

журнал о здоровье и здоровом образе жизни

# ТОПНУС #12 Life



ОТКРЫТИЕ  
ИННОВАЦИОННОГО  
ЦЕНТРА ФЛЕБОЛОГИИ

КРУГЛЫЙ СТОЛ  
ПО ПРОБЛЕМАМ  
ОЖИРЕНИЯ  
И ЛИШНЕГО ВЕСА

НИНА  
КУВАКИНА:

«Наблюдать и оценивать  
жизнь микробов  
невероятно интересно!»



ФОТОПРОЕКТ

«СМЕЯТЬСЯ РАЗРЕШАЕТСЯ!!!»

весна 2018

16+

# РЕБЕНОК БУДЕТ!



**ТОНУС**  
*мама*

Клиника  
высоких  
репродуктивных  
технологий

## ЛЕЧЕНИЕ БЕСПЛОДИЯ ЭКО ИКСИ ПИКСИ

Нижний Новгород, ул. Воровского, 22

т. (831) 411-11-20 [www.tonusmama.ru](http://www.tonusmama.ru)

О НАЛИЧИИ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ



## 6. Важный вопрос



## 20.

Открытие инновационного центра флебологии



## 36.

Фотопроект

### ДЕЛО КАЖДОГО

#### 6. Важный вопрос

### ЛИЦО НОМЕРА

8. **Нина Аркадьевна Кувакина: «Наблюдать и оценивать жизнь микробов – невероятно интересно!»**

### ИННОВАЦИОННАЯ ДИАГНОСТИКА

14. **МРТ суставов: точный метод диагностики!**

### ЧТО НОВОГО

#### 17. Новости

20. **Открытие инновационного центра флебологии**

### КРУГЛЫЙ СТОЛ

26. **Эпидемия ожирения**

36. **Фотопроект**

### ОН И ОНА

52. **Ребенок будет!**

58. **Вся правда об эндометриозе**



8. **Нина Аркадьевна Кувакина: «Наблюдать и оценивать жизнь микробов – невероятно интересно!»**



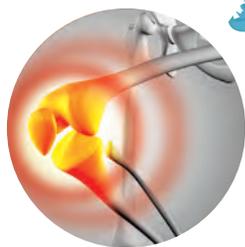
## 26.

Эпидемия ожирения

## 52.

Ребенок будет!





**62.** *Болезнь уставших суставов*



**66.** *Мутные очертания*



**79.** *Выразительные скулы*



**90.** *Модный аксессуар или осознанная необходимость?*

## Содержание

### СТАРШЕЕ ПОКОЛЕНИЕ

**62.** *Болезнь уставших суставов*

**66.** *Мутные очертания*

### СТАЛЬНЫЕ НЕРВЫ

**71.** *Психиатр – не враг! Правда жизни*

### ЭТО ИНТЕРЕСНО

**76.** *Здоровый гороскоп*

### КРАСОТА

**79.** *Выразительные скулы*

**84.** *Чистота – залог здоровья!*

**90.** *Модный аксессуар или осознанная необходимость?*

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР  
Андрей Владиславович Петров

АДРЕС РЕДАКЦИИ  
И ИЗДАТЕЛЯ: 603146,  
г. Нижний Новгород,  
ул. Юбилейная, д.41А.

ДИЗАЙНЕР  
Анастасия  
Белякова

ВЕРСТКА  
Елена  
Емельянова

КОРРЕКТОР  
Ирина  
Зубкова

РЕКЛАМНЫЙ ОТДЕЛ  
Тамара  
Максимова

ЖУРНАЛИСТ  
Светлана  
Мисник

УЧРЕДИТЕЛЬ  
ООО «Холдинг  
«Единение»

ПЕРИОДИЧНОСТЬ  
раз в квартал

ТИРАЖ:  
5000 экземпляров

ПОДПИСАНО В ПЕЧАТЬ:  
10.02.2018 г.

