новообразования яичников. Болезнь очень часто наблюдается у молодых женщин, а у дам после 50 лет она отмечается значительно реже.

Зачастую кисты яичников протекают бессимптомно и обнаруживаются только при профилактических осмотрах или ультразвуковых исследованиях, назначенных по другому поводу. Но все же, есть моменты, на которые женщине следует обратить внимание:

1. Боли при кистах яичников обычно отмечаются внизу живота с одной стороны, носят тянущий или ноющий характер, могут появляться или усиливаться при половых актах. Нередко это просто чувство тяжести.
2. Нарушения менструального цикла могут проявляться в виде задержки менструации или дисфункционального маточного кровотечения (увеличение объема теряемой крови во время месячных или удлинение их продолжительности).
3. Увеличение живота встречается только при больших кистозных опухолях.

При любых подобных жалобах необходимо срочно обратиться за консультацией к гинекологу. Если киста будет обнаружена, специалист может назначить более подробное обследование, чтобы уточнить вид новообразования и выбрать наиболее эффективный метод его лечения. В зависимости от сложности ситуации, диагностика может включать в себя УЗИ, исследование онкомаркеров, гормонов, МРТ, КТ органов малого таза.

Только после оценки результатов обследования врач определит, необходима ли операция, или проблему можно решить медикаментозным лечением.

Только врач должен определить нужна ли операция или нет

Так в каких же случаях операция неотвратима? Если образование в яичнике носит функциональный характер, то есть вызвано гормональными изменениями, с большой долей вероятности киста исчезнет сама по себе в течение двух-трех менструальных циклов на фоне правильно подобранного специалистом медикаментозного лечения. В любом случае будет необходим контрольный осмотр и УЗИ через 2 месяца, чтобы понять, можно ли женщине забыть о болезни. Однако по существующим стандартам все новообразования яичника у женщин репродуктивного возраста, не проходящие в те- ➡

чение 4-6 месяцев, несмотря на лечение,подлежат оперированию. Для женщин в менопаузе эти сроки составляют 3 месяца. Для оперативного лечения кист яичников предпочтительнее лапароскопический метод, так как позволяет результативно провести операцию, при этом уменьшая ее травматичность. Это значительно сокращает время пребывания женщины в стационаре и позволяет обойтись без неэстетичных послеоперационных шрамов. Кроме того, такие операции являются органосохраняющими. А значит, позволяющие зачастую улучшить репродуктивное здоровье женщины.

ДЛИТЕЛЬНО СУЩЕСТВУЮЩИЕ КИСТЫ ЯИЧНИКА – ГРУППА РИСКА ПО РАЗВИТИЮ РАКА ЯИЧНИКА. СУЩЕСТВУЮТ ОПРЕДЕЛЕННЫЕ ПРИЗНАКИ, СВИДЕТЕЛЬСТВУЮЩИЕ ОБ ОПУХОЛЕВОЙ ПРИРОДЕ НОВООБРАЗОВАНИЯ ЯИЧНИКОВ. В ТАКИХ СИТУАЦИЯХ ВОПРОС ОБ ОПЕРАТИВНОМ ЛЕЧЕНИИ ДОЛЖЕН РЕШАТЬСЯ В КРАТЧАЙШИЕ СРОКИ.

ЛАПАРОСКОПИЧЕСКАЯ ОПЕРАЦИЯ проводится через небольшие (до 1 см) проколы в области пупка и внизу живота, через которые вводятся видеокамера (лапароскоп) и миниатюрные хирургические инструменты. Такую работу можно смело назвать ювелирной! Этот метод оперирования кисты яичника обладает неоспоримыми преимуществами перед традиционным, когда удаление образования происходит через разрезы передней брюшной стенки:

- Снижается частота возникновения спаечного процесса в малом тазу;
- Существенно сокращается время пребывания в стационаре после операции – пациентку выписывают домой через сутки с незначительным ограничением физической нагрузки;
- Не требуется соблюдения строгой послеоперационной диеты, достаточно лишь исключения из рациона некоторых продуктов;
- Незначительное нарушение целостности передней брюшной стенки.

При необходимости после операции женщине выдается листок нетрудоспособности на 5-7 дней. К обычному образу питания и физической активности можно вернуться уже через 2-3 дня. Правда, имеются ограничения в половой сфере - об этом предупреждает лечащий врач. Разумеется, что первые 7-10 дней пациентка должна находиться в контакте с лечащим врачом, чтобы обратиться за помощью или советом в любой момент. Возможно, после операции врач примет решение о проведении дополнительных анализов, чтобы уберечь женщину от лишних рисков. ■

В КАКИХ ЕЩЕ СЛУЧАЯХ ПОКАЗАНА ЛАПАРОСКОПИЯ?

- ЭНДОМЕТРИОЗ БРЮШИНЫ И МАТОЧНЫХ ПРИДАТКОВ;
- МИОМА МАТКИ (ДОБРОКАЧЕСТВЕННАЯ ОПУХОЛЬ ГЛАДКОЙ МЫШЕЧНОЙ ТКАНИ);
- СПАЕЧНЫЙ ПРОЦЕСС В ПОЛОСТИ МАЛОГО ТАЗА;
- ТРУБНОЕ БЕСПЛОДИЕ;
- СИНДРОМ ХРОНИЧЕСКИХ ТАЗОВЫХ БОЛЕЙ;
- ОСТРЫЕ ВОСПАЛИТЕЛЬНЫЕ ПРОЦЕССЫ ПРИДАТКОВ МАТКИ (ООФАРИТ, САЛЬПИНГИТ, ТУБООВАРИАЛЬНЫЙ АБСЦЕСС);
- СИНДРОМ ПОЛИКИСТОЗНЫХ ЯИЧНИКОВ.

Реклама

Навстречу новой жизни

Уникальное оборудование, многолетний опыт работы врачей и самые прогрессивные технологии представлены в специализированной клинике лечения женского и мужского бесплодия «Тонус МАМА»

ЛЕЧЕНИЕ БЕСПЛОДИЯ И НЕВЫНАШИВАНИЯ БЕРЕМЕННОСТИ

- Экстракорпоральное оплодотворение (ЭКО) и перенос эмбрионов, индукция овуляции
- Искусственная инсеминация спермой мужа или донора, сурогатное материнство
- Интрацитоплазматическая инъекция сперматозоида в ооцит (ИКСИ)
- Получение сперматозоидов у пациентов с азооспермией (МЕЗА, ТЕЗА, ПЕЗА)

СОБСТВЕННЫЙ БАНК СПЕРМЫ • КОМПЬЮТЕРНЫЙ АНАЛИЗ ЭЯКУЛЯТА • УЗИ • ВЕДЕНИЕ БЕРЕМЕННОСТИ

Тонус мама клиника высоких репродуктивных технологий

Нижний Новгород, ул. Воровского, 22

тел. (831) 411-11-20 www.tonusmama.ru

О НАЛИЧИИ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Страх, парализующий здравый смысл

Татьяна Дьячкова,
врач-рентгенолог
высшей категории

ЕСЛИ ДЕТИ ПАНИЧЕСКИ БОЯТСЯ ТЕМНОТЫ, ПОТОМУ ЧТО ВООБРАЖЕНИЕ РИСУЕТ ИМ В КАЖДОМ УГЛУ ПО МОНСТРУ, ТО ВЗРОСЛЫЕ СТРАШАТСЯ УЖЕ БОЛЕЕ РЕАЛЬНЫХ ПРОБЛЕМ. НАПРИМЕР, КОРОТКОГО, НО УЖАСАЮЩЕГО ДИАГНОЗА – РАКА МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ. ОДНАКО, КАК И В ДЕТСТВЕ, СКОВАННЫЕ СТРАХОМ ПЕРЕД ВООБРАЖАЕМЫМИ ОПАСНОСТЯМИ, ЗРЕЛЫЕ ЖЕНЩИНЫ ПРЕДПОЧИТАЮТ БЕЗДЕЙСТВИЕ. ЕСЛИ БЫ МОЖНО БЫЛО НАКРЫТЬСЯ С ГОЛОВОЙ ОДЕЯЛОМ, ЧТОБЫ РАК НАС «НЕ ЗАМЕТИЛ»!.. НО БОЛЕЗНЬ – НЕ ВООБРАЖАЕМЫЙ МОНСТР. И ЕСЛИ ОТ НЕЕ ДОЛГО ПРЯТАТЬСЯ, ТО ОДНАЖДЫ И ВПРАВДУ МОЖНО СТОЛКНУТЬСЯ С НЕЙ ЛИЦОМ К ЛИЦУ.

Рак груди (рак молочной железы, или РМЖ) – самое частое онкологическое заболевание, поражающее один из важнейших символов материнства, красоты и сексуальной привлекательности современных женщин – молочную железу. Эта болезнь незаразная, но, бывает, передается «по наследству».

НАУКА ПРОТИВ РАКА ГРУДИ

Несмотря на очевидные успехи науки последних десятилетий в понимании природы опухолевого роста, причины рака груди (как и большинства онкологических заболеваний) остаются непознанными. Но благодаря прогрессу науки и целому ряду поистине революционных открытий ученые многое узнали о закономерностях прогрессирования опухолевого процесса. Эти знания легли в основу создания целого ряда мощных противоопухолевых препаратов, подчас принципиально изменивших возможности врачей в лечении грозного заболевания.

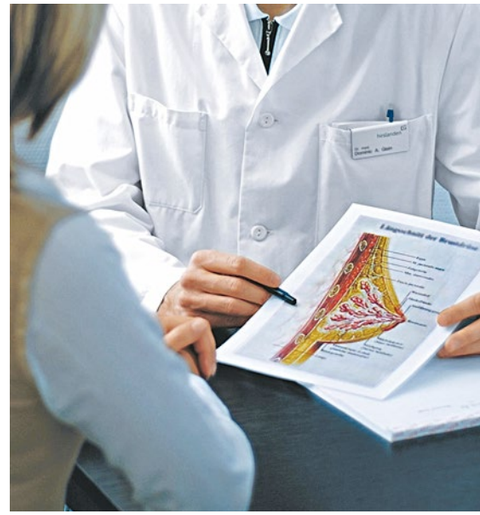
НАСЛЕДСТВЕННЫЙ РМЖ ИМЕЕТ СВОИ ОСОБЕННОСТИ: ОН ВОЗНИКАЕТ В БОЛЕЕ МОЛОДОМ ВОЗРАСТЕ, КАК ПРАВИЛО, ДО 40 ЛЕТ, БОЛЕЕ АГРЕССИВЕН, А ЗНАЧИТ, ХУЖЕ ЛЕЧИТСЯ. НЕПРАВИЛЬНО СУЖДЕНИЕ, ЧТО НАСЛЕДСТВЕННЫЙ РМЖ ПЕРЕДАЕТСЯ ТОЛЬКО ПО МАТЕРИНСКОЙ ЛИНИИ. МУТАЦИЮ ОТ СВОЕЙ МАТЕРИ СВОЕЙ ДОЧЕРИ МОЖЕТ ПЕРЕДАТЬ И МУЖЧИНА, НЕ ИМЕЯ ПРИ ЭТОМ НИКАКИХ ПРИЗНАКОВ БОЛЕЗНИ. А ВОТ ВОЗНИКНОВЕНИЕ РМЖ У МУЖЧИНЫ В ПОСЛЕДНИЕ ГОДЫ ПРИНЯТО СВЯЗЫВАТЬ КАК РАЗ С НАСЛЕДСТВЕННОЙ ОТЯГОЩЕННОСТЬЮ. НО ДАЖЕ НАЛИЧИЕ МУТАНТНЫХ ГЕНОВ НЕ ЯВЛЯЕТСЯ АБСОЛЮТНО ФАТАЛЬНЫМ УСЛОВИЕМ ВОЗНИКНОВЕНИЯ РМЖ У ЕЕ НОСИТЕЛЬНИЦЫ.

Сегодня в большинстве развитых систем здравоохранения РМЖ (рак молочной железы) считается хорошо поддающимся лечению и управляемым заболеванием. Западный подход к лечению базируется на принятии рака груди как, безусловно, серьезного, но длительно протекающего хронического заболевания, требующего упорного многокомпонентного лечения, но позволяющего добиваться длительной и стойкой ремиссии, а подчас и выздоровления.

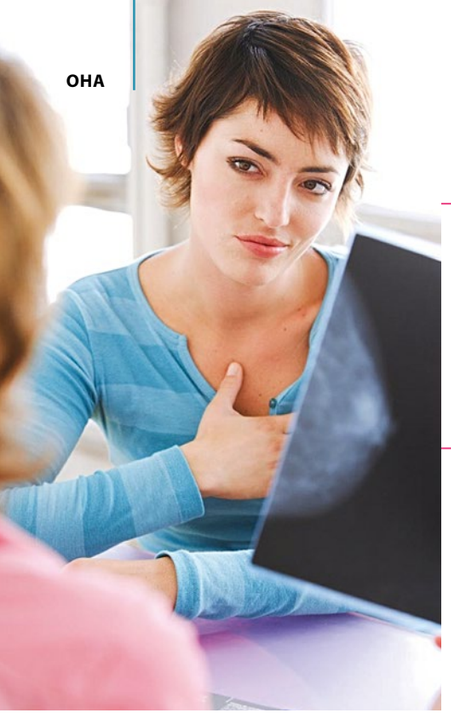
Тем не менее, принципиально важно выявить заболевание как можно раньше. При этом необходимо отдавать себе отчет, что опухоль небольших размеров (на ранних стадиях) не имеет никаких клинических проявлений, следовательно, ее практически невозможно выявить самостоятельно и даже при осмотре грамотным специалистом. Это задача методов, способных выявлять такие минимальные изменения - методов лучевой диагностики.

