

журнал о здоровье и здоровом образе жизни

ТОНУС #6 Life

Маркина Ольга:
«ВСЕГДА СТРЕМИТЬСЯ
К НОВОМУ!»

Детство
БЕЗ АЛЛЕРГИИ

Морозная
свежесть
для здоровья

«Здоровый»
гороскоп
НА ЛЕТО

март / апрель / май 2016

18+

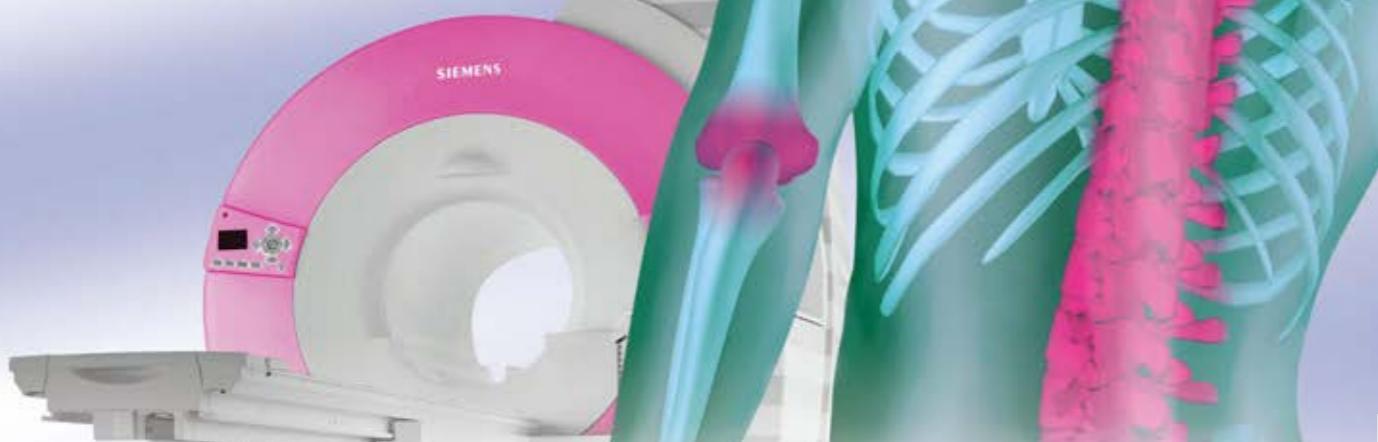
МРТ

СУСТАВОВ И ПОЗВОНОЧНИКА

Безопасность исследования
(отсутствие рентгеновского облучения)

Информативность и точность изображений
(получение детального изображения различных структур как внутри, так и вне сустава:
связок, сухожилий, хрящей, жировой ткани,
костного мозга, сосудов и пр.)

Подходит для людей с большим весом
и страдающих клаустрофобией



Располагаем к доверию
ТОНУС
МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР

Ул. Ижорская, 50
т. 411-11-30

О НАЛИЧИИ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Содержание

TONUS Life март/апрель/май

18+

TONUS
Life



8.

Маркина Ольга:
«Всегда стреми-
тесь к новому!»

Шоколад,
замедляющий
старение

15.



ВОПРОС-ОТВЕТ
Важный вопрос

ЛИЦА
8. Маркина Ольга:
«Всегда стреми-
тесь к новому!»
14. Быть готовым
ко всему или под-
тягка лица
в «ТОНУС ПРЕМИУМ»

ЭТО ИНТЕРЕСНО
15. Новости медицины
30. «Здоровый»
гороскоп на лето

ЗРЕТЬ В КОРЕНЬ
18. Загадочный
кератоконус

ДЕТИ
22. Если глаз ребенка
«ленится»
44. Детство без аллергии



18.

Загадочный
кератоконус

Если глаз
ребенка
«ленится»

22.



Гладкая
кожа –
надолго!

26.

Содержание

Улыбка
на миллион!
40.

Между нами
девочками



Журнал «ТОНУС Life» зарегистрирован в Федеральной службе по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Приволжскому федеральному округу. Свидетельство о регистрации средств массовой информации ПИ № ТУ52-01085 от 17 ноября 2015 г.

Распространяется бесплатно на территории Нижегородской области. Все рекламируемые товары подлежат обязательной сертификации, а услуги — лицензированию, при наличии о том требования в законодательстве РФ. Ответственность за содержание рекламы несет рекламодатель.

Настоящий журнал издается в соответствии с законодательством о средствах массовой информации — Закон РФ «О средствах массовой информации» от 27.12.1991 г. № 2124-1, законодательством о рекламе — Закон РФ «О рекламе» от 13.03.2006 г. № 38-ФЗ, прочими нормативными актами Российской Федерации.

Рекламные модули и рекламные статьи помечены знаком «На правах рекламы». Все остальное не является рекламой.

СОБЫТИЯ

- 28.** Официальное торжественное открытие независимой лаборатории «Тонус»
- 34.** Открытие Центра детской офтальмологии «Тонус АМАРИС»
- 35.** Годик четверняшкам

КРАСОТА

- 26.** Гладкая кожа — надолго!
- 40.** Улыбка на миллион!
- 48.** Морозная свежесть для здоровья

ОНА

- 30.** Между нами девочками

СТАРШЕЕ ПОКОЛЕНИЕ

- 38.** Есть ли жизнь с остеопорозом?

ДЕЛО КАЖДОГО

- 52.** «Паутинка», сковывающая движение

БЛАГОДАРНЫЙ ПАЦИЕНТ

- 58.** Отзывы пациентов

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР

Андрей Петров

ВЫПУСКАЮЩИЙ РЕДАКТОР

Яна Клинч

ДИЗАЙНЕРЫ

Анна Абрамова

Павел Смирнов

ВЕРСТКА

Игорь Васильев

КОРРЕКТОР

Галина Жукова

РЕКЛАМНЫЙ ОТДЕЛ

Анастасия Ткачук

НАД НОМЕРОМ
РАБОТАЛИ:

Яна Клинч
Наталья Мясникова

УЧРЕДИТЕЛЬ
**ООО «Холдинг
«Единение»**

ПЕРИОДИЧНОСТЬ:
раз в квартал

ТИРАЖ:
5000 экземпляров

ПОДПИСАНО
В ПЕЧАТЬ:
21.03.2016 г.

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

Любое воспроизведение
материалов и их
фрагментов возможно
только по согласова-
нию с редакцией.

По всем вопросам
обращаться
info@tonus.nnov.ru



Наталья Петровна Шатовская
Директор по работе с корпоративными клиентами

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.pnov.ru с пометкой «Журнал».

Валерий, 32 года

Скрипят суставы, как у старой избушки, особенно в колене. Прямых ударов или травм никогда не было. Любые действия сопровождаются характерным звуком, иногда и сильными болями. После продолжительного рабочего дня на ногах вообще невозможно ходить костыли покупай. Возможно ли вылечить это самостоятельно?



Ирина Воловатова,
врач-ревматолог, к.м.н

Хруст в суставах — конечно, не всегда признак патологии, у некоторых людей это может быть обычным физиологическим процессом, бояться которого не стоит. Но зачастую хруст — это симптом начинающихся изменений в суставах, которые влекут за собой развитие таких серьезных заболеваний, как остеоартроз, воспаление связочного аппарата и пр. Определить, какой из них безобиден, практически невозможно, поэтому не стоит рисковать. К тому же, если хруст возникает слишком часто или сопровождается характерной болью, отеком или покраснением, необходимо в срочном порядке обратиться к профильному специалисту — хирургу, ревматологу или травматологу-ортопеду. Он внимательно соберет анамнез, жалобы, проведет осмотр и назначит необходимое обследование (рентгенография, МРТ, УЗИ), после чего — полноценное лечение. Лечение может быть как медикаментозное, так и физиотерапевтическое, в том числе с рекомендациями по изменению образа жизни.

Татьяна, 27 лет

Подскажите, пожалуйста, как объяснить постоянную слабость в теле и полное бессилие? Неважно: в отпуске или на работе, в выходной ли — просто не могу ничего делать. Банально нет физических сил. Дома все хорошо, депрессия и апатия мне не страшны, но по утрам буквально отскребаю себя от подушки, даже если встаю «когда встану», а не по расписанию.

Татьяна, скорее всего у Вас Синдром хронической усталости — заболевание, характеризующееся постоянной усталостью, выраженной физической слабостью и быстрой утомляемостью. Это одно из самых распространенных неврологических заболеваний в современном обществе.

Чаще всего оно возникает у жителей крупных городов, где высокий ритм жизни, неблагоприятная санитарно-экологическая обстановка и постоянные стрессовые ситуации. Самым основным признаком хронической усталости является, как Вы и написали, непосредственно чувство усталости, длительное, не проходящее даже после

отдыха и сна, что сопровождается сильным снижением двигательного режима. Кроме того, могут появиться мышечные боли, лихорадка, снижение памяти, депрессивное состояние, боль в лимфатических узлах, головокружения, состояние тревоги, повышенная раздражительность, расстройства сна, боли в суставах.

Определить точную причину данного состояния сможет врач-невролог. Вам назначат комплексное обследование, так как общая слабость может скрываться за собой серьезные заболевания, такие как сахарный диабет,

дисфункцию щитовидной железы, заболевания сердца, вирусные инфекции, миастению, гиповитаминос, нарушения мозгового кровообращения, депрессию.

Необходимо пройти лабораторные исследования: анализы крови и мочи, чтобы исключить воспалительные процессы, ЭКГ, УЗИ сосудов головного мозга и шеи, а также рентген позвоночника.

По результатам исследований доктор назначит необходимое медикаментозное лечение и сформулирует рекомендации по нормализации отдыха и физической нагрузки.



Ольга Судакова,
врач-невролог



Маркина Ольга: «Всегда стремиться к новому!»

НЕ ТОЛЬКО КАЖДЫЙ ВРАЧ, НО И ПАЦИЕНТ ЗНАЕТ, ЧТО ЗАЛОГ УСПЕШНОГО ЛЕЧЕНИЯ — ПРАВИЛЬНО ПОСТАВЛЕННЫЙ ДИАГНОЗ. КТО КАК НЕ ЗАВЕДУЮЩАЯ ОТДЕЛЕНИЕМ МРТ КЛИНИКИ «ТОНУС» ЛУЧШЕ РАЗБИРАЕТСЯ В ЭТОМ ВОПРОСЕ? МАРКИНА ОЛЬГА ВАСИЛЬЕВНА РАССКАЖЕТ, КАКОВО УЗНАВАТЬ О ПРОБЛЕМАХ ПЕРВЫМИ, КАК НАЙТИ СВОЕ ПРИЗВАНИЕ И НЕ ПОТЕРЬЯТЬ СЕБЯ В ВОРОХЕ ДЕЛ И СОБЫТИЙ В СВОЕМ ИНТЕРВЬЮ!



Любой путь начинается из семьи, расскажите, кто Ваши родители?

— Да, действительно. Собственно, и профессию врача я выбрала, потому что передо мной был пример — мама. Она педиатр, детский врач. Папа

у нас военный, мы меняли места жительства достаточно часто, но при этом всегда было видно, насколько профессия мамы всеми любима и уважаема, всегда и в любое время востребована и незаменима. Не было необходимости добиваться статуса, «обрастать» связями для успехов и продвижения — были просто благодарные люди. Мне это безумно нравилось.

Но Вы не пошли по ее стопам...

— Хотелось разнообразия, чего-то принципиально своего, нового. Обязательное условие — чтобы специальность была интересной, динамичной, бурно развивающейся.

Меня всегда интересовала хирургия — прямо-таки «голубая» мечта. Но когда пришло время определяться, поступая в ординатуру, у меня уже родилась дочка. Приходилось много работать, я ходила на дежурства, и на домашнем совете родные посоветовали мне отказаться от этой идеи — интенсивная работа и день и ночь значит

отсутствие времени на семью. Но тогда я еще не понимала, что работа врача в принципе предполагает нестабильность графика.

Как же Вы пришли к лучевой диагностике?

— На самом деле, все равно хотелось найти такое направление, которое будет так или иначе соприкасаться с хирургией — выбор пал на рентген-хирургию. Ради нее я пошла на кафедру лучевой диагностики по специальности «рентгенология». Заведующий кафедрой Шахов Б. Е. посоветовал обратить внимание на новые направления лучевой диагностики, а именно — магнитно-резонансную и компьютерную томографию, хоть и на тот момент такой «тяжелой» диагностической аппаратурой в Нижнем Новгороде было очень немного.

И сейчас я понимаю, что он был абсолютно прав, я не зря прислушалась к его словам. Более того, меня настолько заинтересовала эта специальность, что сегодня я являюсь, ко всему, ассистентом кафедры и препо-



даю различные отрасли лучевой диагностики в НижГМА.

Это был определенного рода риск. Как Вы решились?

— Честно скажу, одногруппники относились скептически к моему выбору, да и я сама понимала, что рисковуя с выбором специальности именно из-за дефицита современной аппаратуры в городе, а заниматься хотелось высокотехнологичными исследованиями... но через некоторое время все сложилось как нельзя лучше.

Это было для Вас значимым событием?

— Несомненно. Опыт работы оператором на консоли МРТ оказался очень полезным в будущей

врачебной практике, и я до сих пор считаю этот путь самым правильным при становлении специалиста. Необходимо пройти все ступени, чтобы полноценно и более детально понимать процесс работы. Впоследствии я обучилась по узкой специальности в Санкт-Петербурге и начала уже работать врачом МРТ.

Окончательно оставив мысли о хирургии?

— Нет. Свою мечту я тоже, можно сказать, воплотила. После



ordinatury последовала аспирантура, и тема моей диссертации как раз была сопряжена с рентгенхирургией. Однако, в процессе написания я лишь раз убедилась, что мое место все-таки за пультом магнитно-резонансного томографа.



Для обывателя магнитно-резонансный томограф — это один большой аппарат «для всего», так ли это?