Отпечатано  
в типографии  
«РИММИНИ».  
Адрес: Н. Новгород,  
ул. Красноезвездная, 7а,  
2-й этаж,  
тел. (831) 422-57-80  
office@rimmini.ru

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

По всем вопросам  
обращаться  
info@tonus.nnov.ru

Журнал «ТОНУСLife» зарегистрирован в Федеральной службе по надзору в сфере связи, информационных и массовых коммуникаций по Приволжскому федеральному округу. Свидетельство о регистрации средств массовой информации ПИИ№ 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 — Законом РФ «О средствах массовой информации» от 27.12.1991 г. № 2124-1, законодательством о рекламе — Законом 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». Всё остальное не является рекламой.

Исполнительный директор  
сети медицинских клиник «Тонус»  
Борисова Елена Львовна

## *Милые женщины!*

Примите самые искренние поздравления от сети медицинских клиник «Тонус» с замечательным весенним праздником – Международным женским днем! Именно женщина способна соединить в себе нежность и настойчивость, мудрость и вечную молодость, острый ум и необычайную красоту. Именно у представительниц прекрасного пола всегда хватает сил наполнить дом теплотой и уютом, окружить близких любовью и заботой, поддержать мужчин в трудную минуту, найти время на воспитание детей и сделать головокружительную карьеру. Я желаю Вам доброго здоровья и неиссякаемых сил, которых непременно хватит для реализации самых грандиозных планов во всех сферах жизни.

# 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](mailto:info@tonus.nnov.ru) с пометкой «Журнал».

*Много времени провожу за компьютером, в последнее время начал замечать, что все чаще отекают веки, а глазные яблоки краснеют. По вечерам начинаю видеть хуже, исчезает четкость. С чем это может быть связано и что мне посоветуете?*

## Отвечает

**Юрий Кудрявцев,**  
заместитель главного врача  
клиники «Тонус АМАРИС»,  
рефракционный хирург,  
врач высшей категории



Такие признаки чаще всего свидетельствуют о наличии синдрома сухого глаза или спазма аккомодации. Справиться с этими проблемами можно, соблюдая элементарные правила гигиены зрения. Во-первых, нужно чаще отдыхать от компьютера и телевизора и не забывать, что сон – лучшее лекарство. Во-вторых, делать специальную гимнастику для глаз, направленную на расслабление мышц. В-третьих, покраснение и спазм снимаются специальными увлажняющими и расслабляющими аккомодацию каплями для глаз. В-четвертых, при работе за компьютером рекомендуется соблюдать дистанцию от монитора до глаз, которая равна 60–70 см, делать перерывы и смотреть вдаль. В любом случае, если при соблюдении всего вышеперечисленного симптомы сохраняются, в ближайшее время рекомендуем вам все-таки обратиться к офтальмологу, чтобы исключить более серьезные заболевания органа зрения.

*После перенесенного ОРВИ ребенок начал заикаться. К какому специалисту обратиться?*

## Отвечает

**Екатерина Долганова,**  
детский невролог, нейрофизиолог  
клиники неврологии и эпилептологии «ТОНУС ЛАЙФ»,  
ассистент кафедры неврологии, нейрохирургии  
и медицинской генетики НижГМА



Важно понимать, что заикание не просто дефект речи, а проявление общего невроза – расстройства не только речевой части, но и нервной системы в целом. Действительно, заикание может возникать остро, то есть внезапно, вследствие какой-либо психотравмы или перенесенного инфекционного заболевания (особенно вирусной этиологии), а также нарастать постепенно, без видимых причин, иногда в течение нескольких месяцев.

Самостоятельно справиться с детским заиканием не получится – его невозможно преодолеть без лечения нервной системы, поэтому обращаться нужно к врачу-неврологу. Только он может назначить грамотное и эффективное лечение. Медицинские препараты подбираются индивидуально для каждого ребенка.

Как только будут выполнены все рекомендации невролога, к лечению заикания должен приступить грамотный психолог или психотерапевт, а также нельзя игнорировать занятия с логопедом. Только комплексная работа этих специалистов вернет плавность речи. Главная рекомендация родителям – не паниковать и не показывать свою озабоченность по поводу заикания. Ребенка ни в коем случае нельзя наказывать, стыдить и требовать от него плавной речи, общаться ему, что он «сказал плохо», и не просить, чтобы он «сказал хорошо». И, конечно, недопустимы передразнивания и насмешки.