ЧТО ЖЕ МЕШАЕТ ЖЕНЩИНАМ ВОВРЕМЯ ОБРАТИТЬСЯ К ВРАЧУ?

В первую очередь существует психологическая проблема: страх перед самой вероятностью услышать в свой адрес страшный диагноз и перед теми вызовами, которые следуют за диагнозом. Это категория инстинктивная, глубинная, подсознательная, парализующая здравый смысл и волю человека, и вполне объясняющая нередкие случаи позднего обращения за квалифицированной медицинской помощью.



Еще одно коварство большинства онкологических заболеваний заключается в том, что «рак не болит». Больно станет потом, когда пойдут метастазы, осложнения, присоединятся вторичный воспалительный процесс и распад. Да только доктора разведут руками... Чтобы такого не допустить, нужно прийти к врачу вовремя, то есть когда еще ничего не прощупывается и не беспокоит. Или, по крайней мере, при появлении первых сомнений относительно благополучия в этом весьма доступном для самообследования органе. В абсолютном большинстве случаев ➡



ЕСЛИ ВАМ ВСЕ-ТАКИ СУЖДЕНО УСЛЫШАТЬ СЕРЬЕЗНЫЙ ДИАГНОЗ, ТО КАЖДАЯ НЕДЕЛЯ ПРОМЕДЛЕНИЯ С ОБСЛЕДОВАНИЕМ – ЭТО ПОТЕРЯ ВЕСЬМА ВЫСОКИХ ШАНСОВ НА ВЫЗДОРОВЛЕНИЕ И ВЕРНЫЙ ПУТЬ К НАРАЩИВАНИЮ АГРЕССИВНОСТИ ПОСЛЕДУЮЩЕГО ЛЕЧЕНИЯ. ЕСЛИ ЖЕ ВАШИ СТРАХИ БЕСПОЧВЕННЫ, ТО СВОЕВРЕМЕННОЕ ПОСЕЩЕНИЕ ВРАЧА – ЭТО ПОВОД УСПОКОИТЬСЯ И ВЕРНУТЬСЯ К ПОВСЕДНЕВНЫМ РАДОСТЯМ ЖИЗНИ.

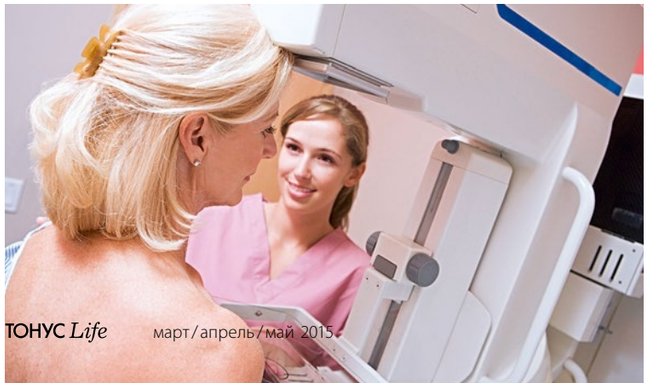
➥

ваши опасения будут совершенно напрасными, и обследование закончится рекомендациями прийти на контрольную диагностику через положенный промежуток времени.

КОГДА И К КОМУ ОБРАЩАТЬСЯ

35 лет - именно с этого возраста женщине следует задумываться о необходимости с профилактической целью (когда ничего не беспокоит) проверять молочные железы, а с 40 лет начинать регулярно проходить рентгеновскую маммографию. Первым специалистом, к которому может обратиться женщина по вопросу обследования молочных желез, является гинеколог женской консультации или частной клиники. Он обязан провести клиническое обследование (осмотр, пальпация и т.д.) и определиться с методом дальнейшего, более углубленного, обследования с помощью методов лучевой диагностики (УЗИ, маммография).

Однако есть и другой вариант: женщине старше 40 лет следует сразу пройти процедуру маммографии. На основании полученного изображения молочных желез и проведенного клинического обследования врач-рентгенолог (а в маммографическом кабинете работает рентгенолог, прошедший специальную подготовку по диагностике патологии молочной железы) примет решение о необходимости дальнейшего, более углубленного обследования или выдаст рекомендации по периодичности последующих профилактических маммографий, например 1 раз в 2 года. ■



ОДНИМ ИЗ САМЫХ СОВРЕМЕННЫХ МЕТОДОВ ЛУЧЕВОЙ ДИАГНОСТИКИ ЯВЛЯЕТСЯ ЦИФРОВАЯ МАММОГРАФИЯ. ВЫПОЛНЕНИЕ РЕНТГЕНОВСКИХ СНИМКОВ ПРОИСХОДИТ СО СНИЖЕННЫМИ ДОЗАМИ ОБЛУЧЕНИЯ, ТО ЕСТЬ МАКСИМАЛЬНО БЕЗОПАСНО ДЛЯ ПАЦИЕНТКИ. ЭТА ПРОЦЕДУРА ПРЕДНАЗНАЧЕНА ДЛЯ ВЫЯВЛЕНИЯ ЛЮБЫХ ПАТОЛОГИЧЕСКИХ ИЗМЕНЕНИЙ В ТКАНИ МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ, ТАКИХ КАК, НАПРИМЕР, МАСТОПАТИЯ, МАСТИТ, КАЛЬЦИНАТ, КИСТЫ, ФИБРОЗ. НО САМОЕ ВАЖНОЕ, ЧТО ВЫСОКОЕ РАЗРЕШЕНИЕ ЦИФРОВОГО МАММОГРАФА ПОЗВОЛЯЕТ ВЫЯВИТЬ РАК МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ НА САМЫХ РАННИХ СТАДИЯХ.

БЕЗОПАСНАЯ ЦИФРОВАЯ МАММОГРАФИЯ
В КЛИНИКЕ «ТОНУС ПРЕМИУМ»

Точная диагностика заболеваний молочной железы на самых ранних стадиях

Реклама

Центр лучевой диагностики и эндоскопической хирургии
ТОНУС premium

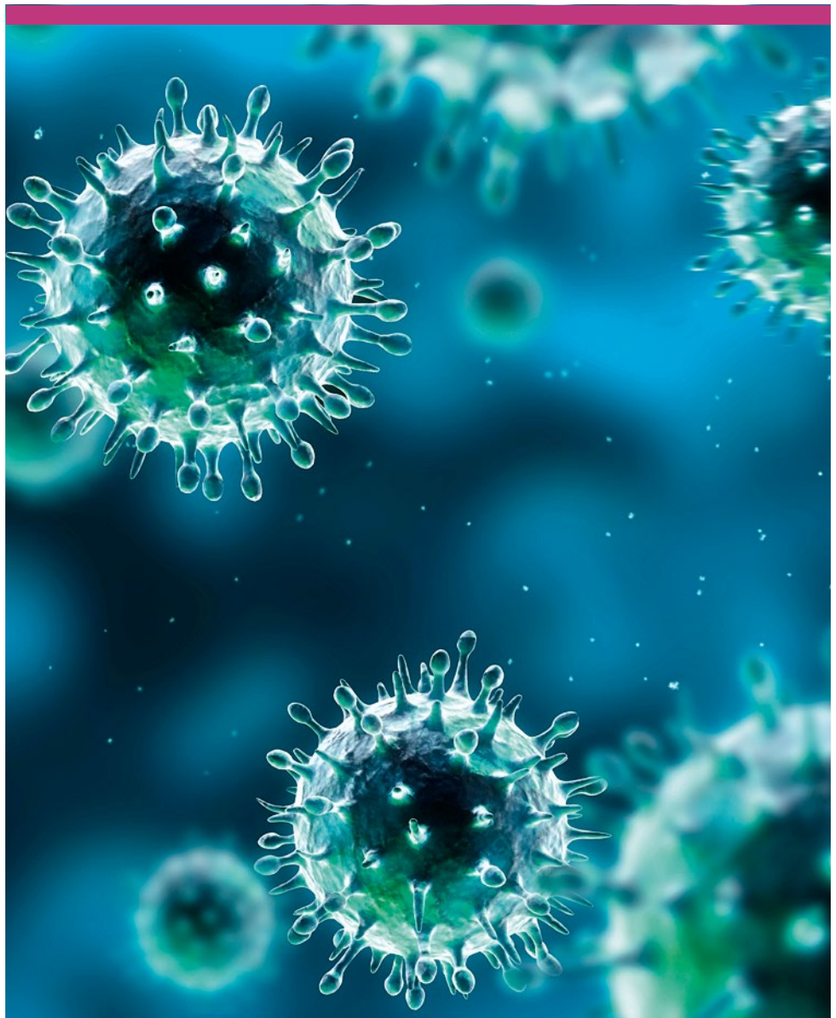
Ул. Б.Покровская, 62 Тел. 411-13-13

О НАЛИЧИИ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Скрытая угроза: бессимптомные половые заболевания

Блатова Оксана,
врач-дерматовенеролог, андролог

ОНИ ПОПАДАЮТ В ОРГАНИЗМ НЕЗАМЕТНО. ДОЛГОЕ ВРЕМЯ НИЧЕМ НЕ ВЫДАЮТ СВОЕГО ПРИСУТСТВИЯ. НО ЗАТЕМ ВДРУГ НАНОСЯТ СОКРУШИТЕЛЬНЫЙ УДАР ПО ЗДОРОВЬЮ. КАК БЫТЬ ВО ВСЕОРУЖИИ И НЕ ДОПУСТИТЬ ПРОНИКНОВЕНИЯ «ПРОТИВНИКА» В «ТЫЛЫ» СВОЕГО ОРГАНИЗМА? ОБО ВСЕХ РУБЕЖАХ ЗАЩИТЫ – ЛОЖНЫХ И ДЕЙСТВЕННЫХ – МЫ ПОГОВОРИМ НИЖЕ.



Скрытые половые инфекции (или ЗППП - заболевания, передающиеся половым путем) получили такое название благодаря своему очень неприятному качеству – они протекают практически бессимптомно, но наносят организму огромный урон. Незамеченные, эти инфекции легко передаются от одного человека к другому чаще всего при половом контакте. Причем большинство людей сильно заблуждаются, считая, что заразиться можно только при вагинальном сексе. Инфекция передается во время контакта слизистых, а это значит, что существует риск заражения также и во время анального и орального секса.

Длительное время болезнь может абсолютно никак не проявлять себя. Но затем вдруг вылиться в серьезные осложнения, иной раз даже, казалось бы, не связанные с половыми органами. Например, скрытые инфекции выявляют при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, суставов, почек и легких.

КРОМЕ ТОГО, ЗППП МОГУТ СТАТЬ ПРИЧИНОЙ РАЗВИТИЯ ТАКИХ МУЖСКИХ НЕДУГОВ, КАК:

- Простатит (воспаление предстательной железы);
- Уретрит (воспаление мочеиспускательного канала);
- Бульбоуретрит, везикулит (воспаление семенных пузырьков);
- Баланопостит, баланит (воспаление крайней плоти и головки полового члена);
- Фуникулит, эпидидимит (воспаление семявыносящего канала и придатков яичка);
- Орхит (воспаление яичка);
- Бесплодие (низкое качество спермы и, как следствие, невозможность зачать ребенка).

> МЕДИЦИНЕ ИЗВЕСТНЫ И ДРУГИЕ СПОСОБЫ ПЕРЕДАЧИ ИНФЕКЦИИ – БЫТОВЫМИ ПУТЯМИ (НАПРИМЕР, ПРИ ПОЛЬЗОВАНИИ ОБЩЕСТВЕННЫМ ТУАЛЕТОМ, БАНЕЙ, СРЕДСТВАМИ ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ) ИЛИ ОТ МАТЕРИ К РЕБЕНКУ ВО ВРЕМЯ РОДОВ. НО ТАКИЕ СЛУЧАИ СЕГОДНЯ ВСТРЕЧАЮТСЯ ГОРАЗДО РЕЖЕ, ЧЕМ ЗАРАЖЕНИЕ ВО ВРЕМЯ ПОЛОВОГО АКТА.

Очень часто скрытые инфекции обнаруживаются уже на той стадии, когда лечить их становится практически невозможно. В таких случаях врачам удается лишь минимизировать последствия, то есть «заглушить» болезнь.

Цена за невнимание к здоровью велика. Но есть ли способы снизить риски?

Конечно!