— В каком-то смысле, да, но порой мне кажется, что для магнитно-резонансного томографа нет абсолютных диагностических ограничений. МРТ сегодня является незаменимым методом современной диагностики. Ведь кроме исследования каких-то небольших областей, например, сосудов головного мозга, на нем производится сканирование всего организма, когда буквально каждый сантиметр тела человека просматривается на предмет каких-то изменений или патологий. Хотя, конечно, не стоит отрицать, что возможности при исследовании разных систем организма

неодинаковы. Традиционно, метод МРТ является «золотым стандартом» для исследования центральной нервной системы и внутренних органов, но благодаря новым технологиям и протоколам, которые постоянно появляются в арсенале врача МРТ, стало возможным просматривать кости всего скелета, оценивать проводящие тракты головного мозга и даже изучать метаболический состав тканей. Еще чуть раньше это было чем-то из ряда фантастики, но не сейчас. Сейчас, уже наблюдая за процессом на практике, все равно это кажется чем-то невероятным.

Значит, работа с МРТ предполагает и постоянное развитие?

— Я бы даже сказала, требует. Работая с подобной аппаратурой

рой у доктора нет возможности остановиться в своем обучении. Современные технологии совершенствуются буквально каждый год, и, учитывая широчайший спектр исследований выполняемых на МРТ: от исследований головного мозга до мельчайших суставов, органов мужской и женской половой сферы, неминуемо возникает потребность разделения специалистов по узкому профилю для проведения консультаций экспертурного класса. По аналогии с западными центрами мы и в нашей клинике стремимся к подобной системе, потому как знать в совершенстве патологию и особенности всех систем организма просто невозможно.

Например, врач онколог-маммолог работает только над иссле-

дованием молочных желез, есть специалист, выполняющий экспертное исследование сердца...

Кроме того, в нашем отделении есть сотрудник, который отвечает именно за программное обеспечение, ведь очень важно грамотно обеспечить взаимодействие аппарата и оператора. Здесь недостаточно просто поместить человека в аппарат и нажать пару кнопок. Чтобы получить качественное исследование, необходимо корректировать протоколы сканирования в зависимости от индивидуальных особенностей пациента и конкретной клинической ситуации.

То есть у Вас в отделении трудятся люди, которые работают только по конкретному направлению?



— Конечно, по сути мы все универсалы. Отличие в том, что люди все увлеченные, знают, что им интересно и чему они бы хотели посвящать все свое внимание. Они готовы пожертвовать своим временем и силами, чтобы получить необходимый результат или узнать что-то новое, хотя могли бы просто провести несколько коротких исследований. У нас нет «конвейерной» работы по типу «лишь бы сделать». Пусть, возможно, такой подход приносил бы больший доход организации, но для нас важно качество исследования, мы нацелены на результат.



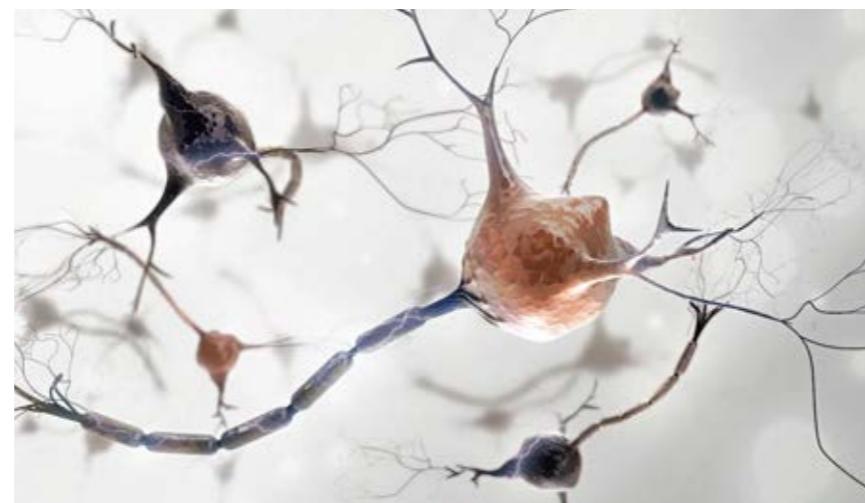


⊕ Отделению МРТ в этом году три года, какие значимые изменения произошли за это время?

— Само собой, мы постоянно расширяем спектр исследований. Первыми в городе ввели онкоскининг (МРТ всего тела — прим. ред.) и трактографию (визуализация нервно-проводящих путей в голове — прим. ред.). Расширили диагностические возможности для женщин, страдающих эндометриозом, начинаем вводить в практику МР энтеро-и колонографию. Активно развиваем сложные контрастные методики.

Все, что получают наши пациенты сейчас, не появилось в один

миг. Это долгий путь из обсуждений, изучения, тестирований и выводения на практику.



МРТ способно выявить не только какое-то мелкое нарушение в организме, но и весьма серьезную патологию. Каково это понимать, смотря на снимки пациента?

— Безусловно, тяжело. И случается подобное достаточно часто. Коварность некоторых заболеваний в том, что та же онкология не болит в привычном значении этого слова. Общие симптомы, например, как при простуде, не проявляются сразу и становятся очевидными только в «запущенных» состояниях: снижение массы тела, выраженная слабость, острый болевой синдром... опухоль растет внутри человека, а он даже не подозревает об этом.

Действительно большим потрясением для человека являются ситуации в которых он приходит без жалоб, провериться «для себя», за компанию с кем-то или, например, из-за травмы, а в конечном итоге «случайно» что-то находится. Это всегда большой стресс, но, к сожалению, часто встречается в практике.



Удаётся ли этому привыкнуть?

— За годы работы идет определенного рода адаптация, начинаешь спокойнее к этому относиться. Но когда мы видим детей с серьезными заболеваниями — тут сердце кровью обливается в любом случае, никто не сможет быть равнодушным, но это издержки нашей профессии.

Сразу ли вы сообщаете «плохие» новости?

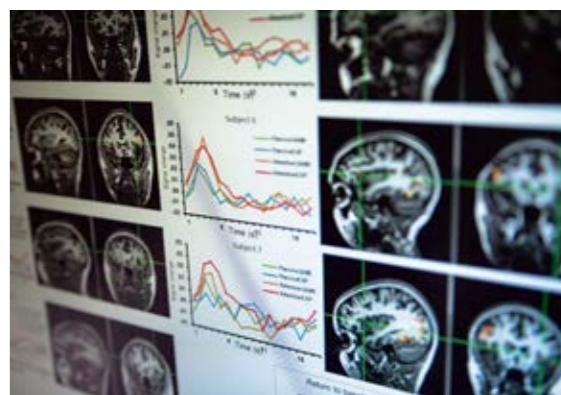
— Раньше было не принято сообщать диагноз в глаза: скрывали, говорили родственникам, чтобы оградить человека от переживаний, сейчас мы не имеем права

ра тому же опыту, мы очень легко находим общий язык, а наши взгляды на сам процесс работы совпадают. Можно сказать, «звезды сошлись». А если вдруг возникают какие-то сложности, мы стараемся решать их сообща, без противостояний.

Очень помогает то, что коллектив у нас не только в рамках клиники, но и за ее пределами. Мы встречаемся по выходным, проводим вместе время, куда-то ездим, не зациклившись на работе, оставаясь не только коллегами, но и друзьями.

Помогает ли ваша сплоченность в работе с пациентами?

— Не знаю, помогает ли именно это, но у нас больше человечности — это факт. Больше улыбок, контакта, участия. Обычно рентгенолог сидит за пультом и описывает ситуацию, не видя пациента в реальности. У нас же по большей части получается так, что мы с человеком все равно общаемся, а изображение на мониторе ассоциируется не с «сухой» медициной, а с глазами человека, внешностью. ■



Быть готовым ко всему или подтяжка лица в «ТОНУС ПРЕМИУМ»

Наверное, каждый в определенный период своей жизни, смотря в зеркало, понимает, что выглядит не так, как хотелось бы. Я уже перепробовала все возможные ухаживающие процедуры по улучшению внешнего вида кожи, когда косметолог посоветовала мне сходить на консультацию пластического хирурга, порекомендовав Митрофанова Н. В. в клинике «ТОНУС ПРЕМИУМ».

Почитала отзывы, пообщалась со знакомыми, кого он оперировал, и приняла решение. Друзья неоднократно спрашивали, нет ли страха: ведь операция, ведь наркоз и еще много-много «весь». Иногда я даже ловила себя на мысли: а может, стоит бояться? Почему же я так спокойна? Но решение было взвешенным и осознанным, об опасениях речи быть не могло. Я доверилась профессионализму врачей — и анестезиологу, который все это делает безболезненным, и самому хирургу.

На консультации Николай Вадимович подтвердил, что действительно есть проблемы с кожей верхних век и шеи, которые уже не решить косметологически. Сразу сказал, где какие доступы и швы, что эффект от операции не ранее, чем через полгода — пропнутся помолодевшей не удастся, что будут и отеки, и синяки, и чувство натяжения, показал повязку, в которой проходит придется целый месяц...

Подготовка прошла динамично: анализы в один день, обследование терапевта — и всё, фактически сразу к делу. Удивительно и очень приятно, что Лада Владимировна Покровская лично провожала меня на операцию и пожелала удачи. Как оказалось, она так к каждому пациенту — очень душевно и трепетно. С таким главным врачом отделения и персонал соответствующий: все очень внимательные, по первому зову, если что-то надо... Да и звать, если честно, не приходилось — сами появлялись, но при этом не докучали. Очень комфортно.



Обычно, кто идет на операцию, четко понимает, что придется мириться с некоторыми лишениями. У меня же был один вопрос: смогу ли я сразу выйти на работу? Да, сказал врач. В пятницу прооперировали, ночь в клинике — в понедельник уже в строю! Правда, в очках, платке и эластичной повязке, как Матрешка, но работала без проблем. Удивило, что разрешили мыть голову в первый же день, а вот о макияже пришлось забыть на месяц и постоянно иметь на носу темные очки. Но самым трудным для меня было вытерпеть две недели физической неактивности — ни любимого бассейна, ни аэробики. Как только сняли швы и дали добро на спорт — все неприятности отошли.

Оперировали меня месяц назад, сейчас еще идет период реабилитации, но я уже могу сказать, что бояться нечего. Главное — найти своего «мастера» и верить в то, что красота спасет мир!

Татьяна, 57 лет



ТАНЦЫ СНИЖАЮТ РИСК СМЕРТИ ОТ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Исследователи из Сиднейского университета и Университета Западного Сиднея в течение 10 лет следили за 48390 жителями Великобритании, чтобы выяснить, как физические упражнения влияют на здоровье добровольцев, рассказывает The Daily Mail.

Оказалось, люди старше 40 лет, которые занимались танцами, за время исследования на 46% реже умирали от болезней сердца и сосудов.

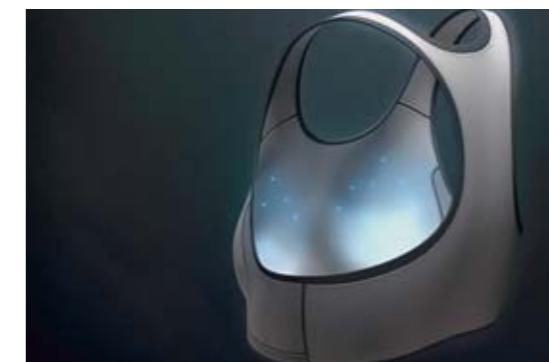
Исследователь Эммануэль Стаматакис считает: дело не только в том, что танцы — это форма физической активности. Нельзя недооценивать роль социального взаимодействия в процессе танца. Такое времяпрепровождение снимает стресс и положительно влияет на здоровье сердечно-сосудистой системы.

ДИАГНОСТИКА РАКА ГРУДИ ПРИ ПОМОЩИ... БЮСТГАЛЬТЕРА

Инженеры из университета Колумбии разрабатывают бюстгальтер, способный диагностировать рак груди на ранних стадиях.

Как известно, при появлении патологических образований кровообращение в соответствующей части тела становится более интенсивным. Именно поэтому в бюстгальтер встроены инфракрасные датчики, регистрирующие температуру тела. Результат сможет интерпретировать каждый, ведь он выдается по принципу светофора: зелёный огонёк — всё в порядке, жёлтый — необходимо протестировать подольше, красный — срочно обратитесь к врачу. Данные сохраняются, чтобы потом врач мог проследить за динамикой заболевания.

Устройство сейчас тестируют в лаборатории университета, его официальное название и дата релиза пока неизвестны. Исследователи надеются выпустить своё изобретение на массовый рынок и сделать его доступным по цене.



Шоколад, замедляющий старение

Исследовательская группа из Тихоокеанского института биоорганической химии ДВО РАН разработала шоколад, замедляющий старение, сообщает Пресс-служба ТИБОХ ДВО РАН. «Морской шедевр», так называется новый продукт, содержит «морские витамины» — вещества, выделенные из лимонника, морских звезд и морских ежей. Ученые объяснили, что добавление этих соединений регулирует процессы обмена веществ в организме, замедляет старение и способствует долголетию.

Это не первая подобная разработка. Осеню 2015 года американские исследователи сообщили о создании шоколада, содержащего коку — продукта, способствующего снижению артериального давления и повышению уровня «хорошего» холестерина в крови.