*Мучает горечь во рту после еды. С чем она может быть связана и как от нее можно избавиться?*



**Отвечает**

**Елена Малышева,**  
врач-гастроэнтеролог, гепатолог,  
паразитолог, инфекционист высшей категории  
сети медицинских клиник «Тонус», к. м. н.

Горечь во рту может быть связана с так называемыми рефлюксами, т. е. забросами содержимого из 12-перстной кишки в желудок и пищевод. Такое состояние нередко носит функциональный характер и связано с острым или хроническим психоэмоциональным стрессом, сильными переживаниями и эмоциями, но может быть и проявлением серьезных заболеваний, таких как желчно-каменная болезнь, холецистит, панкреатит и др.

Чтобы избавиться от горечи во рту самостоятельно, до обращения к врачу, можно выпить овсяный отвар (тум) или кисель. Если это не поможет, принять антацидные безрецептурные или обволакивающие препараты, абсорбенты (например, гевискон, смекту, альмагель и т. д.), прокинетики (например, мотилак или мотилиум). Если подобные симптомы повторяются систематически и носят упорный характер или не поддаются действию средств, указанных выше, следует посетить гастроэнтеролога и пройти детальное обследование, чтобы действительно исключить серьезные заболевания ЖКТ.

*Что такое мезотерапия для волос? Сколько сеансов нужно сделать, чтобы действительно получить видимый результат и оздоровить волосы?*



**Отвечает**

**Наталья Валит,**  
заведующая отделением косметологии  
центра эстетической медицины «ТОНУС ПРЕМИУМ»,  
врач-косметолог

Мезотерапия для волос представляет собой введение в кожу головы специальных коктейлей, которые содержат витамины и биологически активные вещества. С ее помощью можно решить множество проблем: выпадение и истончение волос, облысение, себорея. Препараты для процедуры подбираются индивидуально, в зависимости от проблемы и пожеланий самого пациента. Благодаря уколам и локальному действию питательные вещества поступают непосредственно в луковицы, в результате формируя здоровый волос. Всего за три-пять процедур можно добиться впечатляющих результатов, стимулировать луковицы, которые находились в состоянии покоя, избавиться от сухости и жирности кожи головы. Преимущества мезотерапии в высокой эффективности, быстром результате, отсутствии противопоказаний и возможности ее использования для решения любой проблемы. С другой стороны, мезотерапия – не панацея от облысения. Если не выявить и не устранить основную причину потери волос, эффект от процедуры будет либо кратковременный, либо его не будет вообще.

*Насколько безопасно проводить МРТ? Если ли у него какие-нибудь противопоказания и побочные действия?*

**Отвечает**

**Ольга Маркина,**  
заведующая отделением МРТ  
сети медицинских клиник «Тонус»,  
врач-рентгенолог, к. м. н.,  
ассистент кафедры лучевой диагностики  
ФПКВ НижГМА



Магнитно-резонансная томография (МРТ) начала широко использоваться в клинической практике с начала 80-х годов. Это метод медицинской диагностики не оказывает вредного ионизирующего излучения на организм пациента, соответственно, нет допустимой дозы исследования, оно может проводиться столько раз, сколько требует клиническая ситуация. Биологическое действие магнитных полей тщательно изучалось во всем мире, и на сегодняшний день нет ни одного доказанного случая отрицательного воздействия на организм пациента в случае соблюдения всех рекомендаций. МРТ официально разрешена для исследования беременных и новорожденных, это можно расценивать как подтверждение безопасности метода. Исключение – первый триместр беременности, обследование в этот период допускается, но по строгим жизненным показаниям, так как это время является самым важным в формировании плода и любые внешние воздействия нежелательны.

У МРТ есть свои противопоказания, но их довольно мало. Магнитно-резонансную томографию нельзя проводить пациентам, у которых в организме имеются инородные металлические и электронные тела, несовместимые с магнитным полем. Большинство современных медицинских устройств (в том числе сосудистые стенты, клипсы, протезы сердечных клапанов, изделия для остеосинтеза и др.) являются МР-совместимыми, кроме кардиостимуляторов, электронных имплантов уха, инсулиновых помп и прочего. В случае вопросов и сомнений возможность проведения МРТ можно уточнить у своего лечащего врача или сотрудников отделения. Наличие зубных имплантов, коронок, пломб никак на безопасность метода не влияет.