Например, использовать только защищенный секс. Самые надежные контрацептивы, как утверждают врачи, это презервативы. Но, к сожалению, даже они не всегда

Контрацептивы *не дают 100% гарантии защиты* от заражения ЗППП

спасают от заражения скрытыми инфекциями – вирусы и вирусоподобные микробы настолько малы, что могут проникать сквозь поры кондома. Мало того, при использовании смазок поры презерватива расширяются еще больше, повышая при этом риск заражения ЗППП.

Так что наиболее эффективное решение этой проблемы – постоянный и проверенный партнер. В смысле, любимая женщина. Одна и на всю жизнь. Если вы оба совершенно здоровы, то и беспокоиться будет не о чем. Как говорится, совет да любовь.

Однако если такой вариант не для вас, то после случайной связи нужно обязательно сразу же прийти к врачу. Затем через месяц, и еще через три – чтобы полностью исключить все возможные заболевания. Только спустя ➡

КТО-ТО СКАЖЕТ: *«Да ладно, я вот знаю чудодейственный способ, как обойтись без врача в любой ситуации!» Но медики видали последствия уже всех вообразимых «домашних» способов. Потому что рано или поздно пациент прибегал в больницу как миленький. Только вот уже с очень непростыми болезнями.*

➥ этот срок анализы смогут показать верные результаты – либо подружка была заразная, либо беда обошла стороной.

Если новая связь обещает быть прочной, отношения долгими, то лучше прийти на прием обоим. Сдать специальные анализы на скрытые инфекции (ЗППП), что-то, возможно, подлечить и уже со спокойной душой окунаться в омут любви.

ИЗВЕСТЕН ОБШИРНЫЙ СПИСОК ВОЗБУДИТЕЛЕЙ СКРЫТЫХ ИНФЕКЦИЙ (НЕ МЕНЬШЕ 30): ВИРУСЫ, БАКТЕРИИ, ГРИБЫ, ЭКТОПАРАЗИТЫ, ПРОСТЕЙШИЕ И ТАК ДАЛЕЕ.
УСЛОВНО МОЖНО ВЫДЕЛИТЬ НАИБОЛЕЕ РАСПРОСТРАНЕННЫЕ ИНФЕКЦИИ У МУЖЧИН:
ХЛАМИДИОЗ, МИКОПЛАЗМОЗ, УРЕАПЛАЗМОЗ, ВИРУС ПАПИЛЛОМЫ.

МИФ №1 – убойная доза антибиотиков. А что? Врач ведь тоже ими лечить будет. Можно обойтись и консультацией Интернета! Но не все так просто... Во-первых, не существует универсального антибиотика, который бы «убивал» все возможные инфекции и вирусы. А во-вторых, вирусы тоже хотят жить. Потому и пытаются мутировать, чтобы даже ранее действенные антибиотики их уже не брали. Врач с помощью анализов и богатого профессионального опыта тщательно подбирает именно то лекарство, которое поможет эффективно справиться с конкретным заболеванием, а потом проверяет, насколько лечение оказалось результативным. Таким образом, рецепт доктора – это, так сказать, снайперский выстрел.

МИФ №2 – хлорсодержащие антисептики на водном растворе. К сожалению, и эта жидкость – не панацея. Кроме того, ею можно сжечь слизистую уретры. Защитный барьер организма исчезает, и появляются новые специфические заболевания.

Скрытые половые инфекции – как шпионы. Их трудно обнаружить. С ними сложно справиться в одиночку. И при малейших подозрениях на их присутствие необходимо принимать срочные меры: в первую очередь, обращаться к специалисту. Ведь, как мы уже говорили, позаботиться о профилактике или даже избавиться от зачатков болезни гораздо проще, чем лечить ее осложнения. ■

Процент заболевания скрытыми инфекциями всегда был высоким. Но в последние месяцы в Нижегородской области были зафиксированы вспышки заболевания сифилисом и ВИЧ. Поэтому так важно сейчас обратить внимание на свое здоровье. Хотелось бы еще, чтобы родители постарались донести до своих взрослеющих детей, какие существуют методы защиты и профилактики, а так же поделились своим личным опытом. Ведь живой пример гораздо убедительнее нравоучений.

Так ли прост *простатит?*

МЕДИЦИНСКАЯ СТАТИСТИКА НЕУМОЛИМА: С ПОМОЩЬЮ СОВРЕМЕННЫХ МЕТОДОВ КЛИНИЧЕСКОЙ И ЛАБОРАТОРНОЙ ДИАГНОСТИКИ ИЗМЕНЕНИЯ В ПРЕДСТАТЕЛЬНОЙ ЖЕЛЕЗЕ УДАЕТСЯ ВЫЯВИТЬ НЕ МЕНЕЕ ЧЕМ У ПОЛОВИНЫ ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ СИЛЬНОГО ПОЛА. У ЮНОШЕЙ И МОЛОДЫХ МУЖЧИН ЭТИ НАХОДКИ ВЫЯВЛЯЮТСЯ, ПОНЯТНО, РЕДКО. ЗАТО У МУЖЧИН ЗРЕЛОГО И ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА ПРОБЛЕМЫ С ПРОСТАТОЙ, УВЫ, ВСТРЕЧАЕТСЯ ЗНАЧИТЕЛЬНО ЧАЩЕ.

Дмитренко Кирилл,
врач-дерматовенеролог,
андролог, к.м.н.

О серьезности этих проблем красноречиво свидетельствует упоминание простаты как «второго сердца мужчины». Подобно сердечной боли, боли в области предстательной железы способны значительно снизить качество жизни мужчины, лишив его покоя и сна. Но одними болями симптоматика простатита, как правило, но только посочувствовать... Во всяком случае, так было принято считать до появления современных методов обследования и лечения.

В соответствии с современной урологической классификацией, простатиты принято подразделять на острые и хронические. Причем последние встречаются значительно чаще. Хронический простатит подразделяют на бактериальный и абактериальный. Бактериальный простатит может быть специфическим, то есть вызванным гонококками, хламидиями, трихомонадами и другими возбудителями половых инфекций. Может он быть и неспецифическим, не ограничивается. По мере развития в предстательной железе застоя и хронического воспалительного процесса к болям присоединяются расстройства мочеиспускания (в виде их учащений, затруднений, резей по ходу уретры, а часто – всего сразу). Если к этому добавляются еще и симптомы эректильной дисфункции, то мужчине мож-

ПРЕДСТАТЕЛЬНАЯ ЖЕЛЕЗА БЫЛА ВПЕРВЫЕ ОПИСАНА ГЕРОФИЛОМ В ЕГО АНАТОМИЧЕСКИХ ИССЛЕДОВАНИЯХ, ПРОВЕДЕННЫХ ОКОЛО 350 ЛЕТ ДО Н.Э. ДОЛГОЕ ВРЕМЯ ОНА НЕ ПРИВЛЕКАЛА ВНИМАНИЯ ИССЛЕДОВАТЕЛЕЙ, ПОКА В XVII ВЕКЕ НЕ БЫЛА «ОТКРЫТА» ВНОВЬ. ПЕРВОНАЧАЛЬНО ОСНОВНОЙ ПРИЧИНОЙ ПРОСТАТИТА СЧИТАЛСЯ ГОНОКОККОВЫЙ УРЕТРИТ. СЧИТАЛОСЬ, ЧТО ХРОНИЧЕСКИЙ ПРОСТАТИТ ЧАЩЕ ВСТРЕЧАЕТСЯ СРЕДИ ПАЦИЕНТОВ, НЕВОЗДЕРЖАННЫХ В ЕДЕ И УПОТРЕБЛЕНИИ АЛКОГОЛЯ, А ТАКЖЕ ВЕДУЩИХ БЕСПОРЯДОЧНУЮ ПОЛОВУЮ ЖИЗНЬ.

ассоциированным с условно-патогенными бактериями, например, кишечной палочкой. Воспалительный процесс в предстательной железе, при котором роль патогенных микробов доказать не удалось, именуют абактериальным простатитом. Патологические процессы в простате, при которых, несмотря на наличие болей, не удается выявить ни возбудителя, ни собственно воспаления, принято называть «синдромом хронической тазовой боли».

Современными исследованиями показано, несмотря на отрицательные результаты посева, наличие бактерий в простате у 75% пациентов с синдромом хронической тазовой боли. Одним из механизмов самосохранения микробов в простате является образование бактериального биофильма – групп бактерий, покрытых общей защитной слизеподобной субстанцией, защищающей микробов от уничтожения иммунной системой пациента и антибактериальными препаратами.

Эта форма хронического простатита диагностируется на сегодняшний день наиболее часто, составляя до 80 – 90 % всех выявленных случаев заболевания. В развитии патологического процесса играют важную роль химическое воспаление вследствие забрасывания мочи в предстательную железу во время мочеиспускания, расстройства кровообращения и нарушения в работе иммунной системы. Способствуют возникновению синдрома хронической тазовой боли гиподинамия, психо-эмоциональные перегрузки, стрессы, употребление спиртного, погрешности в диете, нерегулярная половая жизнь и пониженный уровень тестостерона. Изматывающие мужчину боли, проблемы с мочеиспусканием и сексуальные нарушения дополняются психологическими расстройствами. Если забо- ➡

ПСИХО-ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ ПЕРЕГРУЗКИ, СТРЕССЫ, УПОТРЕБЛЕНИЕ СПИРТНОГО, ПОГРЕШНОСТИ В ДИЕТЕ, НЕРЕГУЛЯРНАЯ ПОЛОВАЯ ЖИЗНЬ И ПОНИЖЕННЫЙ УРОВЕНЬ ТЕСТОСТЕРОНА СПОСОБСТВУЮТ ВОЗНИКНОВЕНИЮ ПРОСТАТИТА

➥ левание длится более полугода, в центральной нервной системе формируются зоны патологической активности, которые даже после стихания воспалительного процесса в простате имитируют симптоматику простатита. То есть, даже выздоровев, пациент будет находить у себя мнимые причины для беспокойства.

Не удивительно, что оказать реальную помощь мужчине в таких случаях под силу только высококвалифицированному специалисту, да и то при соблюдении ряда условий. Во-первых, до начала лечения пациент должен быть хорошо обследован с привлечением ТРУЗИ (ультразвукового исследования простаты через прямую кишку), по показаниям – КТ (компьютерной томографии) и МРТ (магнитно-резонансной томографии). Кроме того, мужчина должен быть готов менять свой сложившийся образ жизни, который отчасти и привел его к доктору.

К счастью, успешное сотрудничество врача и пациента в борьбе с простатитом способно творить чудеса даже при давнишних, хронических формах этого заболевания. Естественно, медикаменты в подобных случаях подбираются врачом сугубо индивидуально в зависимости от характера выявленных при обследовании нарушений. То есть, речь идет в каждом случае о разработке, по сути, индивидуальной программы лечения. ■

Предложенный в конце XIX века пальцевый массаж предстательной железы более века оставался основным методом лечения простатита. Считалось, что урологический массаж улучшает отток секрета простаты и содержимого семенных пузырьков, стимулирует циркуляцию крови в простате, а также либидо у мужчин. Надо признать, что в качестве диагностической процедуры пальцевый массаж простаты не утратил своего значения и в наши дни. Попытки лечения мужчин без учета типа простатита, как правило, обречены на провал. К этому зачастую приводит использование разнообразных биодобавок и приборов для физиолечения в домашних условиях. Более того, отсутствие современной диагностики не позволяет вовремя выявить другие заболевания предстательной железы, в частности, аденому и рак, при которых отсутствие современной квалифицированной помощи может стоить мужчине жизни.

Феммтолазер – главный враг плохого зрения

Антипенко Лариса,
рефракционный хирург,
врач высшей категории

ТЕ, У КОГО ПЛОХОЕ ЗРЕНИЕ, ДОЛЖНО БЫТЬ, ДАЖЕ НЕ ПОМНЯТ, КАК ЭТО – ВИДЕТЬ ХОРОШО. У НИХ ЕСТЬ МАССА НЕНУЖНЫХ, НА ВЗГЛЯД ПОСТОРОННЕГО ЧЕЛОВЕКА, ПРЕДМЕТОВ: ОЧЕЧНИКИ, СПЕЦИАЛЬНЫЕ ПЛАТОЧКИ ДЛЯ СТЕКОЛ, КОНТЕЙНЕРЫ ДЛЯ ЛИНЗ, РАСТВОРЫ, КАПЛИ. ОНИ ВСЕГДА ТОЧНО ЗНАЮТ, ГДЕ ЛЕЖАТ ИХ ОЧКИ. ПОТОМУ ЧТО В СЛУЧАЕ ВНЕЗАПНОЙ ПОЛОМКИ ДОБРАТЬСЯ ДО БЛИЖАЙШЕЙ ОПТИКИ – ИНОГДА ДАЖЕ ОПАСНОЕ ПРИКЛЮЧЕНИЕ. ПЛОХО ВИДЯЩИЕ ЛЮДИ МОГУТ ЧАСАМИ СПОРИТЬ, ЧТО ЛУЧШЕ, ЛИНЗЫ ИЛИ ОЧКИ…

А могут просто сделать коррекцию зрения. И навсегда забыть о том, что когда-то все предметы вокруг казались им размытыми пятнами.