**РЕЦЕПТ
ИДЕАЛЬНОГО
БУРГЕРА**



ПРИПРАВЫ
СОУС САЛАДА
ЖЕЛТАЯ ПОРЧИЦА
СОУС ДЛЯ СТЕЙКОВ
ХРИН
СОУС БАРБЕКЮ
КВАШЕННАЯ КАПУСТА
МАРИНОВАННЫЕ ОГУРЦЫ
ХАЛАПЕНЬО
ШАМПИНЬОНЫ
ЛУК
САРАПУЛЬСКИЙ
БЕКОН
ЖАРЕННОЕ ЯЙЦО
ЧИЛИ
СЫР
РУБЛЕННАЯ КОЛЛЕТА
ГОВЯДИНА



[facebook.com/
caramelnn](https://facebook.com/caramelnn)

[vk.com/
caramel_nn](https://vk.com/caramel_nn)

[instagram.com/
caramelnn](https://instagram.com/caramelnn)

pir.nnov.ru

Caramel
music

КАЖДУЮ ПЯТНИЦУ
и субботу
Free entry

**NIGHT
DJ
PARTY**
Welcome



наши закуски с хлебом можно есть вприкуску

ХЛЕБ
& Ко

BRUSCHETTA

а еще можно намазывать на хлеб (брюскетты)

Caramel
в новом
формате

ул. КОСТИНА, 3,
ТЕЛ. (831) 296-05-34

по-русски
Объедъ

отъ 12 до 16 час. вечера
по будням



РЕСТОРАЦІЯ

ПЯТКИНЪ

ул. Рождественская, 25
т. 430-91-83
www.pir.nnov.ru



Мишуткина Татьяна,
главный врач
«Тонус АМАРИС»
в Сормово,
врач-офтальмолог,
рефракционный хирург

Загадочный кератоконус

К сожалению, на сегодняшний день существует огромное количество патологий глаз. Если близорукость, дальтонизм, глаукома и катаракта у каждого на слуху, то о некоторых вы, возможно, никогда не слышали. КЕРАТОКОНУС... звучит как какое-то заклинание, не правда ли? Давайте же разберемся, что это, почему мы упоминаем о нем в контексте зрения и стоит ли его бояться, в этой статье!

Кератоконус — заболевание, в результате которого роговица глаза истончается и перестает держать нормальную сферическую форму, выдвигаясь вперед в виде конуса. Его смело можно назвать «молодым», потому как первые признаки болезни фиксируются у подростков в период полового созревания, то есть до 16 лет, и уже реже оно возникает после 25 лет.

Сначала зрение ухудшается на одном глазу, затем на другом, но на ранних стадиях это проявляется лишь в темное время суток, позже уже и в дневное.

Кератоконус может развиваться в течение нескольких лет, затем развитие может приостанавливаться и находиться на одном уровне длительное время.

ОБНАРУЖЕНИЕ

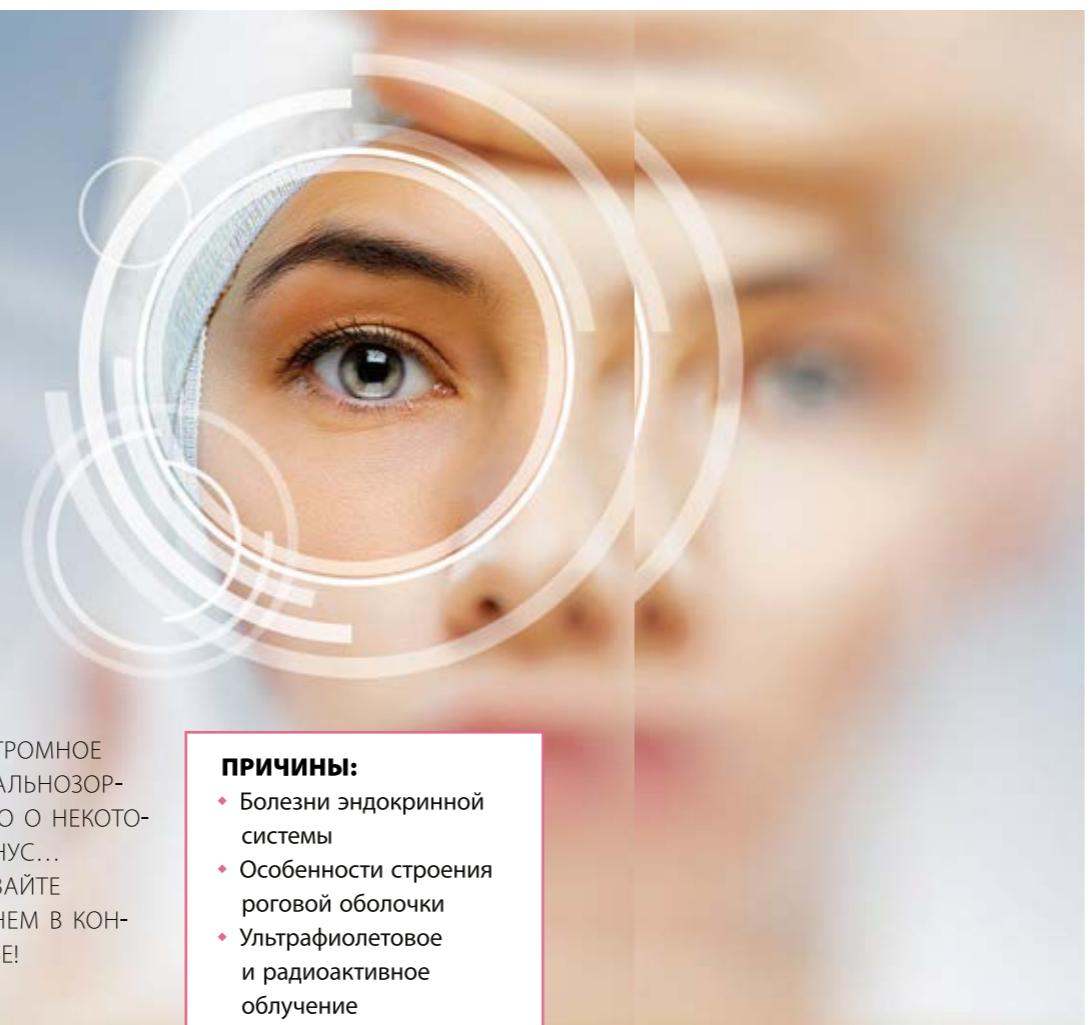
На сегодняшний день наиболее информативным и точным методом диагностики кератоконуса является обследование и ана-

ПРИЧИНЫ:

- ♦ Болезни эндокринной системы
- ♦ Особенности строения роговой оболочки
- ♦ Ультрафиолетовое и радиоактивное облучение
- ♦ Наследственность
- ♦ Системные заболевания соединительной ткани

СИМПТОМЫ:

- ♦ Ухудшение остроты зрения
- ♦ Быстрое утомление глаз
- ♦ Раздваивание, размытие контуров видимого изображения
- ♦ Светобоязнь
- ♦ Частая смена очков на более «сильные»
- ♦ Выпячивание и помутнение роговицы



лиз карты передней и задней поверхности роговицы. С помощью него можно обнаружить заболевание на ранних и скрытых стадиях (единственный метод), а затем и наблюдать за процессом в динамике.

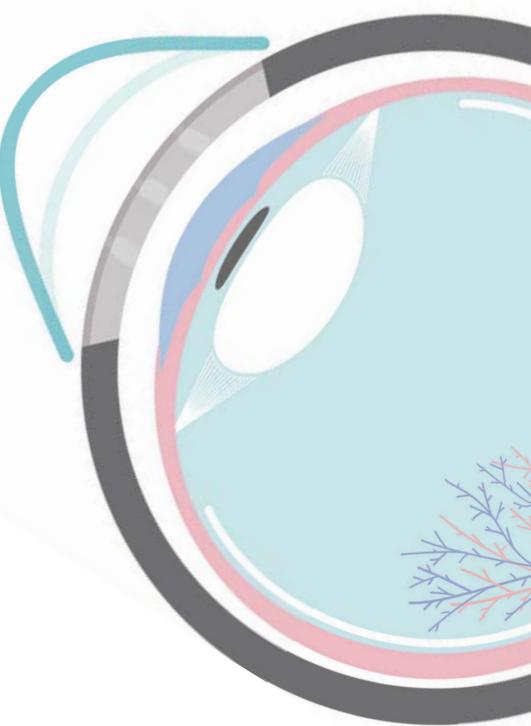
В качестве дополнительных методов исследования используются кератопахиметрия (исследование толщины роговицы), кератотопография (фотографирование поверхности роговицы), осмотр при помощи щелевой лампы.

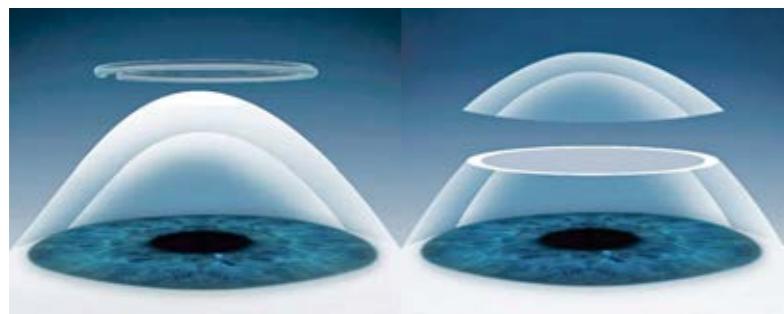
БОРЬБА И ПРЕДОТВРАЩЕНИЕ «НАПАДЕНИЯ»

В зависимости от индивидуальных особенностей органа зрения пациента и скорости развития заболевания грамотный специалист после тщательного исследования назначает соответствующее лечение.

При консервативном методе, когда заболевание еще можно приостановить, для улучшения зрения выписываются цилиндричес-

ПРИ КЕРАТОКОНУСЕ
РОГОВИЦА ГЛАЗА
ИСТОНЧАЕТСЯ И ПЕРЕСТАЕТ
ДЕРЖАТЬ НОРМАЛЬНУЮ
СФЕРИЧЕСКУЮ ФОРМУ,
ВЫДВИГАЯСЬ ВПЕРЕД
В ВИДЕ КОНУСА





• кие очки и специальные газо-проницаемые контактные линзы, глазные капли, витаминотерапии.

Развитие офтальмологии не стоит на месте, и при необходимости более кардинальных мер довольно часто используется **кросс-линкинг**. С роговицы снимают поверхностные клетки, затем она пропитывается раствором рибофлавина и облучается специальной ультрафиолетовой лампой. В конце операции надевается

мягкая контактная линза, способствующая заживлению. На первый взгляд процедура кажется довольно сложной, однако проводится она в амбулаторных условиях без применения общего наркоза и является абсолютно безопасной и малотравматичной.

Аналогичным, но более усовершенствованным методом является **фемтокросслинкинг**, который часто применяется в качестве профилактики кератоконуса

в сочетании с лазерной коррекцией зрения, для его предотвращения. Его особенность заключается в том, что разрезы делаются лазерным лучом. Благодаря этому меньше деформируется роговица, снижается риск инфекционных осложнений. При подобной процедуре процесс восстановления протекает легче и быстрее, а болезненные ощущения в глазах после операции снижаются.

В запущенных случаях применяют оперативное вмешательство, которое состоит в полной или частичной пересадке роговицы (сквозная или частичная кератопластика).

Но не стоит пугаться ни кератоконуса, ни кератопластики, с условием грамотного проведения лечения или операции донорская роговица в 95% случаев успешно приживается. ■



ФЕМТО ЛАСИК В «ТОНУС АМАРИС»

ЛАЗЕРНАЯ КОРРЕКЦИЯ ЗРЕНИЯ НОВОГО ПОКОЛЕНИЯ



А также фемтосекундные технологии ReLEx FLEEx, ReLEx SMILE,
эксклюзивно представленные в Нижнем Новгороде в «Тонус АМАРИС»



центр лазерной
коррекции зрения

Ул. Белинского, 38
т. (831) 411-10-10

ТЕПЕРЬ
и для людей
с тонкой
роговицей



О НАЛИЧИИ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ



**Татьяна
Мясникова,**
врач-офтальмолог
высшей
категории

Если глаз ребенка «ленился»

ЕСТЬ ТАКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ, КОТОРЫЕ КРАЙНЕ ВАЖНО ОБНАРУЖИТЬ ИМЕННО В ДЕТСТВЕ. И ЧЕМ РАНЬШЕ, ТЕМ БОЛЬШЕ ВЕРОЯТНОСТЬ БЫСТРО И КАЧЕСТВЕННО ПОМОЧЬ. ОДНО ИЗ ТАКИХ – АМБЛИОПИЯ.

Когда левый и правый глаз ребенка видят разные по качеству картишки, мозг не может совместить их в одну объемную, ему проще «отключить» один, чтобы не путаться в восприятии окружающего мира. Это



и есть амблиопия или «ленивый глаз» — функциональное заболевание, при котором один из глаз не задействован в зрительном процессе. Кроме того, при амблиопии становится невозможной оценка глубины, объема, очередности расположения предметов и целостности восприятия — проще говоря, отсутствует бинокулярное зрение.



СПОСОБСТВУЕТ РАЗВИТИЮ АМБЛИОПИИ:

- Астигматизм
- Дальнозоркость
- Нистагм
- Помутнение роговицы
- Косоглазие
- Долгое отсутствие коррекции плохого зрения



ОБНАРУЖИТЬ И ПОБЕДИТЬ!

К сожалению, выявить амблиопию самостоятельно практически невозможно. Поэтому в целях профилактики очень важно регулярно посещать врача-офтальмолога, не реже одного раза в год, для малышей — в 1, 3, 12 месяцев.

После всесторонней компьютерной диагностики зрения назначается индивидуальный курс лечения. Комплекс процедур зависит от наличия сопутствующих заболеваний, ведь, чтобы справиться с амблиопией, необходимо также учесть причины ее возникновения и проблемы, способствующие развитию «ленивого глаза».

Существует широкий спектр методов борьбы с амблиопией.

Основная и главная функция которых — заставить «ленивый» глаз снова «работать».

МЕТОД № 1

Один из них — окклюзия, при котором закрывается лучше видящий глаз, в то время как на другой дается усиленная зрительная нагрузка: занятия, требующие особой внимательности — собрать пазл, сплести что-то и т.д.