# НИНА АРКАДЬЕВНА КУВАКИНА: «НАБЛЮДАТЬ И ОЦЕНИВАТЬ ЖИЗНЬ МИКРОБОВ — НЕВЕРОЯТНО ИНТЕРЕСНО!»

Большинство людей недооценивают важность лабораторной диагностики, поэтому абсолютно не интересуются, в каком месте сдать тот или иной анализ. На самом же деле именно от работы сотрудников лаборатории зависят результаты, то, насколько правильно будет поставлен диагноз и назначено эффективное лечение. Нина Аркадьевна Кувакина – заведующая клинической диагностической лабораторией «Тонус», кандидат медицинских наук – точно знает, как наладить работу так, чтобы не было права на ошибку!

**Нина Аркадьевна, расскажите, почему вы решили связать свою жизнь именно с медициной?**

Не могу сказать, что с детства мечтала стать врачом. Помню, когда была совсем маленькой, с уверенностью говорила, что буду инженером. Смысла этой профессии я, конечно же, не понимала, но вот слово было каким-то мажущим, волшебным и просто мне очень нравилось (*смеется*). В школе училась хорошо. Любимыми предметами были биология и анатомия. Вот тогда я и поняла, что меня прельщает медицина.

**Какое образование вы получили, чтобы стать специалистом лаборатории?**

После 8-го класса я без экзаменов поступила в медицинское училище на отделение фельдшеров-лаборантов. Годы, проведенные в училище, были такими интересными и насыщенными, что я нисколько не пожалела, что ушла из школы. Из нас готовили «универсальных солдат» для любой лаборатории: клинической, биохимической, бактериологической, санитарно-гигиенической, гистологической и других. После училища поступила в медицинскую академию на лечебный факультет.

**Расскажите, с чего вы начинали свою рабочую деятельность. Не пожалели ли о выборе специальности?**

После училища я грезилась специальностью врача-хирурга, но судьба сложилась так, что по распределению меня взяли в ГИТО (Горьковский институт травматологии и ортопедии) в бактериологическую лабораторию, где я впоследствии проработала более 20 лет. Это была судьба! Именно здесь я поняла, чем я действительно хочу заниматься и что ни о какой хирургии речи быть не может! Я наблюдала за жизнью микробов: поверьте, у них там деятельность бурлит активнее, чем у нас с вами (*смеется*), любоваться изобилием размеров, форм и красок, видеть в микроскоп то, что не видно обычным глазом, – это невероятно интересно! Если честно, иногда даже немного жутко от того, что помимо нас существует вот такой другой мир, полный опасностей для человека.

**Нина Аркадьевна, а как вы стали заведующей лабораторией «Тонус»?**

Лаборатория «Тонус» зародилась 19 лет назад и сначала занимала небольшую площадь в клинике на Ижорской. По мере развития сети медицинских клиник «Тонус» лаборатория расширялась, оснащалась современным но-



вым оборудованием и реагентами, «растила» кадры профессионалов. В 2013 году появилась острая потребность в создании полноценного подразделения лаборатории, где бы выполнялись все виды анализов для качественной постановки диагноза. В тот момент я заведовала лабораторией в одном из частных центров, мое имя было на слуху в медицинских кругах. Руководство сети медицинских клиник «Тонус» обратилось ко мне за помощью, чтобы совместно реализовать такой сложный и масштабный проект – открыть современную независимую лабораторию «Тонус». Я понимала, что моих знаний и опыта будет достаточно, поэтому сразу же согласилась.

**Нина Аркадьевна, почему медицинскому центру необходимо иметь собственную лабораторию?**

В каждой престижной многопрофильной клинике должна быть собственная лаборатория, так как это подразделение является необходимым звеном эффективной системы помощи пациентам. Только собственная лаборатория может отвечать потребностям лечащих врачей, поскольку между лаборантами и клиницистами происходит непрерывное тесное сотрудничество. Мы всегда откликаемся на просьбы врачей по введению новых анализов, можем в экстренных случаях сокращать сроки исследования. Кроме того, только собственная лаборатория гарантирует достоверность результата.