Со времен первой операции по технологии LASIK уже прошло более двадцати лет, и с тех пор было выполнено свыше двадцати миллионов подобных оперативных вмешательств. Методика лазерной коррекции является проверенным и эффективным способом восстановления зрения. Но в то же время даже этот метод имеет ряд ограничений: высокая степень близорукости, дальнозоркости, астигматизма, недостаточная толщина роговицы. Все это, к сожалению, делает лазерную коррекцию зрения для ряда пациентов невозможной.

Появился ли теперь какой-то способ вернуть хорошее зрение этим людям? Да, одним из принципиально новых направлений лазерной коррекции зрения является применение фемтосекундных технологий. Что такое фемтосекундный лазер? «Это лазер, который предельно точно оказывает воздействие на роговицу излучениями сверхкоротких импульсов, - объясняет Антипенко Лариса Анатольевна, врач-офтальмолог высшей категории, рефракционный хирург. – Сегодня офтальмологи отдают предпочтение лазерной системе последнего поколения VisuMAX 500. Благодаря ей восстановление зрения проходит на совершенно новом уровне».

Теперь операции доступны практически всем. Разве что ➥

пациент должен быть старше 18 лет. Процедуры на фемтосекундном лазере – это самый щадящий метод коррекции близорукости и миопического астигматизма. Кроме всего прочего, стала возможна имплантация внутрироговичных сегментов, которые оказывают поддержку истонченной роговицы и выравнивают ее поверхность. Выполнение любой процедуры на фемтосекундном лазере заранее программируется индивидуально для каждого пациента и полностью управляется компьютером.

Радостная новость для пугливых! С помощью фемтосекундных технологий удается избежать самого неприятного момента в операции: формирование лоскута происходит без значительного повышения внутриглазного давления, и зрение пациента сохраняется в течение всей процедуры. Благодаря высокой точности лазера и его щадящему воздействию, операции проходят максимально эффективно, безопасно и быстро (операция длится примерно 10 минут). Ощущения, возникающие во время операции, многие пациенты сравнивают с постановкой контактных линз.

Существует несколько методик коррекции зрения на фемтосекундном лазере: Femto LASIK, Femto Super LASIK, ReLEx FLEx и ReLEx SMILE. Каждая следующая лучше предыдущей. Так, если во время операции по методу Femto LASIK требуется создание лазером роговичного лоскута, то ReLEx SMILE не нуждается в таковом. И если первая методика подразумевает минимальное воздействие на глаз, то последняя и вовсе для самых неженок. ■

КАК ПОДГОТОВИТЬСЯ К ЛАЗЕРНОЙ КОРРЕКЦИИ ЗРЕНИЯ? В ПЕРВУЮ ОЧЕРЕДЬ, ВАС ЖДЕТ КОНСУЛЬТАЦИЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ, ВО ВРЕМЯ КОТОРОЙ ОН ВЫЯСНИТ, ЕСТЬ ЛИ ПОКАЗАНИЯ К ПРОВЕДЕНИЮ ДАННОЙ ОПЕРАЦИИ. ЗАТЕМ, КАК ПЕРЕД ЛЮБОЙ ОПЕРАЦИЕЙ, ВАМ НЕОБХОДИМО БУДЕТ ПРОЙТИ КОМПЛЕКСНОЕ МЕДИЦИНСКОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ И ПОЛНУЮ ВСЕСТОРОННЮЮ ДИАГНОСТИКУ ЗРЕНИЯ.

Преимущества инновационных ФЕМТОСЕКУНДНЫХ МЕТОДИК по сравнению с обычным LASIK:

- Формирование роговичного лоскута происходит без значительного повышения ВГД (внутриглазного давления), зрение пациента сохраняется в течение всей процедуры коррекции зрения;
- Более широкие возможности лазерной коррекции зрения при близорукости, дальнозоркости и астигматизме высокой степени;
- Бесконтактное формирование роговичного лоскута гарантирует абсолютную безопасность и отсутствие послеоперационных осложнений;
- В результате восстанавливается высокая острота зрения и оптимальное его качество – четкость, яркость, контрастность, отсутствие засветов и двоений;
- Значительно укороченный реабилитационный период – слезотечение, светобоязнь, ощущение инородного тела перестают себя проявлять уже спустя 1,5 часа после операции;
- Возможность сразу вернуться к активному образу жизни, не требует ограничений физической нагрузки.

Скандинавские прогулки

ПЕРВООТКРЫВАТЕЛЯМИ ЭТОГО НАПРАВЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СЧИТАЮТ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ЛЫЖНИКОВ ФИНЛЯНДИИ. ЕЩЕ В 40-Х ГОДАХ ПРОШЛОГО ВЕКА ОНИ РАЗРАБОТАЛИ МЕТОДИКУ СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБЫ С ПАЛКАМИ, КОТОРАЯ БЫЛА ПРИЗВАНА ПОМОЧЬ ИМ ОСТАВАТЬСЯ В ИДЕАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ФОРМЕ В ПЕРИОДЫ МЕЖДУ СНЕЖНЫМИ СЕЗОНАМИ. А ПОВСЕМЕСТНАЯ ПОПУЛЯРНОСТЬ ПРИШЛА К СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБЕ В СЕРЕДИНЕ 90-Х.

ТЕ, КТО ДАВНО ЗАНИМАЕТСЯ ЭТИМ ВИДОМ СПОРТА, УВЕРЯЮТ, ЧТО СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА С ПАЛКАМИ ТВОРИТ ЧУДЕСА!

Например, она:

- Одновременно тренирует 90% всех мышц тела, обеспечивая равномерную нагрузку на верхнюю и нижнюю группу мышц;
- Сжигает на 46% больше калорий, чем другая спортивная ходьба. Полчаса тренировок избавляет от 300 калорий и на 24 часа обеспечивает активизацию обмена веществ;
- Тонизирует работу сердца, сердечно-сосудистой системы. В среднем пульс «ходока» возрастает на 10-15 ударов;
- Повышает выносливость организма, что необходимо людям с проблемами здоровья и профессиональным спортсменам;
- Возвращает подвижность и полноценную жизнь людям после травм опорно-двигательного аппарата.

Уникальность метода заключается также в том, что во время занятий позвоночник и коленные суставы испытывают минимальную нагрузку. Благодаря чему скандинавская ходьба идеально подходит даже для пожилых людей и лиц с предельным превышением веса, которым запрещены активные ➡

физические упражнения. Мало того: высокая интенсивность сжигания калорий позволяют рекомендовать скандинавскую ходьбу для похудения.

Все, что требуется для занятий, – это специальные палки и хорошие кроссовки. Обувь должна быть легкой, с «усиленной пяткой» и рифленой подошвой, которая позволит заниматься в течение всего года. Палки для скандинавской ходьбы особенные! Использование экипировки неправильной длины недопустимо, так как обеспечивает превышение нагрузки на спину, колени, щиколотки, может привести к болям и растяжениям. Традиционно в качестве основного материала для изготовления палок служит алюминий, но они подходят только для ознакомления с упражнениями. Для более интенсивных нагрузок лучше применять пластиковый инвентарь с содержанием карбонового волокна. Кроме того, палка должна иметь специальную перчатку, с помощью которой она крепится к кисти — темляк.

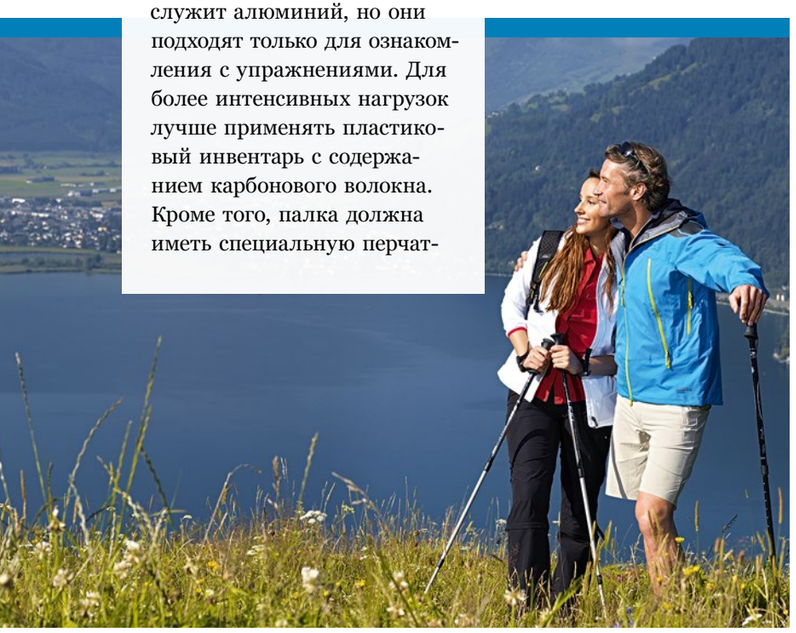
Результаты скандинавской ходьбы вы увидите не моментально! В первые же дни занятий почувствуете повышение энергии, пропадет одышка. В течение месяца будут нарастать выносливость и трудоспособность организма, меньше беспокоить проблемы сердца и давления. Через полтора месяца вы заметите снижение веса.

Сейчас этот вид спорта становится все популярнее. Поэтому найти единомышленников для обмена опытом будет не сложно. Ну а потом, почему бы не прогуляться вместе? ■

Как правильно ходить с палками

Техника скандинавской ходьбы с палками проста. Вот ее главные требования:

- Выполняйте ритмичные движения, такие же, как при обычной ходьбе. Двигайтесь интенсивно и энергично, но естественно.
- Одновременно движутся рука и нога: взмах левой рукой и одновременный шаг левой ногой, затем движения правой стороной.
- Взмахи рук обозначают размер шагов: чем шире взмах, тем больше шаг.
- Широкие шаги более эффективны для похудения, так как они увеличивают нагрузку на организм.
- ело не должно быть статичным: вместе с руками и ногами двигаются бедра, грудная клетка, зона плеч и затылка.
- Темп движения определяется индивидуально. Важно задать такой ритм (особенно в начале тренировок), чтобы вам было комфортно. Каждый выбранный вами темп будет правильным, так как в дальнейшем вы обязательно ускоритесь.



Оргтехцентр ЛОГОС
г. Н. Новгород ул. Ошарская, д. 69
т. 278-39-00, 278-46-77

Продажа, ремонт и обслуживание
Копировальной техники, МФУ, принтеров, факсов,
TOSHIBA, CANON, HEWLETT PACKARD,
SHARP, EPSON, SAMSUNG, XEROX
компьютеров и комплектующих

Продажа расходных материалов
и запасных частей для вашей оргтехники
(свыше 3000 наименований!)

Услуги сервис-центра
Качественный, быстрый, квалифицированный ремонт
и профилактическое обслуживание вашей техники,
заправка и восстановление картриджей для лазерной
оргтехники.

Реклама

WWW. LOGOSNN.RU

Причины плохого поведения ребенка

«НЕВЫНОСИМЫЙ РЕБЕНОК!» – С ОТЧАЯНИЕМ ВЫКРИКИВАЕТЕ ВЫ, КОГДА ВЕЧЕРОМ ВАШЕ ЧАДО УСТРАИВАЕТ ОЧЕРЕДНОЙ АПОКАЛИПСИС В МИНИАТЮРЕ. ОН СОВЕРШЕННО НЕ СЛУШАЕТСЯ, ДЕРЗИТ, ДЕРЕТСЯ, НЕ УСПЕВАЕТ ПО УЧЕБЕ, ПОЧТИ НЕ ОБЩАЕТСЯ СО СВЕРСТНИКАМИ ИЛИ ПЛОХО СПИТ – В ОБЩЕМ, СОЗДАЕТ ТЫСЯЧУ И ОДНУ ПРИЧИНУ ДЛЯ ПЕРЕЖИВАНИЙ.

В такой ситуации родителям остается лишь задаваться вопросом, почему ребенок так изменился. Объяснить поступки малыша готов детский психолог, который сразу же предложит матери и отцу взглянуть на проблему под другим углом и спросить у себя: «Что своим поведением ребенок стремится мне сказать?»

Детство – это самый важный период в жизни человека, потому что именно в эти годы закладываются основные качества характера, формируется стиль общения с ровесниками и взрослыми, складывается отношение к жизни в целом. Но это также и то время, когда человек наиболее уязвим к воздействию окружающих, чувствителен к стрессам, а его мировоззрение развивается под влиянием взглядов родителей. Поэтому очень часто поведение ребенка – лишь отражение тех сложностей, что его окружают. И в первую очередь – проблем родителей. Например, постоянные семейные ссоры, неуважение к себе и друг к другу, неумение учитывать возрастные потребности детей... Глядя со стороны, специалист может увидеть: плохим поведением ребенок бессознательно привлекает к себе повышенное внимание, например, чтобы удержать маму и папу от развода.