Назначается он в зависимости от динамики остроты зрения на короткие промежутки времени или на постоянной основе до 4 месяцев. Такой метод хорош тем, что его можно проводить как в клинике, так и в домашних условиях, однако, стоит отметить, что

чем старше ребенок, тем больше вероятность возникновения у него психологических трудностей, связанных с необходимостью «ходить пиратом», что может привести к отсутствию результата лечения.

МЕТОД № 2

Пенализация — еще один метод борьбы с амблиопией. Заключается он в создании искусственной разницы с помощью сочетания различных видов оптической коррекции лучше видящего глаза для активации «ленивого» глаза с предотвращением риска снижения остроты зрения «рабочего», так как он периодически принимает участие в процессе наблюдения. Такие очки подбираются строго инди-



- видуально и являются своего рода альтернативой окклюзии.

МЕТОД № 3

Зачастую вышенназванных методов бывает недостаточно, и врач-офтальмолог назначает аппаратное лечение: фото- и электростимуляция, процедуры на специальных приборах и компьютерных программах, которые, как правило, очень интересны детям, так как требуют от них активного участия.

Все эти процедуры проводятся в клинике под присмотром специалиста и направлены не только на лечение амблиопии, но и комплексное восстановление и улучшение фиксации и движения глазных яблок, пространственного восприятия, функции аккомодации и бинокулярного зрения. Что позволяет сократить общее время лечения и достичь лучших результатов.



Амблиопия оказывает серьезное влияние на формирование стремительно развивающейся зрительной системы ребенка. «Все проблемы из детства» — амблиопия из разряда именно таких проблем. Поэтому лечение должно быть начато как можно раньше для предупреждения значительных осложнений, к тому же у детей младшего возраста все применяемые методы лечения более эффективны. У детей старшего возраста требуется гораздо большее время для улучшения зрительных функций и в ряде случаев не всегда удается добиться полного выздоровления. ■





TONUS
Амарис

Центр детской
офтальмологии

ЛЕЧЕНИЕ БЛИЗОРУКОСТИ, ДАЛЬНОЗОРКОСТИ, АСТИГМАТИЗМА
ЛЕЧЕНИЕ ВОСПАЛИТЕЛЬНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ ГЛАЗ, АМБЛИОПИИ
ДИАГНОСТИКА ЗРЕНИЯ • ЛЕЧЕНИЕ КОСОГЛАЗИЯ
КОНТАКТНАЯ КОРРЕКЦИЯ ЗРЕНИЯ



ВСЕ ЛУЧШЕЕ - ДЕТЯМ!
ул. Новая, 51
т. (831) 411-10-10

О НАЛИЧИИ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ
ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Гладкая кожа – надолго!

КОРОТКИЕ ЮБКИ, ОТКРЫТЫЕ НАРЯДЫ... ВЫ УЖЕ ЧУВСТВУЕТЕ ЗАПАХ ПРИБЛИЖАЮЩЕГОСЯ ЛЕТА? ТАК ХОЧЕТСЯ ВЫГЛЯДЕТЬ БЕЗУПРЕЧНО! СЕГОДНЯ О БАРХАТИСТОЙ ГЛАДКОЙ КОЖЕ МЕЧТАЮТ НЕ ТОЛЬКО ЖЕНЩИНЫ, НО И МНОГИЕ МУЖЧИНЫ, ВЕДЬ С ДРЕВНИХ ВРЕМЕН ОТСУТСТВИЕ ВОЛОС НА ТЕЛЕ СЧИТАЕТСЯ ПРИЗНАКОМ УХОЖЕННОСТИ, ЭСТЕТИКИ И ХОРОШЕГО ВКУСА. И, ПОЖАЛУЙ, ОДИН ИЗ САМЫХ РАДИКАЛЬНЫХ ШАГОВ К ЭТОЙ МЕЧТЕ – ПРОЦЕДУРА ЭПИЛЯЦИИ.



Наталья Валит,
врач-косметолог

Биоэпиляция — это удаление нежелательных волос при помощи тягучих натуральных масс. Природные ингредиенты делают биоэпиляцию подходящей для большинства людей, ведь негативная реакция организма фактически невозможна.

В процессе затрагивается только стержень волоса, но не луковица. Процедура достаточно болезненна, и эффект обычно длится от 1 до 3-х недель. Несмотря на то, что это самый «древний» вид эпиляции, сегодня любителей биоэпиляции не становится меньше.

В арсенал современного косметолога входят следующие наиболее комфортные способы биоэпиляции: восковая эпиляция, эпиляция смолой или карамелью и шугаринг (эпиляция сахарной пастой) — он приобрел особенную популярность в последнее время.



Фотоэпиляция — это современный способ удаления волос при помощи высокочимпульсного света. Пигмент волоса — меланин — находится в стержне и луковице волоса и имеет свойство поглощать световые волны, под их воздействием кровь в капиллярах, которые питают луковицу волоса, сворачивается. В результате чего она лишается питательных веществ и погибает, а волос отпадает.

Эффекта хватает на продолжительное время, однако, к сожалению, эта процедура не подойдет седым людям и людям со светлыми волосами, в их волосах отсутствует пигмент меланин, а значит, свету просто не на что воздействовать.



Лазерная эпиляция — это метод удаления волос при помощи лазерного излучения, в результате чего происходит нагревание клеток волоса с последующим уничтожением волосяной луковицы. Волос становится меньше, они истончаются и начинают медленнее расти, а спустя некоторое время и вовсе выпадают вместе с погибшим «корнем».

При помощи лазерной эпиляции можно устраниить «неэстетические» волоски на любой части тела, вне зависимости от типа кожи.

Даже такая, казалось бы, нехитрая процедура, как эпиляция должна осуществляться под присмотром грамотного специалиста в специализированной клинике. Особенно если речь идет о такой деликатной зоне, как бикини. Только опытный врач-косметолог определит, какой вид эпиляции подходит именно Вам, а его знания и умения станут залогом того, что удаление волос не вызовет осложнений и Вы будете довольны результатом в течение долгого времени.

Официальное торжественное открытие независимой лаборатории «Тонус»

18 ФЕВРАЛЯ СОСТОЯЛОСЬ ОФИЦИАЛЬНОЕ ТОРЖЕСТВЕННОЕ ОТКРЫТИЕ НЕЗАВИСИМОЙ ЛАБОРАТОРИИ «ТОНУС». МЕРОПРИЯТИЕ ПОСЕТИЛИ СПЕЦИАЛИСТЫ РАЗЛИЧНЫХ ОБЛАСТЕЙ, ПАРТНЕРЫ И ДРУЗЬЯ СЕТИ, ГЛАВНЫЕ ВРАЧИ ЧАСТНЫХ И ГОСУДАРСТВЕННЫХ КЛИНИК ГОРОДА И ОБЛАСТИ. ОНИ ОТМЕТИЛИ ВЫСОКИЙ УРОВЕНЬ ОРГАНИЗАЦИИ И ПОДГОТОВКИ ПОДРАЗДЕЛЕНИЯ И СОТРУДНИКОВ.

НЕЗАВИСИМАЯ ЛАБОРАТОРИЯ «ТОНУС» — ЭТО:

- Более 15 лет на рынке медицинских услуг
- Более 1000 видов исследований
- Современный диагностический комплекс
- Высокоточные результаты
- Кратчайшие сроки исследования
- Ежедневный контроль качества

Мы растем и развиваемся, чтобы помочь все большему количеству пациентов не только убедиться в собственном здоровье, но и вовремя обнаружить имеющиеся заболевания и приступить к лечению!

Еще недавно эта лаборатория была небольшим специализированным отделением, но объемы работы росли, потребность в качественных анализах увеличивалась, и тогда возникла необходимость выделить её в самостоятельную независимую лабораторию.

Новая современная лаборатория «Тонус» — результат многолетней работы, опыта и знаний.



Конторщикова Клавдия Николаевна, д.б.н., профессор, зав. кафедрой клинической лабораторной диагностики НижГМА:

«Это одна из тех лабораторий, которая может позволить себе проводить уникальные исследования, в том числе и те, что не могут обеспечить государственные учреждения. Для нас это представляет огромный интерес, потому что возможности независимой лаборатории «Тонус» действительно очень большие!»



Кувакина Нина Аркадьевна, к.м.н., зав. КДЛ:

«Отличительная особенность нашей лаборатории — это постоянное сотрудничество с клиницистами не только сети клиник «Тонус», но и других лечебных учреждений по вопросам клинико-лабораторной диагностики, а также обмен информацией в плане новых лабораторных тестов. С открытием новой лаборатории у нас значительно расширились возможности, теперь мы можем проводить большее количество исследований, расширить их спектр. На самом деле, независимая лаборатория «Тонус» — это уникальное диагностическое производство, где нам удалось в одном месте объединить и сосредоточить все необходимое для быстрой и качественной работы!»



Хохлачева Людмила Л'вовна, президент Ассоциации женщин-руководителей России, президент РОО «Нижегородский женский союз»:

«Это очень планомерная, очень умная работа по созданию прекрасного целостного предприятия по оздоровлению населения. Настоящий образец подхода к делу в своей профессиональной области. Я считаю, нашему городу, нашей области просто повезло!»



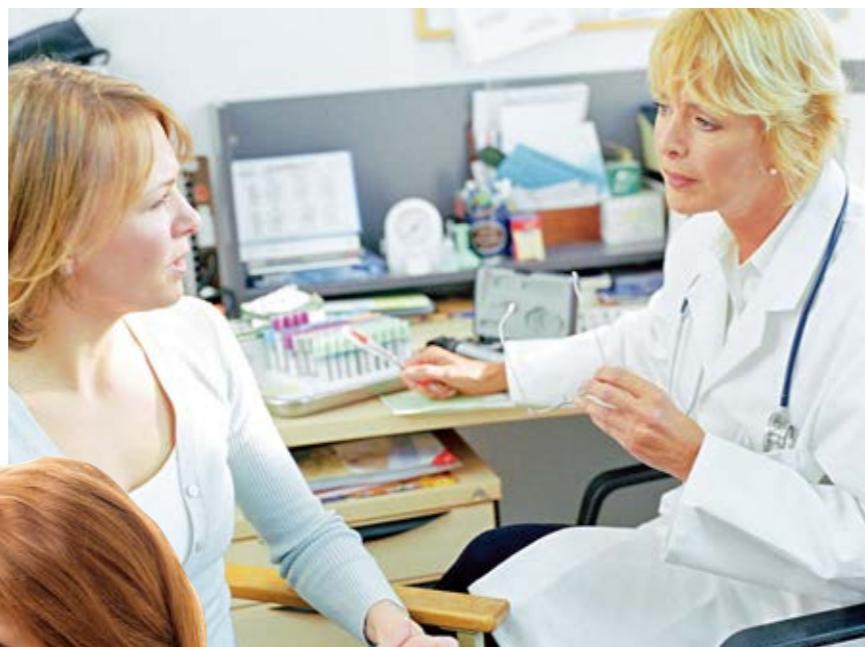
Между нами девочками

ЕСТЬ ДЕЛИКАТНЫЕ ПРОБЛЕМЫ, О КОТОРЫХ НЕ ПРИНЯТО ГОВОРИТЬ, НО КОТОРЫЕ РАСПРОСТРАНЕНЫ ПОВСЕМЕСТНО. БЫВАЕТ, ЧТО ЖЕНЩИНА НАЧИНАЕТ ОЩУЩАТЬ НАРАСТАЮЩИЙ ЗУД И ЖЖЕНИЕ НАРУЖНЫХ ПОЛОВЫХ ОРГАНОВ С СОПУТСТВУЮЩИМИ БЕЛЫМИ ТВОРОЖИСТЫМИ ВЫДЕЛЕНИЯМИ. ВЕРОЯТНЕЕ ВСЕГО, ЭТО МОЛОЧНИЦА, ОН ЖЕ – ВЛАГАЛИЩНЫЙ КАНДИДОЗ. В СРЕДНЕМ, К 25 ГОДАМ КАЖДАЯ ЖЕНЩИНА УСПЕВАЕТ ПЕРЕНЕСТИ УЖЕ 2 ЭПИЗОДА МОЛОЧНИЦЫ. ИМЕННО О НЕЙ И ПОЙДЕТ РЕЧЬ В ЭТОЙ СТАТЬЕ!

Молочница – то заболевание, причины которого не придется искать в плохой экологии или партнёре. Его возбудитель изначально «живёт» в организме женщины – это грибок рода *Candida*, размножение которого в какой-то момент перестает контролироваться, слизистая оболочка воспаляется, что и приводит к характерным неприятным симптомам.



Ирина Баныкина,
врач акушер-гинеколог,
гинеколог-эндокринолог
1 категории



ПРИЧИНЫ, ПРИВОДЯЩИЕ К РАЗМНОЖЕНИЮ ГРИБКА:

- прием антибиотиков
- снижение иммунитета
- нарушение обмена веществ
- неправильное питание
- гормональные сдвиги
- длительный стресс и переутомление
- ношение тесного синтетического белья, не пропускающего тепло и влагу

Молочница может быть первым признаком тяжелых заболеваний, таких как ВИЧ-инфекция, сахарный диабет и др.

ПЕРВЫМ ДЕЛОМ К ВРАЧУ!

Для диагностики кандидоза достаточно прийти на прием к врачу-гинекологу. Он возьмет влагалищный мазок, при помощи которого безошибочно определяется наличие колонии возбудителя. Если диагноз подтверждается, следует целенаправленное лечение.

Кроме стандартного набора противогрибковых препаратов местного (крема, свечи) и общего (таблетки, капсулы) назначения, в ряде случаев назначают курс иммунотерапии, физиотерапии и т.д., чтобы не только избавиться от симптомов уже имеющегося заболевания, но и предотвратить риск его повторного появления.

Прощание с молочницей, обещанное известной рекламой, может растянуться надол-

го, но гарантии от последующих рецидивов не даст ни один из «чудодейственных» препаратов.