1986 год, ГИТО





Официальное открытие независимой лаборатории «Тонус» заведующей кафедрой клинической лабораторной диагностики НижГМА К. Н. Конторщиковой

Сейчас лаборатория «Тонус» представляет собой отдельный комплекс, в котором может самостоятельно проводиться более 1000 тестов и имеются собственные бактериологическая, биохимическая, иммунологическая, общеклиническая и ПЦР лаборатории. Наличие независимой высокотехнологичной лаборатории существенно упрощает и ускоряет работу врачей, а значит, наши пациенты могут всегда рассчитывать на своевременную помощь при любом заболевании.

### *Почему один и тот же анализ, выполненный в разных лабораториях, может отличаться?*

Отличия могут быть связаны с разными факторами: начиная с того, насколько правильно был взят материал на лабораторные исследования, как его хранили, быстро и правильно ли он был доставлен, заканчивая условиями, в которых проводился анализ (помещение, температурный режим, влажность, освещенность и т. д.), качеством аппаратуры, реагентов и, конечно, человеческим фактором.

### *Чем обеспечивается высокая точность исследований в лаборатории «Тонус»?*

Я могу, конечно, рассказывать о каких-то глобальных вещах, но надежность собирается по крупицам. Достоверность исследований начинается с **правильного забора материала, использования стерильных одноразовых контейнеров для анализов, правильных условий хранения и транспортировки биоматериала, применения качественных реагентов.**

Естественно, нельзя снимать со счетов **ультрасовременные высокотехнологичные анализаторы**, которые по-



Ректор НижГМА  
Б.Е. Шахов  
с рабочим  
визитом  
в лабораторию  
«Тонус»

*Вот уже пять лет я хожу на работу с улыбкой, поскольку понимаю, что «Тонус» – часть моей жизни. Я одна из тех счастливых людей, которые с гордостью говорят: «Я люблю свою работу!»*

могают сотрудникам в работе. По необходимости технический парк лаборатории обновляется, приобретается инновационное оборудование, способное давать еще более быстрые и качественные результаты.

Как ответственный и дисциплинированный человек, я со всем вниманием подошла к разработке **многоуровневой системы контроля качества**. Ежегодно нас инспектирует **Федеральная система внешней оценки качества лабораторных исследований (ФСВОК, Россия)** и **международная система внешней оценки качества EQAS** (компания Bio-Rad, США). Это позволяет соответствовать международным стандартам, обеспечивать максимальную точность результатов, полностью исключает возможность ошибок и любых неточностей при расшифровке анализов. Мы используем **лабораторную информационную систему Рослабсистема**, которая минимизирует ручные способы передачи информации, а значит, исключается возможность потери и искажения результатов. Кроме того, в лаборатории проводится **ежедневная процедура внутрилабораторного контроля** по всем тестам и **двойной врачебный контроль** на выдаче результатов исследований. Внутрилабораторный контроль курирую лично, поэтому лаборатория всегда работает слаженно, как швейцарские часы (*смеется*).

С уверенностью могу сказать, что каким бы техническим парком ни обладала лаборатория, какая бы система контроля качества ни была введена, **без опытных и высококвалифицированных специалистов** работа ее ничего бы не стоила. Я горжусь сотрудниками лаборатории «Тонус». Каждый из них по-настоящему уникальный специалист, который не просто со всей ответственностью подходит к своей работе, но и действительно болеет за общее дело!

Благодаря высокой технической оснащенности, профессиональному кадровому составу, правильно выстроенной системе контроля качества и другим преимуществам лаборатория «Тонус» является **клинической базой кафедры лабораторной диагностики НижГМА**.

*Известно, что лабораторная диагностика динамично развивается. Насколько «Тонус» успеет за всеми новинками рынка и что вы делаете для этого?*

Действительно, за последнее десятилетие лабораторная диагностика сделала огромный рывок вперед. Во времена моей молодости я и мечтать не могла о многих анализаторах, компьютерах и автоматизированных системах, которые используются в настоящее время и существенно упрощают и ускоряют работу лаборатории. С момента основания лаборатории «Тонус» мы всегда делали упор на инновационное оборудование и старались идти в ногу со временем. Сотрудники лаборатории постоянно участвуют в работе международных и российских конгрессов, изучают профессиональную литературу, посещают выставки медицинского оборудования, повышают свою квалификацию.