Но бывает и так, что причины проблем ребенка скрыты в неразвитых умениях. Например, ваше дитя испытывает трудности с письмом и постоянно «переворачивает» буквы в обратную сторону. Наверняка учитель посоветовал бы побольше писать, а вот нейропсихолог взглянул на проделки иначе: если тренировать у ребенка пространственное мышление, то не только ошибки исчезнут, но и чтение, и математика будут даваться легче. Психологи работают не только над проблемами, но и над развитием каких-то качеств: умением общаться, учиться, творить. Заменить воспитание родителей, безусловно, они не в состоянии, но вот помочь компетентным советом, направить в нужном направлении, поддержать отца и мать в сложной ситуации – это их призвание.

Идти ли с ребенком на консультацию к детскому психологу? Представьте, что вы думаете, стоит ли обратиться к педиатру: если у ребенка легкая обычная простуда, мама и так знает, чем помочь. А вот если появилась, скажем, какая-то непонятная сыпь, то, конечно же, родители забеспокоятся и непременно покажут чадо врачу.

На плечах матери и отца лежит большая ответственность за то, насколько спокойной, счастливой и цельной личностью станет их ребенок. Психолог – это тот специалист, который обладает огромным объемом разнообразных знаний, большим опытом решения различных ситуаций и способен помочь родителям создать необходимые условия для гармоничного развития их малыша. ■

Когда ребенку нужна помощь психолога?

- малыш тяжело адаптируется в детском саду, школе, на новом месте;
- проявляет несамостоятельность;
- обидчив, плаксив, быстро выходит из себя, становится агрессивным (эмоционально неустойчив);
- сильно погружен в свой внутренний мир;
- хочет всегда находиться в центре внимания;
- заикается;
- не может установить границу между собой и другими, всегда идет на уступки, даже в ущерб себе;
- не находит контакта с другими детьми, не имеет друзей, замкнут, застенчив;
- боится других детей, темноты, страшится оставаться один;
- постоянно соперничает с братьями и сестрами, другими детьми;
- испытывает проблемы в школе: трудности в усвоении школьной программы, отсутствие интереса к учебе, дефицит внимания, неусидчивость, повышенная отвлекаемость;
- имеются проблемы отношений между родителями, которые наблюдает ребенок (кризис, развод, и т.д.);
- утрата одного из родителей или близких родственников.

Поведение ребенка это лишь *отражение тех сложностей, что его окружают,* и в первую очередь это проблемы родителей!

Сулоева Светлана,
врач аллерголог-иммунолог, к.м.н.

Поллиноз *у взрослых и детей*

POLLEN – ОТ ЛАТИНСКОГО «ПЫЛЬЦА». ОТ ЭТОГО СЛОВА ПРОИСХОДИТ НАЗВАНИЕ ОЧЕНЬ РАСПРОСТРАНЕННОГО СРЕДИ ВЗРОСЛЫХ И ДЕТЕЙ АЛЛЕРГИЧЕСКОГО ЗАБОЛЕВАНИЯ – ПОЛЛИНОЗА. МНОГИМ ИЗ НАС ЗНАКОМЫ ЗАЛОЖЕННОСТЬ И ОЩУЩЕНИЕ ЗУДА В НОСУ, ЧИХАНИЕ, ВОДЯНИСТЫЕ ВЫДЕЛЕНИЯ ИЗ НОСА… НО ОЧЕНЬ ЧАСТО МЫ ПУТАЕМ ИХ С ПРОСТУДОЙ. ОДНАКО МАЛО КТО ЗНАЕТ, ЧТО ВСЕ ЭТО МОЖЕТ БЫТЬ ПРОЯВЛЕНИЯМИ АЛЛЕРГИЧЕСКОЙ РЕАКЦИИ.

Что же такое поллиноз и «почему мы чихаем и плачем, когда все кругом цветет»?

Поллиноз может проявляться по-разному: сезонный аллергический ринит и конъюнктивит, сезонная бронхиальная астма, атопический дерматит. В основе лежит реакция организма на воздействие аллергенов из окружающей среды, а именно – пыльцы различных растений. Иммунная система человека, предрасположенного к аллергии, имеет повышенную чувствительность к проникающим в организм частицам пыльцы. Она отвечает на поступление аллергена различными реакциями: сильным зудом и щекотанием в носу, водянистыми выделениями из носа, приступообразным чиханием и заложенностью носа, снижением обоняния, зудом в глазах, слезотечением, покраснением и ощущением «песка" в глазах. Возможны даже типичные приступы удушья (сезонная бронхиальная астма), кожные проявления, развитие крапивницы и отека Квинке! Все эти симптомы протекают сезонно, быстро прекращаются при смене климатической зоны (например, если человек уехал из Нижнего Новгорода в Крым или Мурманск) и при изменении погоды: с сухой солнечной на пасмурную, дождливую.

Основную роль в развитии поллиноза играют около 60 растений. Знание примерных сроков их цветения в местности проживания облегчает диагностику «виновного» фактора. Обычно выделяют три периода повышения концентрации пыльцы в воздухе: весенний, связанный с цветением деревьев, летний (луговые травы) и осенний (сорные травы). Поллиноз, как любая другая аллергическая реакция, является заболеванием с наследственной предрасположенностью. Если один или оба родителя страдают аллергией, ребенок находится в «зоне риска» по развитию сходных реакций на пыльцу растений.

Поллиноз у ребенка: как распознать аллергию и что делать?

Если вы столкнулись с проявлениями поллиноза у ребенка, единственным и самым правильным шагом будет отвести его к врачу–аллергологу и ни в коем случае не заниматься самолечением.

Неправильное лечение может только усугубить ситуацию и навредить самому дорогому вам человечку: привести к развитию тяжелых форм течения болезни, таких как бронхиальная астма, вызвать расширение спектра аллергенов, в результ- ➡

Неправильное лечение аллергии может привести к развитию тяжелых форм течения болезни, таких как бронхиальная астма.

тате чего поллиноз будет беспокоить еще и с апреля по октябрь. Сегодня имеются надежные и точные методы диагностики различных форм аллергических реакций у детей и взрослых. Они помогут разобраться в том, какой именно аллерген является причиной поллиноза, и выбрать эффективную схему лечения. К тому же детский аллерголог поможет провести дифференциальную диагностику, то есть отличить, к примеру, аллергический ринит от других заболеваний органов дыхания.

ЛЕЧЕНИЕ АЛЛЕРГИИ СЕГОДНЯ

Лечение и для ребенка, и для взрослого должно быть индивидуальным и направленным на достижение полного контроля над симптомами поллиноза. Но если действие лекарственных препаратов состоит только вподавлении симптомов, существует ли способ полностью вылечиться от аллергии?Да, и это более современный и действенный метод лечения – Аллерген-специфическая терапия или, другими словами, АСИТ. Это единственныйспособ, по мнению специалистов в области аллергологии, лечащий причину аллергического заболевания. С помощью него врач способен взять под контроль течение заболевания и, в конечном итоге, полностью избавить пациента от аллергии! ■

ОСНОВОПОЛАГАЮЩИЙ ПРИНЦИП АСИТ ЗАКЛЮЧАЕТСЯ ВО ВВЕДЕНИИ В ОРГАНИЗМ ПАЦИЕНТА ВОЗРАСТАЮЩИХ ДОЗ ЭКСТРАКТА ТОГО АЛЛЕРГЕНА, К КОТОРОМУ У БОЛЬНОГО ВЫЯВЛЕНА ПОВЫШЕННАЯ ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬ И КОТОРЫЙ ЯВЛЯЕТСЯ ПРИЧИНОЙ БОЛЕЗНИ (ПЫЛЬЦА ДЕРЕВЬЕВ ИЛИ ТРАВ, КЛЕЩ ДОМАШНЕЙ ПЫЛИ). В РЕЗУЛЬТАТЕ ЛЕЧЕНИЯ ОРГАНИЗМ КАК БЫ «ПРИВЫКАЕТ» К АЛЛЕРГЕНУ И «ПЕРЕКЛЮЧАЕТСЯ» С АЛЛЕРГИЧЕСКОГО ОТВЕТА НА НОРМАЛЬНЫЙ. ПОСЛЕ 3-ЛЕТНЕГО КУРСА ЛЕЧЕНИЯ У ПАЦИЕНТА ВОЗНИКАЕТ ДЛИТЕЛЬНАЯ РЕМИССИЯ, НЕВОСПРИИМЧИВОСТЬ К АЛЛЕРГЕНУ. ТАКОЕ ЛЕЧЕНИЕ ПРОВОДИТСЯ ВЗРОСЛЫМ И ДЕТЯМ, НАЧИНАЯ С 5 ЛЕТ.

РЕКОМЕНДАЦИЯ ВРАЧА!

Сулоева Светлана,
врач аллерголог-иммунолог, к.м.н.

Первая необходимая мера при развитии симптомов поллиноза – пройти аллергологическое обследование у специалиста для установления аллергена. Такое обследование включает проведение кожных проб или определение аллергена по анализу крови. Обследование по крови проводится и во время цветения!

При возможности на время сезона цветения уехать в другую климатическую зону, где в данный момент не цветут «виновные» в аллергии растения. В отсутствии такой возможности принимать меры по уменьшению контакта с аллергеном:

- Больше находиться в помещении, не выезжать на природу (дача, лес);
- Закрывать в квартире окна и открывать их только на ночь или после сильного дождя, когда в воздухе снижается содержание пыльцы;
- Не гулять в утренние часы (до 11 часов), носить на улице медицинскую маску, очки;
- Использовать очиститель воздуха дома, в автомобиле – защитный фильтр в кондиционере;
- Часто принимать душ, особенно после выхода на улицу.

В период цветения не рекомендуется проведение профилактических прививок и плановых операций.

Следует также знать, что при аллергии к пыльце возникает повышенная чувствительность ко всему растению: коре, листьям, плодам. Например, при аллергии к пыльце некоторых деревьев люди плохо переносят и их плоды – яблоки (особенно красные), орехи, вишню, черешню, малину, мед.

Взрослым и детям необходимо наблюдение аллерголога и своевременное лечение.

НОВЫЙ ФОРМАТ ДЕТСКИХ КЛИНИК
г. Арзамас
пр-т Ленина, д. 204
т. 8 (83147) 2-08-80
ТОНУС КРОХА
ПЕДИАТРИЧЕСКИЕ ЦЕНТРЫ
г. Кстово
пл. Мира д. 3
т. 8 (83145) 2-73-99
ул. Коминтерна, 139
т. 411-11-77
ул. Ванеева, 4
т. 411-11-55
НАШИ СПЕЦИАЛИСТЫ:
•Педиатр
•Аллерголог-иммунолог
•Невролог
•Отоларинголог
•Хирург (травматолог-ортопед)
•Гастроэнтеролог
•Детский кардиолог
•Детский хирург
•Детский уролог-андролог
•Невролог
•Детский гинеколог
•Детский эндокринолог
•Дерматолог
•Офтальмолог
•Психолог (психотерапевт)
•Физиотерапевт
•УЗИ-диагностика
•Массаж и ЛФК
•Криолечение
•Логопед
•Патронаж
www.tonuskroha.ru
О НАЛИЧИИ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Соколова Елена,
стоматолог-ортодонт

Шаг за шагом **к улыбке** своей мечты

НЕ КАЖДЫЙ ЗНАЕТ, ЧТО ДАЖЕ ГОЛЛИВУДСКИЕ ЗВЕЗДЫ, НАПРИМЕР, ТОМ КРУЗ И СИНДИ КРОУФОРД, НОСИЛИ БРЕКЕТЫ И НИ КАПЕЛЬКИ ЭТОГО НЕ СТЕСНЯЛИСЬ! ИЗВЕСТНАЯ ПЕВИЦА ГВЕН СТЕФАНИ ОДНАЖДЫ И ВОВСЕ РЕШИЛА ИСПОЛЬЗОВАТЬ БРЕКЕТЫ ДЛЯ ДОПОЛНЕНИЯ СВОЕГО ЭПАТАЖНОГО ОБРАЗА. СЕГОДНЯ ВСЕ БОЛЬШЕ ЛЮДЕЙ, ЖЕЛАЯ ИМЕТЬ КРАСИВУЮ УЛЫБКУ, ПРИБЕГАЮТ К ДАННОМУ МЕТОДУ ИСПРАВЛЕНИЯ ПРИКУСА.

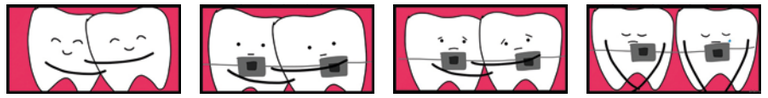
Материалы, из которых изготавливаются брекет-системы, весьма разнообразны, поэтому нет нужды переживать, что за время ношения брекетов придется скрывать от окружающих свою улыбку. К тому же, современные модные тенденции и взгляды меняются довольно стремительно, и сейчас брекеты уже не являются источником комплексов, а наоборот, как, к примеру, очки, становятся необычным аксессуаром, отличающим вас. Если вы все еще не решаетесь на исправление прикуса посредством установки брекет-систем, эта статья разрешит ваши сомнения и даст ответы на интересующие вопросы.