ПОДВОДНЫЕ КАМНИ

Молочница не является венерическим заболеванием и самостоятельно не приводит к бесплодию. Однако важно помнить, что кандидоз очень часто сопровождает



ряд других гинекологических (и не только) патологий, в том числе и скрытых инфекций, передающихся половым путем, активно маскируя их, что в конечном итоге и оказывается на репродуктивной системе женщины.

«Безобидное» заболевание как симптом серьезных проблем!



Если кандидоз становится «регулярным мероприятием», возвращаясь через некоторое время после лечения – вероятнее всего, женщину недостаточно обследовали, исключая вероятность, что молочница – это всего лишь симптом. С «рецидивирующей молочницей» тяжелее бороться и, как правило, это приводит к осложнениям, когда в воспалительный процесс вовлекаются кишечник, шейка матки, мочевой пузырь и другие органы и ткани.

Даже самый опытный врач, только на основании жалоб и осмотра не может исключить наличие других проблем со здоровьем, поэтому самодиагностика и самолечение в данном вопросе недопустимы.

Молочница – это проблема, с которой в первую очередь необходимо идти к врачу-гинекологу, но фактически она может быть поводом к полноценному обследованию у ряда специалистов.

«Здоровый» гороскоп на лето

НЕМЫСЛИМОЕ КОЛИЧЕСТВО ФАКТОРОВ ВЛИЯЮТ НА НАШЕ ЗДОРОВЬЕ И САМОЧУВСТВИЕ: ЭКОЛОГИЯ, КЛИМАТ, РАБОТА, ОКРУЖАЮЩИЕ ЛЮДИ... НО ВСЕМ НАМ НЕ ХВАТАЕТ ПОРОЮ КАПЕЛЬКИ ЧУДЕС И ПРЕДСКАЗАНИЯ, ЧТОБЫ БЫТЬ УВЕРЕННЫМ, ЧТО ВСЕ СБУДЕТСЯ И ОБЕЗОПАСИТЬ СЕБЯ ОТ ГРЯДУЩИХ ПРОБЛЕМ, ЗНАЯ О НИХ ЗАРАНЕЕ — МЕЧТА? ГОВОРЯТ, АСТРОЛОГИЯ МОЖЕТ В ЭТОМ ПОМОЧЬ. ВОТ И МЫ РЕШИЛИ ПОДЕЛЯТЬСЯ С ВАМИ СЕКРЕТАМИ НЕБЕСНЫХ СВЕТИЛ. ВЕДЬ ОНИ ТОЖЕ ХОДЯТ, ЧТОБЫ ЛЮДИ БЫЛИ ЗДОРОВЫМИ, ИНАЧЕ КТО НА НИХ БУДЕТ СМОТРЕТЬ ЛЕТНИМИ НОЧАМИ?



ОВЕН

Этим летом Овнам помогут противостоять многим заболеваниям и стрессам позитивный настрой и спорт. Однако, есть вероятность получить серьезную травму плеча или сустава — помните, во всем должна быть мера, умеренные нагрузки — то, что вам необходимо в этом сезоне!



ТЕЛЕЦ

Лето для Тельцов будет насыщенным и ярким, вы найдете время буквально на все: работа, семья, друзья, но в бешеном ритме жизни стоит не забывать и о себе. Особое внимание стоит уделять состоянию кожи и волос, включив в рацион больше продуктов с высоким содержанием кальция.



БЛИЗНЕЦЫ

Близнецам пришло время начать борьбу с вредными привычками. Обратите внимание на старые болезни, которые напомнят о себе в этот период, и не затягивайте с лечением. Ведь лето должно запомниться позитивными эмоциями, а не жалобами и горюю лекарствами!



РАК

Раки этим летом подвержены совсем «нелетним» заболеваниям: грипп, ОРВИ, ангина. Создается впечатление, что Ваш организм очень скучает по зиме, а значит, в арсенале должен быть плед, шарф и теплый чай. Запаситесь аптечкой и телефонами врачей, чтобы всегда быть готовым к неожиданным поворотам событий.



ЛЕВ

Львы, не переусердствуйте с работой и избегайте постоянного напряжения, иначе подорвете свое здоровье. Звезды рекомендуют пройти комплексное обследование, не забыв посетить кардиолога и невропатолога. Следуйте их рекомендациям и помните, что лучшее средство от всех болезней, в первую очередь — комфортный отдых и теплая обстановка в семье!



ДЕВА

Для Дев лето пройдет спокойно. Серьезных заболеваний удастся

избежать, если вовремя принимать меры профилактики. Ешьте больше мяса и молочных продуктов, в этот период Ваш организм особенно нуждается в белке и кальции. Лето сулит быть насыщенным различными поездками и активным отдыхом, а для этого пригодится крепкое здоровье.



ВЕСЫ

Весам этим летом рекомендуется поберечь почки. Обычно в таких случаях советуют не переохлаждаться, однако, чрезмерный перегрев тоже может стать причиной возникновения или обострения почечных болезней. Важно следить, чтобы ноги и нижняя часть спины всегда находились в комфортном для них температурном режиме.



СКОРПИОН

Единственное, чего Скорпионам настоятельно не рекомендуется этим летом — щекотать нервы и испытывать судьбу опасными для здоровья способами, так как не исключены травмы и пере-

ломы. Воздержитесь от любых экстремальных занятий, проведите жаркие деньки в спокойном ритме.



СТРЕЛЕЦ

Зрение — вот что должно находиться под пристальным вниманием Стрельцов этим летом. Опасность развития воспалительных заболеваний и обострение уже имеющихся проблем, подкрепляется сезоном пыли и яркого солнца — под рукой всегда должны быть солнцезащитные очки, капли и номер телефона офтальмологической клиники в записной книжке.



КОЗЕРОГ

Козерогам летом необходимо позаботиться о коленях, а значит — временно забыть о пристрастии забираться повыше и обследовать разного рода руины. Если Вы планировали в этот сезон освоить велосипед, мотоцикл, скейтборд или окунуться в бешеный темп паркура — стоит немного повременить.



ВОДОЛЕЙ

Водолеям этим летом по большому счету ничего не грозит, даже хронические заболевания Вас вряд ли потревожат. Так что, для поддержания благоприятной ситуации, посвятите свое время организации режима дня, правильному питанию и спорту.



РЫБЫ

Не лето, а сплошные стрессы у Рыб! Стресс может проявиться не только в качестве переживаний, но и в виде кратковременных расстройств нервной системы, желчного пузыря и кишечника, болями в мышцах. Меньше думайте о проблемах и посетите несколько сеансов массажа — лучшее средство от напряжения.



ОТКРЫТИЕ Центра детской офтальмологии «Тонус АМАРИС»

или

новые приключения
с КРОХА-Котом!

Центр детской офтальмологии «Тонус АМАРИС» отвечает самым строгим требованиям любящих родителей. Созданный на базе уже завоевавшего признание офтальмологического центра «Тонус АМАРИС», он остается верен тем же принципам: делать ставку на высококлассных специалистов, новейшее оборудование и проверенные методики. Атмосфера сказки, добра и уюта и трепетное внимание в подходе к самым важным пациентам — нашим детям — всё для того, чтобы в максимально комфортных условиях быстро и эффективно бороться с самыми различными заболеваниями органа зрения маленьких пациентов.



А значит — не обошлось без праздника! В честь открытия Центра детской офтальмологии «Тонус АМАРИС» состоялся не просто праздник, а целое приключение в стиле вестерн. Бесстрашные ковбои окунули гостей в атмосферу Дикого Запада: скачки на лошадях, ранчо, веселые «перестрелки» — просто невероятный темп событий! И конечно же, наши герои «между делом» поведали ребятам, как важно иметь острое зрение и регулярно его проверять, как много тайн хранит в себе такой, казалось бы, простой орган, как глаз: сколько содержит клеток, сколько весит, сколько цветов различает... а самое главное — как он незаменим для любого человека, а для того, кто хочет стать настоящим ковбоем, — тем более!



Годик четверняшкам



В прошлом году в семье Ирины и Игоря Шутовых произошло невероятное событие, настоящее чудо! А чудом было одновременное появление на свет четверых детей — мальчика и трех девочек.

Фактически пара выиграла лотерею, ведь шансы на такой успех — 1 к 700 тысячам. Без того уникальному событию примечательности добавляет и то, что малыши появились в результате естественной беременности, после прохождения лечения.

Как говорили сами Шутовы, они хотели братика для маленькой дочурки, но не ожидали такого развития событий! Эта новость стала знаменательной как для счастливых родителей, так и для клиники «Тонус МАМА», в которой проходило лечение, а в дальнейшем — ведение беременности. Однако «Тонус МАМА» не оставляла их без внимания и после появления на свет карапузов, помогая теперь уже многодетной семье детским питанием, игрушками и всем необходимым для новорожденных. Специалисты клиники, в свою очередь, давали грамотные рекомендации, ведь заботиться о такой большой компании — очень нелегкая задача.

Сейчас малыши уже подросли — им годик — с чем их и поздравляем! Растите здоровыми, любознательными и энергичными! Без уста-

ли познавайте мир, гармонично развивайтесь, будьте счастливы и дарите счастье своим родителям! А «Тонус КРОХА» непременно Вас в этом поддержит.

Ирина Шутова, мама:

Ровно 1 годик исполнился нашим любимым четверняшкам. Хотим сказать огромное спасибо Красновской Елене Васильевне за то, что поддерживала и переживала за нас на протяжении всей беременности и после родов, за то, что вовремя направила на госпитализацию в больницу для сохранения беременности. Елена Васильевна, мы желаем Вам крепкого здоровья, долгих лет жизни и успехов в работе. Также хотим сказать большое спасибо всем сотрудникам клиники за то, что всегда рады нас видеть. Нам очень приятно!



клиника высоких
репродуктивных технологий



TONUS
мама

За это время:

К нам обратилось более 1000 пар,
мечтающих стать родителями

На свет появилось
более 700
прекрасных малышей

наши 3 года!

Команда клиники значительно расширилась

Мы сумели доказать,
что нет ничего невозможного
и РЕБЕНОК обязательно БУДЕТ!

Ул. Воровского, 22
тел. 411-11-20

3 года заботы и любви!
3 года оправданных надежд!
3 года заветных слов "Вы скоро станете мамой и папой!"

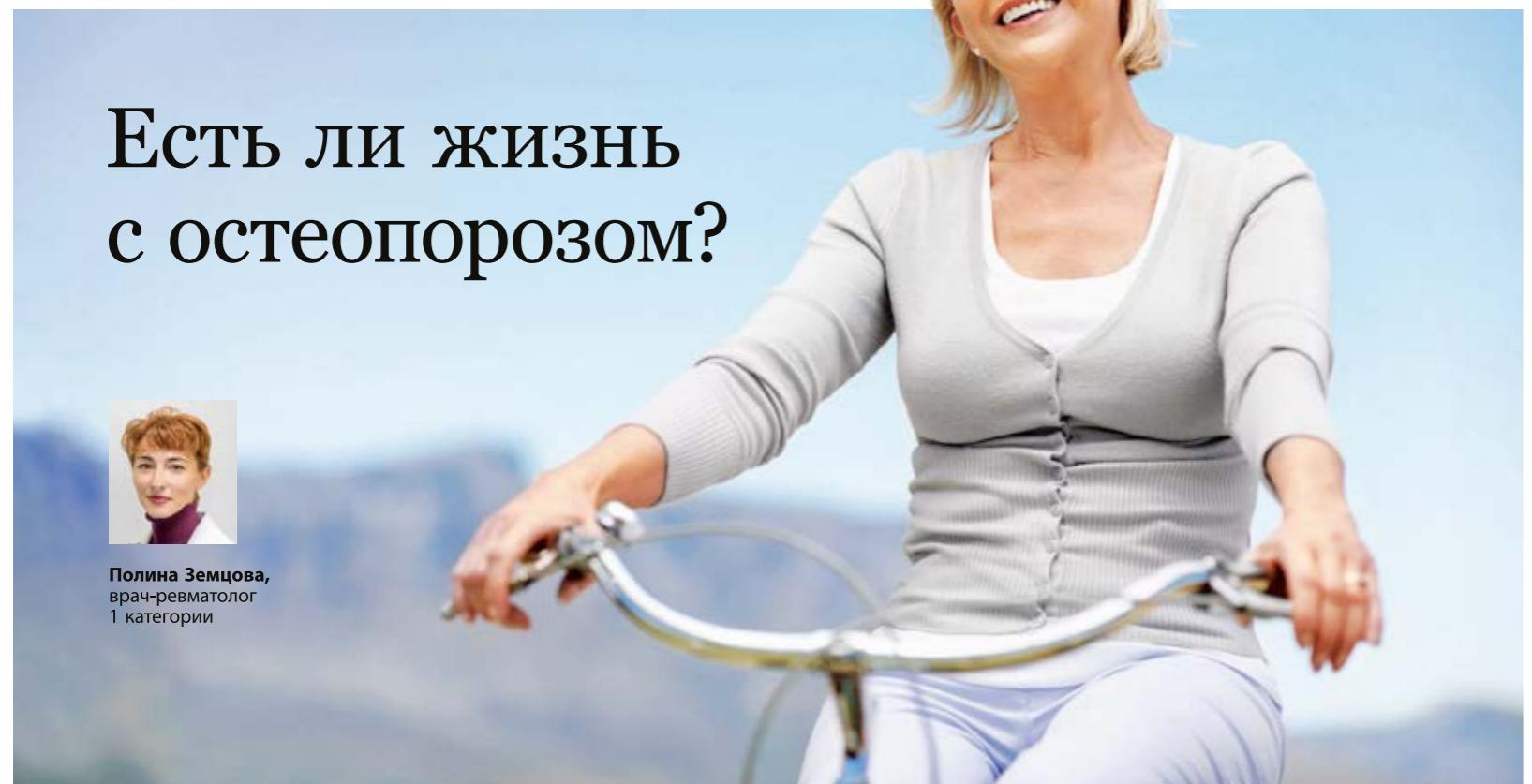


РЕКЛАМА

Есть ли жизнь с остеопорозом?