*С какими трудностями вы сталкиваетесь в работе?*

Образно работу лаборатории можно сравнить с конвейером. Главное в работе – качество, бесперебойность и сроки. Если нарушается какое-то звено процесса, естественно, это отражается на конечном результате. Поскольку за каждым исследованием стоит здоровье, а иногда и жизнь пациентов, то мы отвечаем за качественный и выполненный в срок результат. Определенные трудности бывают с выходом из строя оборудования, со сбоями в компьютерной системе, с пробками на дорогах, которые затрудняют логистику. Наша задача – реагировать на каждую проблему и оперативно принимать меры.

*Наверняка за годы вашей практики были немало курьезных и интересных случаев. Не могли бы вы рассказать парочку? Уж очень любопытно.*

Да уж, случаев действительно было предостаточно, и каждый из них со временем вызывает улыбку. Помню, когда в начале карьеры работала в лаборатории ГИТО, пациенты приносили свои анализы в своей таре (в чем придется), поскольку единого стандарта и стерильных аптечных баночек не было. Один раз курьер нам привез 50-граммовую бутылочку коньяка и со словами «Это вам подарок!» отдал ее нам. Мы были обрадовались, ведь такие презенты в лаборатории были нечастыми... Только вот вместо коньяка в бутылке была моча для анализа (*смеется*). Вот такие вот подарочки нам дарили пациенты!

*В стенах нашей лаборатории постоянно происходит повышение квалификации специалистов в области лабораторных исследований из Нижнего Новгорода, области и даже других стран. Я горжусь тем, что нам есть что показать и чему научить коллег.*

Защита диссертации по специальности «Микробиология»



Потом как-то раз нашу лабораторию проверяли на «вши-вость»... Вместо мочи принесли воду, разбавленную чаем. Мы, естественно, «шутников» быстро распознали (*смеется*). Сообщили им, что материал не тот, за который его выдают. Проверку, разумеется, прошли.

Еще был случай, когда нас проверяли собственные врачи. Они, думая, что мы не заметим, подсунили нам вместо анализа эякулята жидкое мыло. Естественно, мы сразу раскусили, что к чему, и долго обижались (*смеется*). Сейчас же вспоминаем этот случай с улыбкой и не держим ни на кого зла.

А еще был случай, когда пациент не понял, как нужно сдавать анализ мочи по Нечипоренко, и вместо средне-суточных 100 мл принес нам честно собранную за сутки трехлитровую банку (*смеется*). Мы сначала не поняли, что произошло и зачем нам столько мочи, но потом посмотрели карточку и объяснили мужчине всю суть анализа. Он, конечно, извинился, но случай этот вспоминаем всей лабораторий до сих пор.

#### Какие отношения у вас внутри коллектива?

Отношения в коллективе очень хорошие: рабочие и дружеские. Есть опытные сотрудники, а есть молодые и перспективные. Каждого из них отличает профессионализм, ответственный подход к делу и, конечно же, любовь к своей работе. Мы не только сплоченная команда специалистов, которая понимает друг друга с полуслова, но и большая дружная семья с праздниками и буднями.

*Нина Аркадьевна, вы проделали такой большой путь от лаборанта до заведующей лабораторией, получили огромный жизненный опыт. Наверняка вам есть чем гордиться и у вас были какие-нибудь особенные свершения.*

На самом деле я не тщеславный человек, поэтому о своих победах и достижениях не очень люблю говорить и хвастаться. Ну если надо, то ладно. Я очень горжусь тем, что защитила диссертацию по специальности «Микробиология» и стала кандидатом медицинских наук, тремя своими изобретениями в области применения озонотерапии для лечения ожогов и инфекций, 55 научными статьями, опубликованными в ведущих медицинских журналах России. Но самое главное, чем я действительно горжусь, – это моя дружная и крепкая семья! Мы с мужем уже 32 года в браке, думаю, это о многом говорит, у нас двое прекрасных взрослых детей – близнецы Николай и Анастасия. Дети сейчас уже выросли, у них свои семьи, а у нас две внучки и вот скоро будет третья.