Итак, брекеты представляют собой конструкцию, призванную исправить неправильный прикус, сделать зубной ряд ровным. Разумеется, они находятся на зубах на протяжении всего курса лечения, поэтому потребуется особый уход за зубами и периодическое посещение врача–ортодонта. В зависимости от материала, из которого изготовлена конструкция, и способа установки брекет–системы на зубах, это изобретение ортодонтии может быть самым разнообразным.

КАК УСТАНАВЛИВАЮТСЯ БРЕКЕТЫ И КАКОВА ДЛИТЕЛЬНОСТЬ ЛЕЧЕНИЯ:

Первый шаг – это подготовка ротовой полости к установке брекетов. Нужно вылечить больные зубы и провести гигиеническую чистку зубов. Делается также обзорная рентгенограмма челюстей, чтобы врач мог видеть расположение зубов и спрогнозировать результат. После этого изготавливаются слепки зубов, которые послужат моделью для изготовления брекетов. Их установка занимает около часа, этот процесс безболезненный. В среднем, со своей основной задачей – исправление прикуса и выравнивание зубного ряда - брекеты справляются за полтора–два года. Но не стоит забывать, что все индивидуально, длительность ношения зависит от изначального состояния зубов. Установка брекетов взрослым и детям проводится одинаково, сроки ношения у взрослых могут быть больше.

Теперь, когда вы знаете все о брекетах, принять решение будет легче. Для начала стоит посетить врача–ортодонта, который поможет окончательно разобраться во всех тонкостях лечения. Это и будет первым шагом на пути к красивой улыбке, которая, может быть, изменит всю вашу жизнь. ■



Какими бывают брекеты?

МАТЕРИАЛ

В зависимости от материала брекеты могут быть металлическими, керамическими, сапфировыми или состоять из комбинации данных материалов. **Металлические** брекеты изготавливаются из медицинского металла, серебра, золота. Такая конструкция надежна и эффективна для исправления прикуса в максимально короткие сроки, наиболее доступна в финансовом плане, однако менее эстетична. **Керамические** брекеты «выигрывают» у металлических по эстетичности, так как их цвет сходен с цветом зубной эмали, но уступают последним по прочности. И, разумеется, стоимость их выше. **Сапфировые** востребованы среди молодых людей и подростков, так как не бросаются в глаза, благодаря прозрачности. Они абсолютно прозрачны, как стекло. Сапфировые брекеты обойдутся дороже керамических или металлических, но будут незаметными и элегантными.

УСТАНОВКА БРЕКЕТ–СИСТЕМЫ НА ЗУБАХ

В зависимости от того, каким образом брекеты фиксируются на зубах, они могут быть вестибулярными или лингвальными. **Вестибулярные,** иначе внешние, крепятся на наружной стороне зубов. **Лингвальные** фиксируются на внутренней (язычной) стороне зубного ряда, поэтому будут незаметны для окружающих. Однако за лингвальными брекетами необходим особый уход, и в первые недели после установки они доставят больше дискомфорта, по сравнению с вестибулярными. Лингвальные брекеты показаны не всем, так как их ношение изменяет дикцию.

Томографическая разведка

«ПРЕДУПРЕЖДЕН – ЗНАЧИТ, ВООРУЖЕН», - ГОВОРИЛИ ЕЩЕ ДРЕВНИЕ РИМЛЯНЕ. И ПРАВДА, ЧЕМ РАНЬШЕ МЫ ПОЛУЧАЕМ КАКУЮ-ТО ИНФОРМАЦИЮ, ТЕМ ЛУЧШЕ МЫ ГОТОВЫ К ЕЕ ПОСЛЕДСТВИЯМ. ТАК И СО ЗДОРОВЬЕМ: ВРАЧИ УСТАЛИ ПОВТОРЯТЬ, ЧТО РАННЯЯ ДИАГНОСТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ ЯВЛЯЕТСЯ ЗАЛОГОМ УСПЕШНОГО ЛЕЧЕНИЯ. НО СУЩЕСТВУЕТ ЛИ СПОСОБ УЗНАТЬ О БОЛЕЗНИ ЕЩЕ ДО ПОЯВЛЕНИЯ ЕЕ СИМПТОМОВ?

Маркина Ольга,
заведующая отделения МРТ, врач-рентгенолог, к.м.н

Наш хрупкий организм постоянно находится под влиянием множества пагубных факторов внешней среды. Это компоненты выхлопных газов, бактериальные, вирусные и другие инфекционные агенты, курение, чрезмерное употребление алкоголя, а также жареной, копченой, приготовленной на гриле пищи и продуктов питания, содержащих зачастую вредные пищевые добавки. Многие из этих факторов являются канцерогенами.

КАНЦЕРОГЕНЫ – ЭТО ОПРЕДЕЛЕННЫЕ ХИМИЧЕСКИЕ ВЕЩЕСТВА, ФИЗИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ (ИОНИЗИРУЮЩЕЕ ИЗЛУЧЕНИЕ, УФ-РАДИАЦИЯ), НЕКОТОРЫЕ ВИРУСЫ, СПОСОБНЫЕ ИЗМЕНЯТЬ СТРУКТУРУ ДНК И ВЫЗЫВАТЬ РАЗВИТИЕ РАКОВЫХ ОПУХОЛЕЙ.

Периодические сильные стрессы и продолжительное психоэмоциональное напряжение также оказывают крайне неблагоприятное влияние на функционирование наших органов и систем. И, конечно же, не стоит забывать о генетической предрасположенности ко многим заболеваниям.

Учитывая такую совокупность факторов, напрашивается несложный вывод о том, что нашему организму бывает трудно балансировать на грани между состоянием здоровья и болезни и, как ни печально, рано или поздно защитные силы организма ослабевают.

И сразу же повышается вероятность возникновения заболеваний, которые могут долго развиваться, никак себя не проявляя. Самые опасные из них, как вы знаете, это злокачественные опухоли (рак), которые продолжительное время остаются скрытыми и проявляются уже на поздних стадиях, когда вероятность излечения гораздо меньше, чем в начале болезни.

Конечно, в наших силах избавиться от вредных привычек, вести здоровый образ жизни. Но иногда все предпринятые усилия не гарантируют отсутствие угроз нашему здоровью.

Вместе с тем современные достижения медицины предлагают нам новые методы диагностики и профилактики заболеваний.

Как выбрать самый эффективный из методов обследования и при этом ➡

МРТ МАГНИТНО-РЕЗОНАНСНАЯ ТОМОГРАФИЯ

ОНКОСКРИНИНГ ВСЕГО ОРГАНИЗМА

О НАЛИЧИИ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Реклама

ТОНУС МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР

ул. Ижорская, 50

411-11-30

ЗЛОКАЧЕСТВЕННАЯ ОПУХОЛЬ – НОВООБРАЗОВАНИЕ В ОРГАНИЗМЕ, КОТОРОЕ МОЖЕТ РАЗВИТЬСЯ ИЗ ЛЮБОЙ ЗДОРОВОЙ КЛЕТКИ. ХАРАКТЕРИЗУЕТСЯ БЕСКОНТРОЛЬНЫМ РАЗМНОЖЕНИЕМ, РОСТОМ, БЕСФОРМЕННЫМ ПРОРАСТАНИЕМ В ОКРУЖАЮЩИЕ ТКАНИ И СПОСОБНОСТЬЮ ДАВАТЬ МЕТАСТАЗЫ – НОВЫЕ ОПУХОЛИ, КОТОРЫЕ ПОРАЖАЮТ ДРУГИЕ ОРГАНЫ И ТКАНИ. ЗЛОКАЧЕСТВЕННЫЕ НОВООБРАЗОВАНИЯ МОГУТ ХОРОШО ПОДДАВАТЬСЯ ЛЕЧЕНИЮ НА РАННИХ СТАДИЯХ РАЗВИТИЯ В ТО ВРЕМЯ, КОГДА ЯВНЫЕ ИХ СИМПТОМЫ ЕЩЕ ОТСУТСТВУЮТ.

➥

свести время на диагностику заболеваний к минимуму?

Существует прекрасный способ! За одно посещение клиники можно или удостовериться в своем здоровье, или выявить почти любое заболевание еще на ранней стадии его развития. А значит, вовремя начать эффективное лечение и подарить себе долгие, прекрасные годы жизни!

Этот метод диагностики и профилактики заболеваний – магнитно-резонансная томография всего организма. МРТ - неинвазивный и самый достоверный метод исследования состояния органов, систем и тканей организма с помощью специального аппарата,

томографа. Принцип действия основан на способности протонов водорода, которые являются составляющей всего нашего тела, сначала активизироваться под влиянием мощного магнитного поля, а затем отдавать энергию во время их «расслабления», которая фиксируется прибором. В результате на экран монитора выводятся послойные «срезы» тела человека, где четко видна структура каждого органа и ткани.

МРТ всего тела дает максимально точную информацию о структуре:

- органов и систем брюшной полости и малого таза;
- головного и спинного мозга;
- скелета, суставов, всех отделов позвоночника;
- мягких тканей;
- лимфатических узлов.

ТОМОГРАФ – АППАРАТ, ВНЕШНЕ ПОХОЖИЙ НА НЕБОЛЬШОЙ ТОННЕЛЬ СО СПЕЦИАЛЬНЫМ ВЫДВИЖНЫМ СТОЛОМ. ВО ВРЕМЯ ПРОЦЕДУРЫ ПАЦИЕНТА УКЛАДЫВАЮТ НА ЭТОТ СТОЛ, КОТОРЫЙ ЗАТЕМ ЗАЕЗЖАЕТ ВНУТРЬ АППАРАТА.

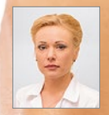
Все исследование занимает в среднем около 1 часа. За это время врач может понаблюдать на мониторе томографа за функционированием некоторых органов и систем в режиме реального времени.

НЕСМОТРЯ НА ТО, ЧТО ПРОВЕДЕНИЕ МРТ ВСЕГО ОРГАНИЗМА ВЕСЬМА НЕДЕШЕВАЯ ПРОЦЕДУРА, ОНА ПОЛНОСТЬЮ СЕБЯ ОПРАВДЫВАЕТ И, К ТОМУ ЖЕ, ЯВЛЯЕТСЯ АБСОЛЮТНО БЕЗВРЕДНОЙ. А САМОЕ ГЛАВНОЕ, ДАЕТ БЕСЦЕННУЮ ИНФОРМАЦИЮ О СОСТОЯНИИ ВАШЕГО ЗДОРОВЬЯ!

Чаще всего врачи назначают МРТ всего тела с целью проведения онкоскрининга, когда есть подозрение на опухоль или уже установлено ее наличие, а также при необходимости проследить за качеством лечения и исключить риск появления метастазов.

Желание пациента сделать полное обследование своего организма с целью профилактики онкологических заболеваний всегда приветствуется врачами. Поскольку стоит помнить один факт: число впервые выявленных злокачественных заболеваний на поздних стадиях их развития с каждым годом растет. ■

Инъекции раскрепощенности



Кузнецова Елена,
врач-косметолог

КАЖДАЯ ЖЕНЩИНА, СКОЛЬКО БЫ ЕЙ НИ БЫЛО ЛЕТ, МЕЧТАЕТ О ПОЛНОЦЕННОЙ И НАСЫЩЕННОЙ ИНТИМНОЙ ЖИЗНИ. ЭТО ЕСТЕСТВЕННО И ПОНЯТНО, ВЕДЬ ОТ БЛАГОПОЛУЧИЯ В СЕКСУАЛЬНОЙ СФЕРЕ ВО МНОГОМ ЗАВИСИТ ЗДОРОВЬЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ ЧЕЛОВЕКА. РАССТРОЙСТВА ЖЕ ПРИВОДЯТ К СТРАДАНИЯМ МОРАЛЬНЫМ И ФИЗИЧЕСКИМ, А В РЕЗУЛЬТАТЕ ЗАЧАСТУЮ ЯВЛЯЮТСЯ ПРИЧИНОЙ НЕСЧАСТНЫХ БРАКОВ И РАЗВОДОВ. НЕУЖЕЛИ, СПРОСИТЕ ВЫ, ВРАЧИ МОГУТ ПОМОЧЬ И ЗДЕСЬ?