Полина Земцова,
врач-ревматолог
1 категории



НА СЕГОДНЯШНИЙ ДЕНЬ ОСТЕОПОРОЗ ЗАНИМАЕТ ЧЕТВЕРТОЕ МЕСТО В МИРЕ СРЕДИ НЕИНФЕКЦИОННЫХ БОЛЕЗНЕЙ ПО СМЕРТНОСТИ И ИНВАЛИДИЗАЦИИ. ПО ДАННЫМ ВОЗ, ОКОЛО 35% ЖЕНЩИН И 20% МУЖЧИН ИМЕЮТ ПЕРЕЛОМЫ, СВЯЗАННЫЕ С ОСТЕОПОРОЗОМ. ПЕРЕЛОМЫ КОСТЕЙ ВОЗНИКАЮТ ДАЖЕ ПРИ НЕБОЛЬШОЙ ТРАВМЕ, НАПРИМЕР, ПРИ ПАДЕНИИ С ВЫСОТЫ СОБСТВЕННОГО РОСТА, А ПЕРЕЛОМЫ ПОЗВОНОК МОГУТ СЛУЧИТЬСЯ ПРИ ПОДЪЕМЕ ТЯЖЕСТЕЙ И ТРЯСКЕ ПРИ ЕЗДЕ... ЕСТЬ ЛИ ЖИЗНЬ С ОСТЕОПОРОЗОМ И ОТКУДА ОН БЕРЕТСЯ, УЗНАЕМ В ЭТОЙ СТАТЬЕ!

ЧТО ТАКОЕ ОСТЕОПОРОЗ?

Остеопороз — это метаболическое заболевание скелета, которое характеризуется снижением массы кости и изменением качества костной ткани, что приводит к снижению механической прочности кости. Они становятся хрупкими, ломкими и слабыми, что способствует возникновению переломов.

В молодости активность образо-

вания костных структур преобладает над их разрушением, в среднем возрасте эти процессы уравновешены, а после 50 лет, когда разрушение начинает преобладать над образованием, и развивается остеопороз.

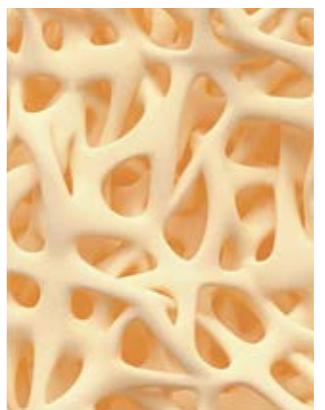
ПОЧЕМУ?

С точки зрения медицины, есть два типа факторов, способствующих возникновению остеопоро-

за: те, что можно изменить, и те, которые необходимо знать, чтобы вовремя обнаружить заболевание. «Невидимый враг не дремлет», и при активации любого из них минеральная плотность кости будет уменьшаться, достигая порогового значения, после которого и наступает стадия перелома. Проблема в том, что до этого момента человек может и не подозревать о наличии у него остеопороза.

КАК ОБНАРУЖИТЬ?

Чтобы уточнить диагноз остеопороза и исключить другие заболевания, которые могут приводить к снижению прочности кости и возникновению переломов, используются такие методы диагностики, как рентген, денситометрия костей, МСКТ, анализы крови и мочи. Только квалифицированный специалист может правильно установить наличие заболевания и назначить адекватное лечение. Как правило, это целый комплекс в первую очередь медикаментозных мер: препараты с высоким содержанием кальция и витамина D, а также лекарственные препараты, направленные на уменьшение разрушения костной ткани или стимуляцию костеобразования. Кроме того, врач вполне может направить Вас к врачу ЛФК для обучения физическим упражнениям, укрепляющим кости и мышечный корсет.



Норма



Остеопороз

ВЕРДИКТ ПРОСТ:

остеопороз — не приговор. Современная медицина научилась успешно противостоять этому недугу при условии своевременной диагностики и грамотного лечения.

Отсутствие симптомов — не значит отсутствие болезни!



УПРАВЛЯЕМЫЕ ФАКТОРЫ:

- ♦ ИМТ < 20 кг/м² и/или масса тела менее 57 кг
- ♦ Курение
- ♦ Низкая физическая активность
- ♦ Дефицит кальция и/или витамина D
- ♦ Злоупотребление алкоголем
- ♦ Частые падения

НЕУПРАВЛЯЕМЫЕ ФАКТОРЫ:

- ♦ Низкая МПК (минеральная плотность костной ткани)
- ♦ Женский пол
- ♦ Возраст старше 65 лет
- ♦ Наследственность
- ♦ Прием гормонов более трех месяцев
- ♦ Предшествующие переломы



**Муссаид Адель
Мурад,** врач
стоматолог-хирург,
имплантолог,
ортопед

Улыбка на миллион!

ДАЖЕ САМЫЙ СЕРЬЕЗНЫЙ ЧЕЛОВЕК МЕЧТАЕТ О КРАСИВОЙ УЛЫБКЕ. ОДНАКО ИНОГДА ОБСТОЯТЕЛЬСТВА СКЛАДЫВАЮТСЯ ТАКИМ ОБРАЗОМ, ЧТО СОХРАНИТЬ ЕЕ СТАНОВИТСЯ ВЕСЬМА ПРОБЛЕМАТИЧНО. ЗАТЯНУВШИЙСЯ КАРИЕС, СТОМАТОЛОГИЧЕСКИЕ ТРАВМЫ, СКОЛЫ, ФЛЮОРОЗ... – И ВОТ УЖЕ ПРИХОДИТСЯ КАК МОЖНО РЕЖЕ УЛЫБАТЬСЯ. В ТАКИХ СЛУЧАЯХ ЛУЧШИМ РЕШЕНИЕМ БУДЕТ МИКРОПРОТЕЗИРОВАНИЕ ЗУБОВ.

Микропротезирование является современным и весьма перспективным направлением в стоматологии, которое позволяет решить как медицинскую, так и эстетическую проблему разрушенного зуба, восстанавливая саму коронку. Эта тема довольно редко обсуждается в журналах и на телевизионном экране, однако не теряет своей актуальности, поэтому давайте разберемся, что же это такое — микропротезирование, какого типа бывает и на что важно обратить внимание при выборе не протеза, но и стоматолога.



ВКЛАДКИ

Микропротезирование при помощи вкладок заключается в удалении омертвевших тканей, формировании соответствующей полости в зубе и заполнении ее специальной вкладкой. Вкладка позволяет прекратить процесс разрушения зуба, восстановить его анатомическую форму, жевательную функцию, и, конечно же, красивый здоровый вид. Вкладки считаются наиболее прочными и долговечными по сравнению с обычными пломбами, и все чаще заменяют их в стоматологической практике.



ИСКУССТВЕННЫЕ КОРОНКИ:

Этот тип микропротезирования применяется в том случае, если твердые ткани зуба разрушены кариесом и другими стоматологическими заболеваниями, и это разрушение невозможно устранить пломбированием, вкладками или винирами. Обязательным этапом для установки искусственной коронки является препарирование тканей зуба для создания объема, чтобы обеспечить точное прилегание протеза. Искусственная коронка может быть выполнена из металла, фарфора, а также комбинированной в зависимости от индивидуальных показателей пациента. Она надевается на зуб по типу «колпачка», восстанавливая функционал и внешний вид зуба и всей полости рта.





• ВИНИРЫ И УЛЬТРАНИРЫ

Одно из новейших изобретений ортопедической стоматологии, они представляют собой своеобразные микропротезы — фарфоровые или композитные пластинки, способные скрыть любые дефекты передней поверхности зубов. Восстановленный зуб ничем не отличается от остальных в ряду, потому что изготавливаются эти пластинки в полном соответствии с формой, цветом зубов и с учетом всех пожеланий пациента. В кабинете стоматолога появляется возможность не только сохранить зубы, но устраниТЬ все нежелательные дефекты и особенности, которые не устраивали Вас в зеркале, создавая по сути свою идеальную улыбку. Виниры и ультраниры характеризуются отличной светопроводимостью, стойким цветом и устойчивостью к окрашиванию, высокой биосовместимостью с тканями десны, прочностью к истиранию и износу. Самое главное их отличие заключается в толщине — ультраниры, как следует из самого названия,— ультратонкие виниры, толщиной 0.3–0.5 мм, в то время как виниры — от 0.5 мм.



Важно помнить, что вне зависимости от того, какой Вами выбран или порекомендован специалистом вариант замены поврежденной коронки, микропротезирование происходит в несколько этапов. В первую очередь, грамотный врач-стоматолог осуществляет профилактический осмотр, после которого займется лечением, так как «прятать» под протез необходимо только здоровый зуб. Кроме того, специалист снимет специальный слепок, который отправляется в лабораторию, и на время изготовления микропротеза закрывает поврежденный зуб пломбой. Далее, в лаборатории с учетом всех индивидуальных параметров пациента моделируется и изготавливается микропротез, который в последующем должен быть установлен. ■

ЦЕНТР ЭСТЕТИЧЕСКОЙ МЕДИЦИНЫ
ТОНУС
Premium



- ЛЕЧЕНИЕ И ПРОФИЛАКТИКА КАРИЕСА
- ОТБЕЛИВАНИЕ
- БРЕКЕТ - СИСТЕМЫ
- ОРТОДОНТИЯ
- ЧЕЛЮСТНО - ЛИЦЕВАЯ ХИРУРГИЯ
- ИМПЛАНТАЦИЯ
- РЕСТАВРАЦИЯ ЗУБОВ
- ПРОТЕЗИРОВАНИЕ



Б. Покровская, 62 т. 411-11-75

О наличии противопоказаний проконсультируйтесь со специалистом

Детство без аллергии

ЛЕТО НА НОСУ В ПРЯМОМ И ПЕРЕНОСНОМ СМЫСЛЕ СЛОВА, ВЕСНА В САМОМ РАЗГАРЕ: ПРИРОДА ПРОСЫПАЕТСЯ И НАЧИНАЕТСЯ АКТИВНЫЙ СЕЗОН В ЛУЧШИХ ТРАДИЦИЯХ АЛЛЕРГИИ! ПЫЛЬЦА ЦВЕТОВ И ДЕРЕВЬЕВ, ПЫЛЬ – ВСЕ ЭТО ОБЕЗОРУЖИВАЕТ РЕБЕНКА, ПРЕВРАЩАЯ ЛЮБИМЫЕ ПРОГУЛКИ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ В НАСТОЯЩЕЕ ИСПЫТАНИЕ...

Аллергия — это неправильная реакция иммунной системы ребенка на различные вещества, которые в норме не должны вызывать реакций, но организм аллергика распознает их как потенциально опасные. Чихание, насморк, покраснение и зуд кожи, резь в глазах...— целый «букет» симптомов, чтобы заботливый родитель понял, что что-то не так.

Мнение о том, что аллергия может пройти с возрастом — миф, и чем старше ребенок становится, тем сложнее и длительнее будет лечение. Сегодня



Ольга Аверина,
врач аллерголог-
иммунолог высшей
категории

аллергия — не то заболевание, с которым необходимо смириться, к тому же стало возможным не только снять все ее симптомы, но и полностью излечить!

Первое, что необходимо сделать — обратиться к врачу аллергологу-иммунологу. Он назначит комплексное обследование, включающее кожные аллерго-пробы и иммунологические анализы крови, выявление сопутствующей патологии, и в соответствии с поставленным диагнозом порекомендует индивидуальную терапию.

МЕТОД ЭЛИМИНАЦИИ

Данный метод можно использовать, когда «виновный» аллерген четко выявлен, однако этот способ не направлен на излечение от аллергии. Суть его заключается в том, чтобы исключить контакт с аллергеном, предотвратив дальнейшее развитие заболевания: если это ал-



САМЫЕ РАСПРОСТРАНЕННЫЕ АЛЛЕРГЕНЫ:

- ♦ Домашняя пыль, клещи домашней пыли
- ♦ Различные продукты питания
- ♦ Шерсть животных, перья птиц
- ♦ Пыльца деревьев, луговых и сорных трав
- ♦ Медикаменты
- ♦ Яд насекомых
- ♦ Плесень

лергия на кошку — ограничить домашний зоопарк рыбками, с домашней пылью или в период цветения растений метод элиминации неприменим.

МЕДИКАМЕНТОЗНОЕ ЛЕЧЕНИЕ

Сегодня выбор препаратов «от аллергии» очень широк. Медикаментозная терапия весьма эффективна и позволяет достичь ремиссии, сделать качество жизни маленького пациента лучше. Ее работа направлена на сня-

тие симптомов аллергии, подчас жизнеугрожающих, но не на полное излечение от аллергии.

АСИТ

Аллергенспецифическая иммунотерапия (АСИТ) — это своеобразная «прививка» от аллергии. В организм пациента в виде капель или инъекций вводится постепенно возрастающая доза экстракта того аллергена, к которому у ребенка была выявлена повышенная чувствительность. В процессе лечения организм малыша «привыкает» к нему, переключая иммунный ответ с аллергического на нормальный. Терапия должна проходить под четким наблюдением врача в несколько этапов, и в конечном итоге позволяет достичь ремиссии в течении 10–15 лет, а иногда пожизненно. На сегодняшний день это единственный метод, способ-

ный взять «под контроль» течение заболевания, устранивая его причину, а не симптомы.

Проявления аллергии многообразны и опасны. Поэтому очень важно следить за самочувствием ребенка и вовремя реагировать на аллергические проявления, обеспечивая ему возможность полноценно наслаждаться окружающим миром в любой сезон.



Патронаж с «Тонус КРОХА» от 18 690 рублей

ПАТРОНАЖ – это услуги персонального педиатра и других детских специалистов, лабораторное и инструментальное обследование (УЗИ, ЭКГ), вакцинопрофилактика.