#### Хотели ли бы вы, чтобы ваши дети пошли по вашим стопам?

Конечно, это было бы здорово. Но им нужно идти по своему пути, я могу только советовать... Дочка окончила медицинскую академию по специальности «провизор»: она пошла по стопам моей сестры. А сын связал свою жизнь с автомобилями и дорогой. Может быть, одна из внучек выберет мой путь, но навязывать я никому ничего не буду.



Нина Кувакина в кругу семьи: муж Сергей, сын Николай с женой Анной и дочкой Олечкой, дочь Анастасия с мужем Романом и дочкой Лизочкой

*Я безумно горжусь тем, что мои дети никогда не забывают про нас, любят проводить семейные праздники вместе. Думаю, это довольно весомый повод для гордости.*

Внучка Лизочка в изделии Нины Кувакиной

**Нина Аркадьевна, вы ведь наверняка увлекаетесь чем-то еще, кроме работы и науки? Расскажите о своем хобби.**

Я довольно разносторонний человек, мне интересно все и сразу (*смеется*). Никогда не упущу момента научиться чему-нибудь новенькому. Например, я увлекаюсь кулинарией и часто готовлю необычные и порой даже экзотические блюда, рецепты которых привожу из разных стран. Кстати, путешествия тоже одно из моих многочисленных хобби: изучать культуру других земель, смотреть достопримечательности, знакомиться с новыми людьми и просто вырваться в абсолютно другой мир – это вос-

хитительно и почти не хуже изучения жизни микробов под микроскопом (*смеется*). Среди других своих увлечений могу назвать шитье и вязание. Последнее неплохо успокаивает нервы, да и моей семье приятно. А еще, как истинно русский человек, я просто обожаю русскую баню и лес. Париться могу часами, для меня это целый обряд. Стараюсь регулярно посещать баню, ведь она очищает не только тело, но и дух. Что касается леса, это просто моя отдушина. Я часами могу гулять летом, бродить по тропинкам, изучать новые поляны, собирать ягоды, грибы и цветочки. Причем мне абсолютно неважно, пойдет ли со мной кто-нибудь или нет. Люблю тишину, свежий воздух и умиротворяющую атмосферу, которую дарит лес.

### Любимый рецепт Нины Кувакиной:

#### Буженина из филе индейки

Вам понадобится:

- Филе индейки (грудка) – 1,5 кг
- Базилик, майоран, орегано и другие прованские травы – 2 ч. л.
- Оливковое масло – 2-3 ст. л.
- Острый молотый перец – 1/3 ч. л.
- Паприка – 15 г
- Соль – 15 ст. л.
- Вода – 1,5 л



Способ приготовления:

1. Первым делом для приготовления необходимо замочить грудку в подсоленной воде и выдержать 6-8 часов.
2. Затем обмываем и просушиваем мясо.
3. Готовим смесь из специй. Соединяем все пряности с оливковым маслом и хорошо перемешиваем. Натираем филе со всех сторон получившейся смесью, перекладываем в форму для запекания.
4. Разогреваем духовку до максимальной температуры и ставим форму с индейкой на 20 минут.

5. Выключаем духовку и не открываем до остывания.
6. Перед подачей блюдо должно слегка остыть.
7. Порезать буженину на кусочки. Украсить зеленью. И приятного аппетита!



Иерусалим



Египет



Индия



Доминикана



Рождество на даче



Нина Кувакина с сыном Николаем



Дмитрий Лебединский  
врач МРТ сети медицинских клиник «Тонус»

## МРТ СУСТАВОВ: ТОЧНЫЙ МЕТОД ДИАГНОСТИКИ!

По статистике, от различных заболеваний опорно-двигательного аппарата страдают примерно 75 % населения земного шара. Еще 50 лет назад диагнозы остеоартроз, артрит, остеопороз, синовит и бурсит ставились чаще пожилым людям, но с каждым годом эти заболевания молодеют. Значительно увеличилось количество детей с врожденными дефектами и аномалиями развития суставов. Кроме того, к сожалению, никто из нас не застрахован от различного рода травм. На сегодняшний день **наиболее информативным, безопасным и быстрым способом диагностики патологий суставов является магнитно-резонансная томография (МРТ).**

### Что позволяет обнаружить МРТ суставов?

МРТ позволяет с **исключительной точностью выявить воспалительные, дегенеративные и травматические изменения любых суставов, в том числе и мелких:** височно-нижнечелюстного, плечевого, локтевого, лучезапястного, кисти, тазобедренного, коленного, голеностопного и стопы.