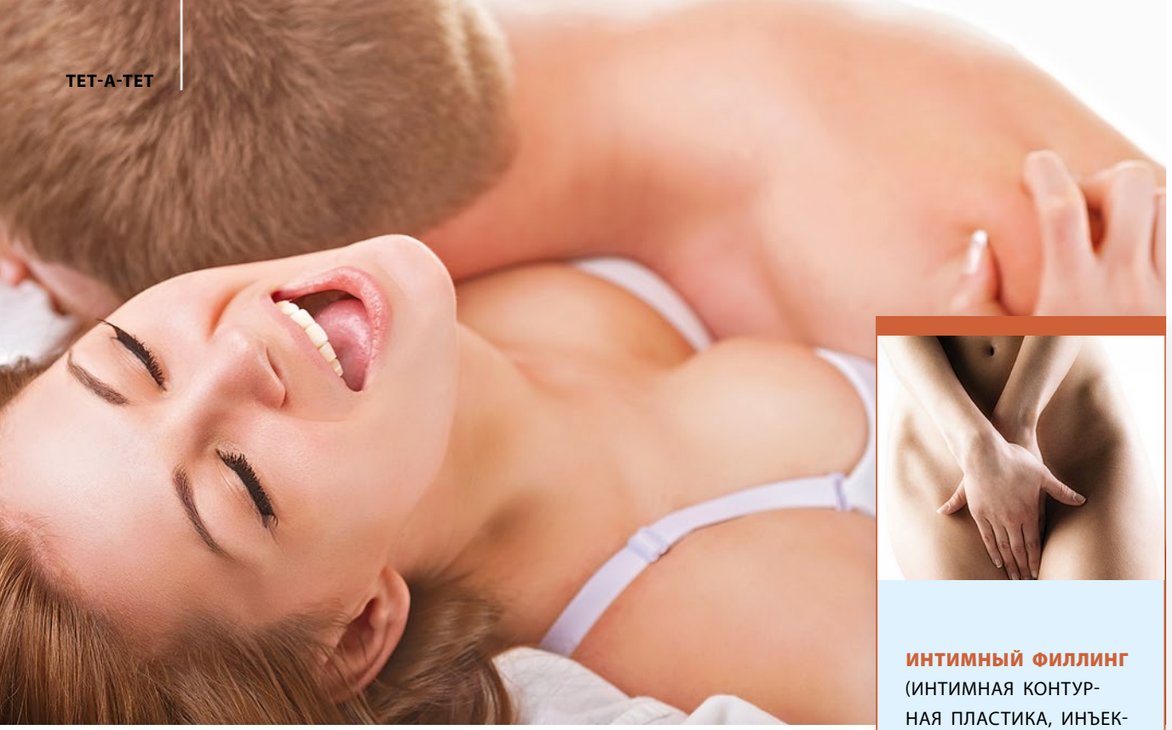
Для начала давайте разберемся, в чем же заключаются причины этих самых неполадок в интимной жизни женщины. Условно их можно разделить на две категории: физиологические и эмоционально-психологические. К первым следует отнести врожденные и приобретенные нарушения размеров и структуры гениталий. Например, возрастные или послеродовые последствия. Эмоционально-психологические же причины связаны с чувством неудовлетворенности интимной жизнью.

Современная медицина предлагает женщинам безопасный и быстрый способ решения всех этих проблем – контурную интимную пластику. Надо сказать, что попытки усовершенствовать природу, в том числе и добавить выразительности интимным зонам, насчитывают не одно столетие. Однако до появления филлеров, содержащих гиалуроновую кислоту, подобного рода «эксперименты» часто заканчивались неудачно.

Изначально интимная пластика была уделом хирургов. Им приходилось прибегать ➥

ПОКАЗАНИЯ ДЛЯ ИНТИМНОЙ ПЛАСТИКИ:

- **Провисание стенок влагалища;**
- **Невозможность достичь вагинального оргазма;**
- **Снижение либидо;**
- **Асимметрия, деформация половых губ;**
- **Сухость влагалища;**
- **Изменения половых органов, связанные с климаксом;**
- **Неэстетичность гениталий.**



ИНТИМНЫЙ ФИЛЛИНГ (ИНТИМНАЯ КОНТУРНАЯ ПЛАСТИКА, ИНЪЕКЦИОННАЯ ИНТИМНАЯ ПЛАСТИКА) – ЭТО МЕТОД ИНЪЕКЦИОННОЙ КОНТУРНОЙ ПЛАСТИКИ ИНТИМНЫХ ЗОН, ПОЗВОЛЯЮЩИЙ ВОСПОЛНЯТЬ НЕДОСТАЮЩИЕ ОБЪЕМЫ ПУТЕМ ВВЕДЕНИЯ ВЯЗКОУПРУГИХ ГЕЛЕЙ НА ОСНОВЕ ГИАЛУРОНОВОЙ КИСЛОТЫ.

к ненадежным или технически сложным, затратным и не всегда оправданным операциям по реконструкции гениталий. К тому же хирургическим путем удавалось решить далеко не все проблемы. Обеспечить достижение желанного эффекта в сочетании с высоким уровнем безопасности позволило только появление препаратов на основе стабилизированной гиалуроновой кислоты. Процедура введения филлеров не представляет сложностей для врача, поэтому после соответствующего обучения ее может проводить и косметолог, и гинеколог, и хирург.

Гиалуроновая кислота отвечает всем требованиям безопасности: имеет отличную биосовместимость с тканями, исключает развитие аллергических реакций, отторжения и воспалительных процессов. Действие препаратов в коже и слизистой изучено, и отсутствие осложнений доказано. Процедура вызывает минимальный дискомфорт: инъекции настолько безболезненны, что врач применяет всего лишь аппликационную анестезию.

Изменить форму половых губ, восстановить клитор, увеличить точку G, повысить тонус мышц влагалища, его увлажненность – все это возможно благодаря инъекционной интимной пластике. Эффект процедуры сохраняется до 8-12 месяцев. Но даже однократное введение препарата может улучшить качество жизни женщины на длительный срок за счет эмоциональной составляющей!

Речь идет не только об улучшениях в интимной сфере, но и о значительном повышении самооценки, уверенности в себе. Ведь в женском организме все взаимосвязано: полноценная половая жизнь, положительные эмоции улучшают общее самочувствие. И даже внешне женщина начинает выглядеть моложе! ■

ЦЕНТР ЭСТЕТИЧЕСКОЙ МЕДИЦИНЫ
ТОНУС premium
ул. Б. Покровская, 62
т. 411-11-75

Интимная пластика филлерами

Верните себе прежнюю уверенность!

Увеличение объема малых и больших губ

Увеличение объемов точки G

Полная коррекция возрастных и послеродовых изменений

Восстановление плотности и упругости тканей в интимной зоне

Реклама

О НАЛИЧИИ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Весенний рацион: помоги организму!

ИММУНИТЕТ – ЭТО ТО, ОТ ЧЕГО ВО МНОГОМ ЗАВИСИТ СОПРОТИВЛЯЕМОСТЬ ОРГАНИЗМА АТАКЕ МИКРОБОВ И ВИРУСОВ. ВЕСНОЙ НА ФОНЕ ОБЩЕГО НЕДОСТАТКА ВИТАМИНОВ И ОТСУТСТВИЯ ДОЛЖНОГО КОЛИЧЕСТВА СОЛНЕЧНОГО СВЕТА ИММУНИТЕТ СТРАДАЕТ И НУЖДАЕТСЯ В УКРЕПЛЕНИИ. В ПЕРВУЮ ОЧЕРЕДЬ НУЖНО ВНЕСТИ КОРРЕКТИВЫ В РАЦИОН! КАКИЕ ЖЕ ПРОДУКТЫ БУДУТ НАИБОЛЕЕ ПОЛЕЗНЫМИ ВЕСНОЙ?

1 ЦИТРУСОВЫЕ

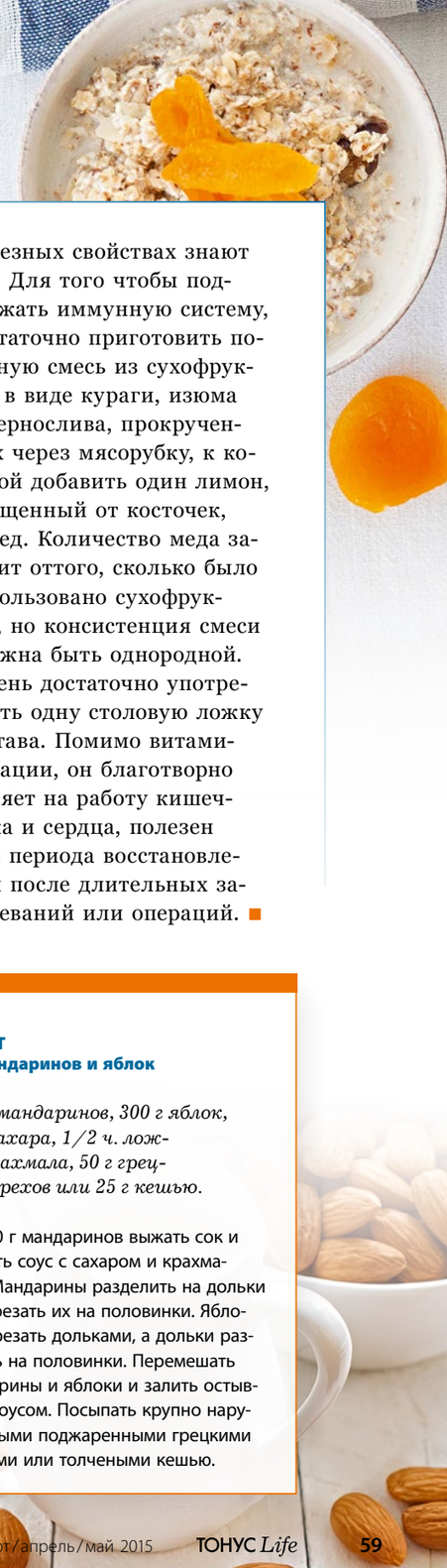
Апельсины, грейпфруты, помело, мандарины — эти фрукты помогут поддержать содержание аскорбиновой кислоты в нашем организме. Как известно, аскорбиновая кислота необходима для укрепления сосудов и кожи, а также для лучшего усвоения железа.В свою очередь укрепляется наш иммунитет, защищая организм от простуды. Толстая кожура этих фруктов помогает сохранить важный для нас витамин довольно долго.

2 КИСЛОМОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

Кисломолочные продукты, особенно домашнего приготовления — например, приготовленный из заквасок кефир, йогурт, – помогут поддержать микрофлору кишечника. Благодаря хорошей микрофлоре кишечника все необходимые компоненты пищи – белки, жиры, углеводы, витамины и микроэлементы – будут лучше усваиваться. Кроме того, содержащийся в этих продуктах витамин А защищает наши легкие от простудных заболеваний, которые очень часто возникают в период весенней слякоти.

3 ЖИРНАЯ МОРСКАЯ РЫБА СЕВЕРНЫХ МОРЕЙ

Сардина, семга, норвежская сельдь — неоспоримые источники омега-3 жирных кислот и витамина D.Они помогают укреплять наши кости и зубы. Витамин D, необходимый для усвоения кальция, образуется в нашей коже под воздействием солнечных лучей. В период, когда солнца еще недостаточно, именно жирная рыба будет хорошим источником этого витамина.



4 ОВОЩИ

Морковь, капуста (белокочанная, цветная, брокколи), свекла должны остаться в нашем рационе и весной.Они хороший источник не только пищевых волокон, которые помогают вывести из нашего организма продукты жизнедеятельности и токсические вещества, но и являются питательной средой для полезной микрофлоры кишечника. Также эти продукты богаты витаминами, минералами и антиоксидантами, которые поддержат организм до появления свежих летних овощей.

5 БОБОВЫЕ И КРУПЫ

Гречка, овсянка, перловая крупа, спаржевая фасоль богаты магнием и витаминами группы В. Именно они поддерживают нашу нервную систему, защищая ее от стрессов и плохого настроения.Кроме того, это хороший источник кремния, который важен для нашей кожи, волос и ногтей — ведь весной особенно хочется выглядеть хорошо.

6 СУХОФРУКТЫ

Как добавление к кашам или как составляющая часть компотов должны быть включены в рацион чернослив, финики, изюм, курага, сушеные яблоки и другие плоды – они пополнят дневной рацион полезными веществами.

7 МЕД

Нет особого смысла есть мед ложками, хотя о его полезных свойствах знают все. Для того чтобы поддержать иммунную систему, достаточно приготовить полезную смесь из сухофруктов в виде кураги, изюма и чернослива, прокрученных через мясорубку, к которой добавить один лимон, очищенный от косточек, и мед. Количество меда зависит оттого, сколько было использовано сухофруктов, но консистенция смеси должна быть однородной. В день достаточно употреблять одну столовую ложку состава. Помимо витаминизации, он благотворно влияет на работу кишечника и сердца, полезен для периода восстановления после длительных заболеваний или операций. ■

РЕЦЕПТЫ

САЛАТ из апельсинов и помидоров

300 г апельсиновых долек, 300 г помидоров, сахар или соль – по вкусу, 50 мл оливкового масла, 1 ч. ложка свежего розмарина или листочков чабреца.

Помидоры нарезать дольками, апельсиновые дольки очистить от кожицы и разрезать пополам вдоль. Можно добавить сахар или посолить. Полить оливковым маслом, перемешать. Посыпать листочками розмарина или чабреца.