ПРОГРАММЫ ПАТРОНАЖА:

- Базовый
- Базовый +
- Комплексный
- VIP
- Super VIP



Стандартные и индивидуальные программы



Наблюдения детей на дому и амбулаторно



Личный доктор всегда на связи

Мы всегда Вам напомним о датах прививок и осмотрах



Фиксированная стоимость услуг на все время действия договора

Предоставление 15% скидки на консультацию специалистов, не включенных в договор патронажа



Никаких очередей: прием в приоритетном порядке



ул. Ванеева, 4 т. 411-11-55
ул. Коминтерна, 139 т. 411-11-77
г. Кстово, пл. Мира, д. 3 т. 8(83145) 2-73-99
г. Арзамас, пр-т Ленина, д. 204 т. 8 (83147) 2-08-80

ЛИЧНЫЙ ГРАМОТНЫЙ ВРАЧ

МЕЧТА ЛЮБОГО РОДИТЕЛЯ!

Морозная свежесть для здоровья



Анна Умилина,
врач-дермато-венеролог, онколог,
криолог, врач высшей категории

КАЖДЫЙ МЕЧТАЕТ ЗАБЫТЬ О СУРОВОЙ РУССКОЙ ЗИМЕ И БЫТЬ БЛИЖЕ К СОЛНЫШКУ И ТЕПЛОМУ МОРЮ. А ДУМАЛИ ЛИ ВЫ, ЧТО ХОЛОД МОЖЕТ БЫТЬ ПРИЯТНЫМ И ПОЛЕЗНЫМ? ВЕРНУТЬ МОЛОДОСТЬ И ХОРОШЕЕ САМОЧУВСТВИЕ, УКРЕПИТЬ ЗДОРОВЬЕ, ДАТЬ ЗАРЯД БОДРОСТИ И ЭНЕРГИИ? В КРИОСАУНЕ — КОНЕЧНО

Криосауна — это специально разработанная установка, напоминающая бочку или капсулу, наполненную жидким азотом, температура которого снижена до -140° по Цельсию. Пациент туда помещается всего на 2–3 минуты, при этом он дышит обычным воздухом, так как в ней есть отверстие для лица, а на ноги и руки надеваются носочки и перчатки. Согласны, смотрится это странно: как при таких низких температурах помогут защитить от переохлаждения всего лишь носочки и перчатки? По какому принципу работает и что она, собственно, дает, эта криосауна?



КРИОСАУНА СПОСОБСТВУЕТ ЛЕЧЕНИЮ МНОГИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ:

- ◆ Дерматиты, акне, псориаз
- ◆ Аллергия
- ◆ Ожирение, целлюлит
- ◆ Метаболический синдром
- ◆ Артрозы, артриты
- ◆ Бессонница, хроническая усталость
- ◆ Депрессия
- ◆ Болезни репродуктивной системы
- ◆ Климактерический синдром
- ◆ Радикулит, ревматизм
- ◆ Хронический простатит
- ◆ Нарушение работы органов дыхания
- ◆ Заболевания сердечно-сосудистой системы
- ◆ Сахарный диабет и др.



ПРИНЦИП ДЕЙСТВИЯ

Из-за резкого перепада температур и кратковременного нахождения в криосауне успевает остыть только кожанный покров тела человека, сигнал об этом поступает в мозг, а организм пребывая в непривычных экстремальных условиях, начинает работать усиленными темпами. Сосуды резко сужаются, а затем расширяются, организм включает защитную реакцию на холод, ускоряя процесс питания тканей кожи, внутренних органов, стимулируя работу сердца, улучшая венозный отток крови. Проще говоря, таким обра-

зом перезапускается вся иммунная система, восстанавливается природный баланс, активируются резервные ресурсы организма, «приводирия» не только, как ему кажется, защиту, но и повышение его жизненного тонуса и лечение многих заболеваний.

РЕЗУЛЬТАТ

Криотерапия оказывает омолаживающее, обезболивающее, противовоспалительное и заживляющее действие. А за счет активации резервных ресурсов организма — повышает работоспособность, устраняет синдром хрони-



ческой усталости, поднимает настроение и стимулирует выработку «гормонов счастья».

Полный курс криотерапии занимает около 10 процедур, что позволяет значительно повысить резистентность организма и значительно снизить заболеваемость ОРВИ, ОРЗ, в том числе и гриппом.

Доказано, что криотерапия является прекрасным средством в процессе похудения и ухода за кожей. Кровь активнее начинает циркулировать по венам, кожа «просыпается», а морщинки разглаживаются, жировые отложения расщепляются — силуэт оттачивается, вместе с тем устраняется целлюлит. За один сеанс криотерапии в среднем человек может потерять 500–1200 ккал.

Кроме того, важно отметить, что криотерапия благоприятно влияет и на суставы. Она активи-



зирует не только защитные силы организма, но и восстановительные процессы, усиливая микроциркуляцию и обмен веществ, кровообращение тканей вокруг сустава, питание костной, хрящевой, мышечной ткани, тем самым позволяя восстановить подвижность сустава.

В бешеном ритме жизни каждому из нас важна не только скорость, но и результат. Найти время на СПА-салоны или регулярное посещение различных процедур, чтобы укрепить здоровье и привести себя в форму, становится весьма проблематичным. Криотерапия занимает всего несколько минут, а специальной подготовки к ней не требуется. Но важно понимать, что, как и перед любой другой процедурой, перед визитом в криосауну необходимо проконсультироваться со специалистом. ■

КРИОСАУНА

Эффективный и безопасный метод оздоровления всего организма!

- Активация иммунитета
- Профилактика старения
- Омоложение
- Восстановление организма
- Прилив сил и бодрости
- Борьба с целлюлитом
- Оздоровление суставов



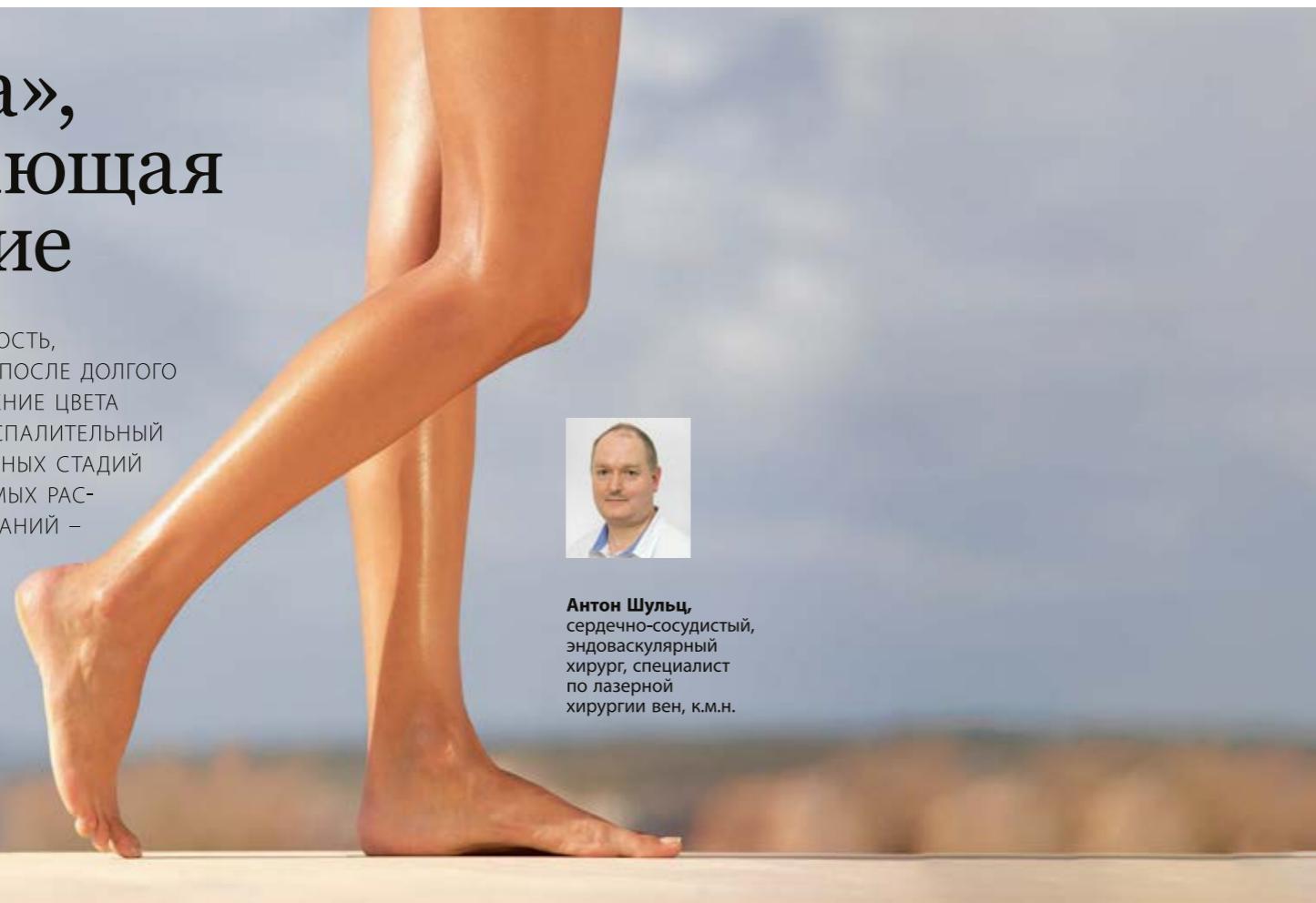
ЦЕНТР ЭСТЕТИЧЕСКОЙ МЕДИЦИНЫ
ТОНУС
Premium

Ул. Б.Покровская, 62
Тел. 411-11-75

О НАЛИЧИИ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

«Паутина», сковывающая движение

ВАРИКОЗНЫЕ УЗЛЫ, УСТАЛОСТЬ, ТЯЖЕСТЬ И ОТЕК В НОГАХ ПОСЛЕ ДОЛГОГО ДНЯ... А ДАЛЬШЕ: ИЗМЕНЕНИЕ ЦВЕТА И УПЛОТНЕНИЕ КОЖИ, ВОСПАЛИТЕЛЬНЫЙ ЗУД? ЭТО ПРОЯВЛЕНИЯ РАЗНЫХ СТАДИЙ РАЗВИТИЯ ОДНОГО ИЗ САМЫХ РАСПРОСТРАНЕННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ – ВАРИКОЗНОЙ БОЛЕЗНИ.



Антон Шульц,
сердечно-сосудистый,
эндоваскулярный
хирург, специалист
по лазерной
хирургии вен, к.м.н.

Варикозная болезнь, или варикоз – проблема более половины населения Земли. Страдают ею и пожилые женщины, и совсем молоденькие девушки, и даже мужчины. Это хроническое заболевание сосудов, при котором нарушается работа венозных клапанов, из-за этого кровь застаивается в венах и их диаметр увеличивается. Как следствие – нарушаются процессы микроциркуляции и обмена веществ в тканях, что в конечном итоге ведет к трофической язве.

ФАКТОРЫ РИСКА ВАРИКОЗНОЙ БОЛЕЗНИ:

- ♦ Ожирение
- ♦ Беременность
- ♦ Гиподинамия, «стоячая» или «сидячая» работа
- ♦ Использование гормональных контрацептивов

Если же вы отмечаете у себя наличие варикозных узлов либо их сочетание с тяжестью и болью в ногах, жжением, изменением цвета кожи голени, появлением подкожных уплотнений – необходимо обратиться к врачу-флебологу, сосудистому хирургу.

Только специалист после проведения квалифицированного осмотра, подкрепленного ультразвуковым сканированием венозной системы, сможет поставить верный диагноз и выработать правильную лечебную тактику.

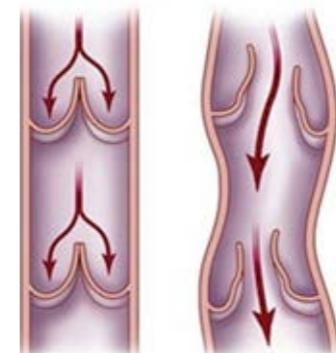


КОНСЕРВАТИВНАЯ ТЕРАПИЯ

В случае, если варикоз обнаружен на ранней стадии, и по оценке специалиста нет необходимости в серьезных вмешательствах, врач может рекомендовать комплексную лечебную программу, которая включает в себя прием лекарств, ношение компрессионного белья, а также дать общие рекомендации по оптимизации образа жизни, если это требуется.

СКЛЕРОТЕРАПИЯ

Суть метода заключается во введении в просвет варикозно-рас-



ширенных вен медикаментозного средства, которое как бы «пломбируют» больную вену, она в последующем запустевает, а со временем рассасывается.

Однако метод склеротерапии как самостоятельный имеет существенные ограничения, и применим, либо при так называемом сегментарном варикозе, либо как косметический способ устранения «сосудистых звездочек», которые сами по себе не являются проявлением варикоза.

ХИРУРГИЧЕСКОЕ ЛЕЧЕНИЕ

Как можно судить из названия, хирургическое лечение – значит радикальное устранение пораженных вен. На сегодняшний день общепринятыми являются два основных типа операций:

- **Минифлебэктомия** – вены удаляются из минимальных

- хирургических доступов с прицельной точностью, обозначенной во время предоперационной ультразвуковой разметки.

• **Эндовазальная аблация** — вена при этом не удаляется, а подвергается изнутри высокоенергетическому воздействию. Результатом является утрата ее просвета и выключение из кровотока, а через несколько месяцев обработанный подобным образом венозный сосуд попросту рассасывается.

Наиболее распространенным и современным в настоящее время методом является

ЭНДОВЕНОЗНАЯ ЛАЗЕРНАЯ КОАГУЛЯЦИЯ (ЭВЛК)

В просвет вены под контролем УЗИ вводят световод, после чего внутреннюю стенку сосуда обрабатывают лучом высокоенергетического лазера. Под воздействием этого просвет венозного ствола закрывается, что фиксируется непосредственно в процессе операции



на экране ультразвукового сканера. В дальнейшем вена вовсе рассасываются. Вмешательство чаще производится под местной анестезией, а общее время процедуры занимает в среднем около 40 минут, обеспечивая пациенту короткий период реабилитации и практически полное отсутствие выраженных после операционных болей.

Не игнорируйте симптомы болезни, ни в коем случае не занимайтесь самолечением, не доводите ситуацию до крайности и не бойтесь лечения — и при первых же симптомах обратитесь к врачу-флебологу. ■

ХИРУРГИЧЕСКОЕ ОТДЕЛЕНИЕ «ТОНУС ПРЕМИУМ»

➤ Эндоскопическая хирургия

в гинекологии, урологии, а также лапароскопическая холецистэктомия, аппендэктомия и др.

➤ Сосудистая хирургия

➤ Пластическая хирургия

➤ Лазерная хирургия

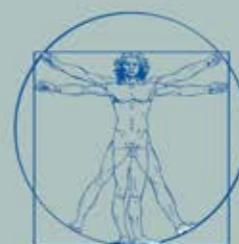
➤ Челюстно-лицевая хирургия

➤ Лор-хирургия

➤ Детская хирургия

➤ Круглосуточный стационар

➤ Комфортабельные палаты



Центр лучевой диагностики
и эндоскопической хирургии

TONUS
Premium

Ул. Б.Покровская, 62
тел. 411-13-13

О НАЛИЧИИ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

журналы / каталоги / брошюры / магниты /
бейджи / визитки / прайс-листы / конверты /
муляжи / штендеры / стенды / монетницы /
дизайн-студии / журналы / каталоги / броши /
визитки / прайс-листы / конверты / кубарии /
календари наст. пирамиды /
холдеры / пазлы / сертификаты /
DG-пак / ценики / блестеры /
корпоративные газеты / журналы / каталоги /
блокноты / записные книжки / планшиты, е-
календари-плакаты / настенные перекиды /
предзывные / пропуска / удостоверения / салфетки /
штендеры / настенные флаги / монетницы /
билеты / полисы /
nekкенгеры / воб /
флэеры / стикер /
коробки / бирки /
книги / журналы /
самоклеющиеся

^ пропуска /
стенды / флаги /
магниты / плакаты /
ярлыки / ДОКУМЕНТЫ /
корпоративные
корпоративные

флаеры / закладки /
блокноты / записные
тетради / пирамиды / мини-карты
листовки / закладки / сувениры
украшки, коробки / столик ПВД, ПНД пакеты / VIP-карты
самоклеющиеся бланки /
стенды / настенные флаги /
плакаты / листочки / флаеры
подарочная упаковка / Z-пакеты /
курнали / дизайнерские /
открытки / тетради + студия /
изделия / ция /
издания / праймы /
карты / карманы /
удостоверения /
стенды / флаги /
справочники /
папки / кубарии

моты / диплы
ковка, коробки /
эндари-плак-
одарственны-
раск / ценины
кту / книги /
оригинальные
нди / настен-
годарственны-
тегоры / дис-
плеты / плакаты
ковка, коробки
нанесения / катало-
грики / блокноты
и / бумажны-
оригинальные
нди насто-
еры / магниты
анинги, коро-
бочки / бирки
сертификаты / тс-
топперы / бирки /
и настенные перекид-
письма / сертификаты
блестящие / этикетки / п/у
журналы / корпоративные
издания / бейджи / визитки,
пирамиды / мини-карты / ка-
тальчики / сертификаты / това-
рщесы / муляжи / штендеры
листовки / фла-
ги // в закладки
стопперы / бирки
брюшоры / метки
записные книжки
пакеты / ПВД, П-
анния / бейджи /
пирамиды / ми-
холдеры / пазлы
стопперы / бирки

арта гостя / бил ярлыки / упаковки бумажные пакет товарные чеки / упаковка / З-кар газеты / дизайн фирменные бла зны календари / чеки / билеты / настенны е плакаты / скрепки / магнит упаковка / DG-pack , особия / справочники нинги, ежедневники / -продукция / книги / айс-листы / конверт карманные календар дипломы / благода зярлыки / упаковка / полисы / проезд DG-pack / ценики вырубные пакет-билеты / полисы неккенгеры / воб студия / журналь тапки / кубарик календари-плака удостоверения / нестандартные к холдеры / газлы цениники / блистер годовые отчеты, упаковка, короб дизайн-студия / бланки / кубарик настенные перек венные письма / DG-pack / ценики

удостоверения / самоклеящаяся этикетка / подарочная упаковка VIP-продукция / изделия из проездные / пропуск / удостоверение / диспенсеры / музыкальные каталоги / броши / открытки / тетра, бумажные пакеты / карты гостя / презентации / козырьки (картонные кепки) / дипломы / благотворительная подарочная упаковка / З-образные листовки / флаеры / закладки / стопперы / бирки / журналы / каталоги / открытки / тетра, пакеты / вырубные товарные чеки / подарочная упаковка

штампующие штампом	карты гостя / пр
упаковка / Z-карты , по уникальному про-	ежкенгеры / воб.
достоверению / блан-	книги / журналы
стандартные констру-	карты гостя / карт
справочники / гс	коэзирлы (карто
записные книжки	блукеты / плакаты
ПВД, ПНД паке-	упаковка, коробк
т, прайдже / визитки	/ VIP-продукция
и) / календари и т-	папки / кубарик
ные письма / с	пирамиды / мини
карты / нехенгеръе-	товарные чеки /
здки / благородст-	воблеры / шафт
упаковка / DG-рэ-	тицы / сертифик
ры / методичес-	тетики / блистер.
кие блокноты / запи-	тосбаги / спрачеви
ПВД, ПНД пакет	книжки / планнинг
билеты / погоне-	и
мужаля / штанд-	"Р-продукция / к
дии /	чезездные / про
	дукции / нас

корпоративные и
шэлфотеки / ди
газеты / дизайн-
издания / бейдж
квартальные кал
флаеры / стикеры
бирки / ярлыки /
книги / журналы
открытки / тетради,
карманные календ
билиеты / полисы
диспенсеры / му
товарные чеки
/ подарочная упак
овка / буклеты / плакаты
и, ежедневники / упаковк
а изделия по уникальному
распринесу / удостоверен
ия / флаги /





Мне 34 года, детей начала планировать в 24, но все безрезультатно. Приговор — бесплодие, удаление маточных труб, самостоятельно забеременеть не предоставлялось никакой возможности — только ЭКО. В клинику «Тонус МАМА» я обратилась в январе 2015. Меня записали на прием к Красновской Елене Васильевне. За 10 лет скитаний по врачам я не встречала врача более адекватного, уравновешенного, знающего своё дело и просто хорошего человека. У меня появилась надежда! Первая попытка оказалась неудачной, а вот в сентябре 2015 года я услышала заветные слова, что беременна. Хочу сказать огромное спасибо Красновской Елене Васильевне за её профессионализм, за то что она дает надежду таким как я. Так же хочу сказать спасибо эмбриологу Быковой Ольге Владимировне, очень приятный и отзывчивый врач. И поблагодарить весь персонал клиники «Тонус МАМА».

Наталья

Хочу выразить благодарность Кондратьеву Алексею Анатольевичу! В том году, 11 мая, делал мне операцию по восстановлению носовой перегородки, я даже не думала, что всё будет хорошо. Огромное Вам спасибо! Вы настоящий профессионал своего дела! Теперь у меня дышит нос, а всё благодаря Алексею Анатольевичу!

Тамара

21 февраля обратилась в клинику «ТОНУС ПРЕМИУМ» к врачу онкологу-маммологу высшей категории Пегову Сергею Анатольевичу, хочу выразить огромную благодарность за чуткое отношение и понимание к моей проблеме. Сергей Анатольевич прекрасный диагност и замечательный человек. Я очень рада, что попала к нему на прием, благодаря ему у меня появилась надежда, что у меня все будет хорошо. Спасибо Вам большое, Сергей Анатольевич!

Ирина



А.А. Барташук

Хочется выразить огромную благодарность Блатовой Оксане Львовне за ее ответственное отношение к работе. Она всегда вежливо и корректно общается с пациентами, вникает в суть проблемы, доходчиво и подробно разъясняет причины болезни и методы ее устранения. Она очень грамотный врач. С каким бы вопросом к ней ни обратиться, всегда поможет, подскажет и, если надо, направит к узкопрофильно му специалисту. В большей степени благодаря ее профессиональному навыкам я и моя семья являемся постоянными пациентами клиник «Тонус». Побольше бы таких специалистов!

Gold's Fitness приглашает в детские секции!



Плавание



Единоборства



Штутбоксинг



Фехтование



Акробатика



**Художественная
гимнастика**



Хореография



Тайский бокс



ЛФК

**Для посещения детских секций
покупать карту члена клуба
не обязательно!**

**Где отметить
ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ
ребёнка???**

B GOLD'S FITNESS!!!



**Подробности о времени и стоимости занятий по телефонам:
230-17-07 (отдел продаж), 8 964 838 78 02 (Анастасия)**



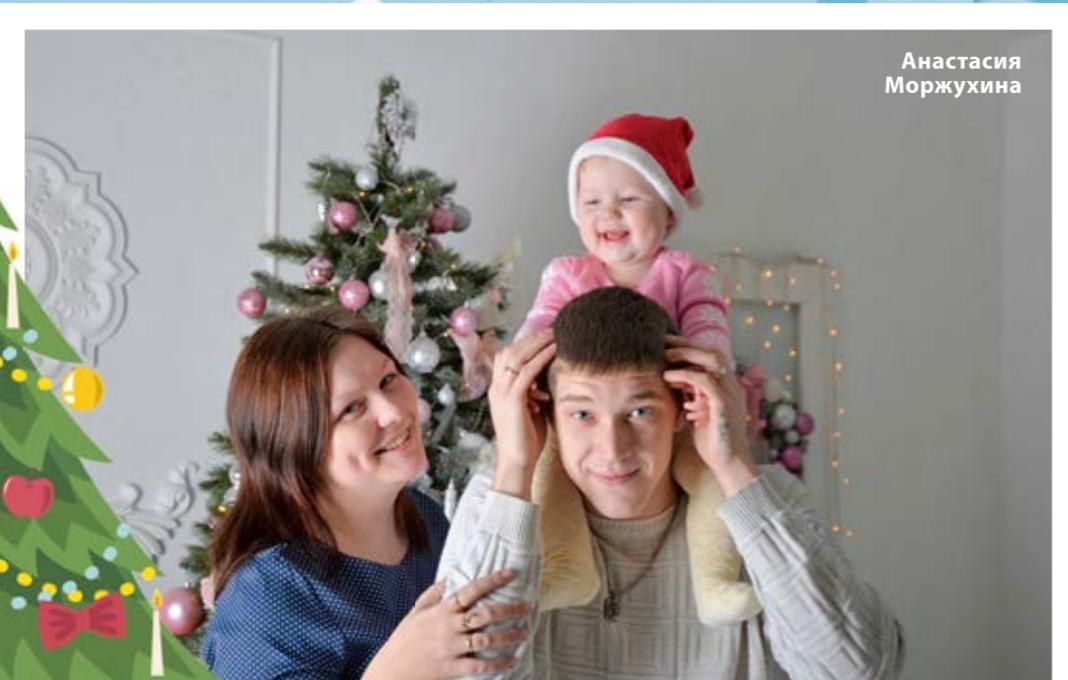
**Gold's Fitness ГК Hampton by Hilton
ул. Горького, 252
www.golds-fitness.com**

*Кабы не было зимы
В городах и селах,
Никогда б не знали мы
Этих дней веселых....*

Зимой очень хочется лета, летом – зимы... вот и мы решили вспомнить о самом снежном, самом зимнем празднике. Новый год в кругу семьи, подарки, елка... как это было? Расскажут фото наших подписчиков!



Светлана Бакина



Анастасия Моржухина

СЛЕДУЮЩИЙ ФОТОКОНКУРС!

Все ближе и ближе сезон отпусков, бронзового загара и прогулок теплыми ночами, а как вы готовитесь к этому лету? Что для Вас значит лето? Расскажите нам об этом в фотографиях! Ведь, по нашему мнению, лето – это хорошо!

До 30 июня присылайте свои фотографии нам на info@tonus.nnov.ru с пометкой «Фотоконкурс». Самые необычные и яркие будут опубликованы в следующем номере!



Екатерина Пекшева

СЕТЬ МЕДИЦИНСКИХ КЛИНИК «ТОНУС»

В НИЖНЕМ НОВГОРОДЕ:

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

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

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

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

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

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

Центр лучевой
диагностики
и эндоскопической
хирургии
ТОНУС ПРЕМИУМ
ул. Большая
Покровская, 62,
тел. (831) 411-13-13

Центр эстетической
медицины
ТОНУС ПРЕМИУМ
ул. Большая

Покровская, 62,
тел. (831) 411-11-75

Центр микро-
хирургии глаза
ТОНУС ПРЕМИУМ
ул. Большая
Покровская, 62,
тел. (831) 411-10-10

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

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

Детская
стоматология
Тонус КРОХА
ул. Ванеева, 4,
тел. 8 (831) 411-11-55

Детская
офтальмология
Тонус АМАРИС
ул. Новая, 51,
тел. (831) 411-10-10

КЛИНИКИ «ТОНУС» И «ТОНУС КРОХА»

В НИЖЕГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ:

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

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

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

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».



ЛАЗЕРНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ОМОЛОЖЕНИЯ

PALOMAR ICON. САМЫЙ МОЩНЫЙ ЛАЗЕР В МИРЕ



Решение всех эстетических проблем
ЦЕНТР ЭСТЕТИЧЕСКОЙ МЕДИЦИНЫ
ТОНУС
Premium

Ул. Б.Покровская, 62
тел. 411-11-75

Здоровье - идеальный
подарок!



Подарите близким сертификат
на услуги сети клиник «Тонус»

Подробная информация у администраторов
или по т. 411-11-22