САЛАТ из апельсинов с апельсиновым соусом

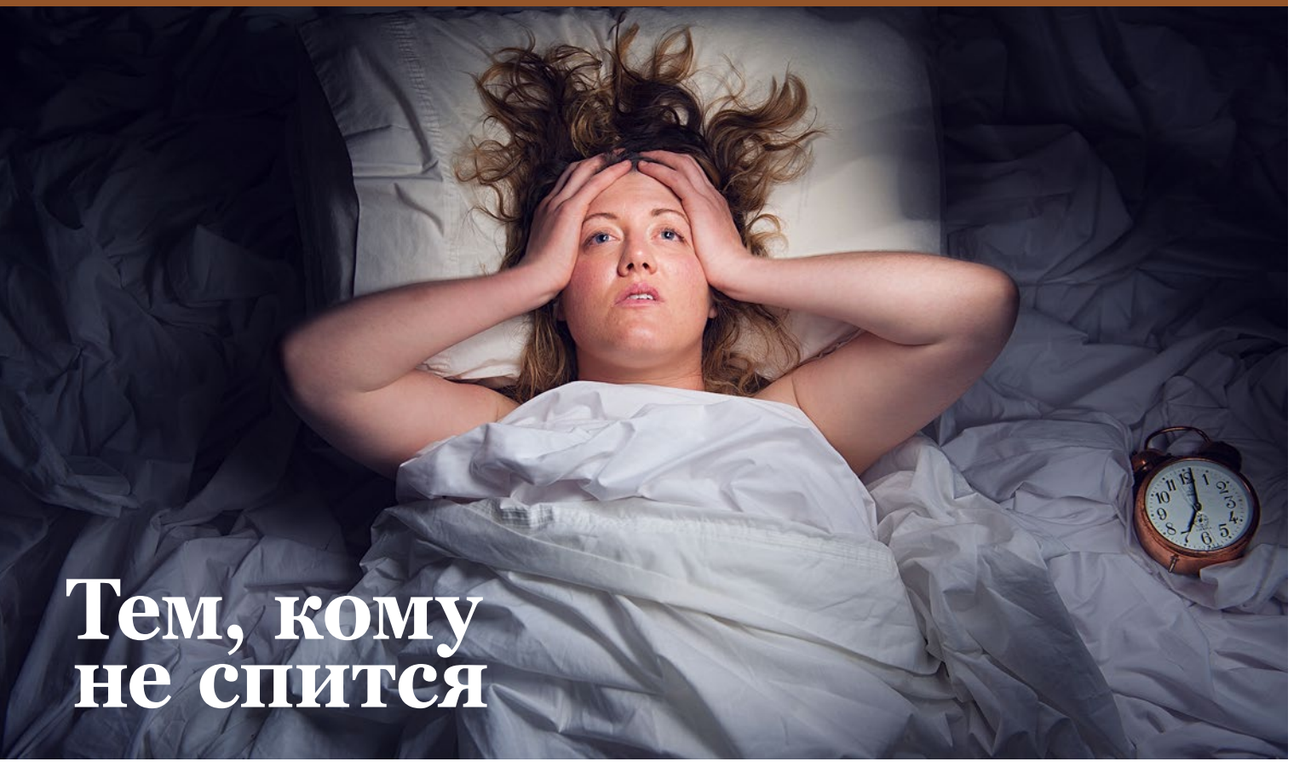
600 г апельсинов, 50 г сахара, 1 ч. ложка крахмала, молотый красный перец, 50 г измельченных грецких орехов.

Половину количества апельсинов разделить на дольки, дольки разрезать на половинки. Из оставшихся апельсинов выжать сок и приготовить соус, прокипятив сок с сахаром и крахмалом. Приправить соус красным перцем и смешать с дольками апельсина.

САЛАТ из мандаринов и яблок

400 г мандаринов, 300 г яблок, 50 г сахара, 1/2 ч. ложки крахмала, 50 г грецких орехов или 25 г кешью.

Из 100 г мандаринов выжать сок и сварить соус с сахаром и крахмалом. Мандарины разделить на дольки и разрезать их на половинки. Яблоки нарезать дольками, а дольки разрезать на половинки. Перемешать мандарины и яблоки и залить остывшим соусом. Посыпать крупно нарубленными поджаренными грецкими орехами или толчеными кешью.



Тем, кому не спится

БОЛЬШИНСТВО ЛЮДЕЙ ИСПЫТЫВАЮТ РАССТРОЙСТВО СНА ХОТЯ БЫ ИЗРЕДКА. КОГО ВИНИТЬ В ЭТОМ, ЕСЛИ НЕ САМИХ СЕБЯ! А ВЕРНЕЕ, СВОЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ. ПОСТОЯННЫЕ СТРЕССЫ, НЕПРАВИЛЬНЫЙ РЕЖИМ ДНЯ, ПЛОТНЫЙ УЖИН…НЕ ИЗМЕНИВ СВОИХ ПРИВЫЧЕК, ОТ БЕССОННИЦЫ НАМ ВРЯД ЛИ УДАСТСЯ ИЗБАВИТЬСЯ. ЛЕКАРСТВА ПОМОГАЮТ ЛИШЬ НА ПЕРВЫХ ПОРАХ, А ПОТОМ ЕЩЕ БОЛЬШЕ УСУГУБЛЯЮТ СИТУАЦИЮ. ТАК КАК ЖЕ СПРАВИТЬСЯ С НАРУШЕНИЯМИ СНА БЕЗ ТАБЛЕТОК?

ЧТО ТАКОЕ БЕССОННИЦА?

Бессонница — одно из самых распространенных расстройств сна, обусловленное трудностями его поддержания. Она подразделяется на три этапа: нарушение засыпания (встречается наиболее часто); поддержание сна; раннее окончательное пробуждение. Наиболее распространенными нарушениями сна являются бессонница, храп, разговоры во сне, реже, но все же встречаются, остановка дыхания, хождение во сне.

ПРИЧИНЫ БЕССОННИЦЫ.

Очень часто людям, страдающим от бессонницы, кажется, что они не спят вообще. Причины этого недуга индивидуальны. Кто-то не может спать, потому что в течение дня пьет слишком много кофе и крепкого чая. Душные помещения, инфекционные болезни, длительные болевые ощущения (например, больной зуб), стрессовые ситуации в семье или на работе, перевозбуждение – все эти причины могут приводить к нарушению сна и бессоннице. Отсутствие полноценного сна влечет дальнейшее ухудшение самочувствия, снижение сопротивляемости организма, а значит, и появление новых заболеваний. Кроме этого, при бессоннице ухудшается внимание, появляются раздражительность, нервозность и многие другие симптомы, которые накладывают отпечаток на взаимоотношения в семье, с друзьями и на работе.

УЧЕНЫЕ ОКСФОРДСКОГО УНИВЕРСИТЕТА ПРОВЕЛИ СЛЕДУЮЩИЙ ЭКСПЕРИМЕНТ. БЫЛО ОТОБРАНО 50 ПАЦИЕНТОВ, СТРАДАЮЩИХ БЕССОННИЦЕЙ. ИХ РАЗДЕЛИЛИ НА ТРИ ГРУППЫ. У ПЕРВОЙ ГРУППЫ БЫЛО ЗАДАНИЕ СЧИТАТЬ ПЕРЕД СНОМ ОВЕЦ. УЧАСТНИКАМ ВТОРОЙ НЕОБХОДИМО БЫЛО ПРЕДСТАВИТЬ КАКУЮ-НИБУДЬ РАССЛАБЛЯЮЩУЮ КАРТИНКУ ПРИРОДЫ. А ТРЕТЬЯ ЧАСТЬ КОМАНДЫ ПЫТАЛАСЬ УСНУТЬ БЕЗ ВСЯКИХ ВСПОМОГАТЕЛЬНЫХ СРЕДСТВ. В ХОДЕ ЭКСПЕРИМЕНТА ВЫЯСНИЛОСЬ, ЧТО УЧАСТНИКИ, ПРЕДСТАВЛЯВШИЕ СЕБЕ ВОДОПАД, ЗАСНУЛИ НА 20 МИНУТ БЫСТРЕЕ. НА ОСНОВАНИИ ЭТОГО ОПЫТА СПЕЦИАЛИСТЫ ПРИШЛИ К ВЫВОДУ, ЧТО ВООБРАЖЕНИЕ УСПОКАИВАЮЩЕЙ КАРТИНЫ ПРИРОДЫ ГОРАЗДО БЫСТРЕЕ ПОМОГАЕТ УСНУТЬ, ЧЕМ СЧЕТ ОВЕЦ.

КАК ПОБОРОТЬ БЕССОННИЦУ?

Существует ряд несложных правил, которые помогут существенно повысить качество сна:

- Очень полезно прогуляться перед сном на свежем воздухе.
- За час до сна не заниматься тяжелым физическим трудом или напряженной умственной работой.
- Создайте для спокойного сна благоприятные условия. Перед тем как лечь спать, проветрите комнату, а еще лучше – откройте форточку на всю ночь. Постель должна быть удобной, одеяло – легким, но теплым. Не укрывайтесь с головой и не закрывайте лицо подушкой.
- Главное правило здорового сна – спите в спокойной обстановке, сделайте так, чтобы вас не беспокоили.
- Желательно ложиться спать не позже 11 часов вечера и регулярно в одно и то же время.
- Ужин должен быть легким. Лучше всего воздержаться от продуктов, вызывающих возбуждение нервной системы: кофе, чай, алкоголь.
- Выпейте стакан теплого молока или воды с медом.
- Перед сном примите горячую ванну в течение 10-15 минут.
- Можно для релаксации использовать эфирные масла. Для этого на ватный диск нанесите немного понравившегося масла и положите под подушку. Запахи, которые расслабляют: шалфей, жасмин, мелисса, роза, сандал, иланг-иланг. Эфирное масло можно приобрести в аптеке.
- Обязательно используйте маску для сна, если в вашей спальне по ночам недостаточно темно - в темноте вырабатывается гормон мелатонин, который помогает регулировать цикл сна-бодрствования.

Тем, кто хочет больше знать о нарушениях сна и способах борьбы с ними, мы советуем посмотреть фильм BBC «Твое тело: 10 секретов сна». ■

ВНИМАНИЕ!

Мы объявляем фотоконкурс!

Весна – это пробуждение природы от зимнего сна, это «утро» года! Все теплее и теплее светит солнце, все звонче стучит капель, все веселее журчат ручьи. Это время года дарит нам особую атмосферу...
Но у каждого весна – своя.

Поделитесь своим весенним настроением с нами! До 20 апреля присылайте нам на почту info@tonus.nnov.ru весенние фотографии в письме с пометкой «Фотоконкурс». Самые необычные и яркие будут опубликованы в следующем номере!

Мы будем рады получить Ваш отзыв о работе наших клиник! Оставить его можно на сайте клиники или в любой социальной группе сети медицинских клиник «Тонус».

СЕТЬ МЕДИЦИНСКИХ КЛИНИК «ТОНУС» В НИЖНЕМ НОВГОРОДЕ

Советский район
тел. (831) 411-11-22,
8 (953) 415-47-78,
ул. Ижорская, 50

Сормовский район
тел.: (831) 411-11-77
8 (953) 415-45-01,
ул. Коминтерна, 139

Автозаводский район
тел. (831) 218-60-18,
ул. Веденяпина, 8

Канавинский район
тел. (831) 228-00-58,
ул. Есенина, 36;
тел. (831) 240-38-80,
ул. Октябрьской революции, 65

Стоматология Тонус
тел. (831) 438-38-01,
8 (953) 415-51-26,
ул. Ижорская, 50

Тонус отделение МРТ
тел. (831)411-11-30,
ул. Ижорская, 50

ТОНУС ПРЕМИУМ
тел. (831) 411-13-13,
8-953-415-91-10,
ул. Большая Покровская, 62

Центр эстетической медицины ТОНУС ПРЕМИУМ
тел. (831) 411-11-75,
ул. Большая Покровская, 62

Тонус КРОХА Советский район
тел. (831) 411-11-55,
8 (953) 415-91-55,
ул. Ванеева, 4

Сормовский район
тел. (831) 411-11-77,
8 (953) 415-95-11,
ул. Коминтерна, 139

Тонус АМАРИС
тел. (831) 411-10-10,
ул. Белинского, 38

Тонус МАМА
тел. (831) 411-11-20,
ул. Воровского, 22

КЛИНИКИ «ТОНУС» И «Тонус КРОХА» В НИЖЕГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ

г. Кстово
тел. (83145) 2-41-65,
8-920-005-09-11,
ул. 40 лет Октября, 1;
(83145) 2-73-99,
Площадь Мира, д. 3

г. Дзержинск
тел. (8313) 34-29-51,
ул. Гайдара, 47

г. Арзамас
тел. (83147) 2-08-80,
(83147) 7-62-80,
пр-т Ленина, 204

ДИАГНОСТИКА И ЛЕЧЕНИЕ АЛЛЕРГИИ

Современные методы диагностики:

- **МАСТ** – определение **более 300 видов** аллергенов по крови у взрослых и детей с рождения (бытовые, пыльцевые, грибковые , аллергены животных и т.д.)
- Определение **пищевой непереносимости**, в т.ч. у грудных детей
- Исследование **иммунного статуса**
- Обследование на **все виды инфекций, гельминтов**
- **Более 1000 видов** лабораторных исследований

Профилактика и лечение
АСИТ - прививка от аллергии

Располагает к доверию

ТОНУС

СЕТЬ МЕДИЦИНСКИХ КЛИНИК

ул. Ижорская, 50
ул. Коммунтерна, 139

т. 411-11-22

Реклама

С НАЛИЧИЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