Во время проведения магнитно-резонансной томографии сканирование суставов осуществляется **в трех проекциях**, благодаря чему обеспечивается **высочайшее качество визуализации абсолютно всех структур сустава:** суставной капсулы, суставных поверхностей костей, хрящевой ткани, менисков, синовиальной жидкости, вне- и внутрисуставных связок, прилегающие к суставу мышцы и сухожилия. В связи с этим всего за одно обследование можно получить максимальное количество информации, определить стадию заболевания и выявить сопутствующие патологии.

#### Историческая справка



История развития магнитно-резонансной томографии уходит своими корнями в 1946 год, когда двое ученых из США, Феликс Блох из Стэнфордского университета и Ричард Пурселл из Гарварда, описали физическое явление, которое основано на магнитных свойствах атомных ядер. Именно это свойство и было использовано при создании современных МРТ.

#### Это интересно!

До 1986 года этот метод обследования назывался ядерно-магнитно-резонансной томографией, или ЯМР. Однако после аварии на Чернобыльской атомной электростанции в общественном сознании в нашей стране и за рубежом сложилось негативное отношение к слову «ядерный», и термин ЯМР был заменен на магнитно-резонансную томографию, или привычное нам сегодня МРТ.

Для более точного и детального обследования МРТ суставов проводится с использованием контраста. Контрастное вещество вводится внутривенно или же в полость сустава с помощью специальной иглы.

Магнитно-резонансная томография (МРТ) суставов абсолютно безопасна, поскольку у нее полностью отсутствует облучение организма. Это дает возможность проводить многократное исследование, что особенно важно при необходимости динамического наблюдения, контроля эффективности лечения, в частности хирургического, а также для обследования суставов у беременных (за исключением первого триместра беременности) и маленьких детей.

## Показания к проведению МРТ суставов:

- артрит, синовит, остеоартроз, бурсит
- спортивные и бытовые травмы суставов
- заболевания с системным поражением соединительной ткани, затрагивающие в том числе суставы (системная склеродермия, подагра)
- отечность суставов, изменения их формы, увеличение в объеме
- аномалии и патологии развития суставов
- очаги метастазирования при опухолевом процессе
- туннельные синдромы (связаны с ущемлением нервов)
- нестабильность суставов (чаще плечевого, коленного)
- остеохондроз различных отделов позвоночника, травмы позвоночника и т. д.

## МРТ 3,0 Тесла – принципиально новый уровень диагностики суставов!

Благодаря появлению в медицине сверхвысокопольного МР-томографа с магнитной индукцией 3,0 Тесла у специалистов появилась возможность с более высокой точностью проводить обследование суставов и выявлять изменения на самых ранних стадиях, что значительно упрощает процесс лечения и ускоряет выздоровление пациента.

## Преимущества МРТ 3,0 Тесла

- повышенная разрешающая способность, что обеспечивает непревзойденное качество и детальность при визуализации анатомических структур суставов;
- возможность получения максимально тонких срезов при исследовании заболеваний и травм мелких суставов: кисти, стопы, височно-нижнечелюстного сустава;
- исключительная точность определения стадии патологии коленного сустава (мениски, суставные поверхности, крестообразные связки) и выявление самых ранних изменений.

Любая болезнь излечима, если внимательно относиться к своему здоровью, регулярно обращаться к врачу и обследоваться. Качественная, своевременная и инновационная диагностика на высокопольных и сверхвысокопольных МР-томографах поможет вовремя обнаружить заболевание суставов и начать эффективное лечение, которое приведет к полному выздоровлению.



# МРТ ВСЕГО ОРГАНИЗМА ОНКОСКРИНИНГ

ВЫСОКАЯ ТОЧНОСТЬ ДИАГНОСТИКИ

ОТСУТСТВИЕ ИЗЛУЧЕНИЯ

БЫСТРЫЙ РЕЗУЛЬТАТ



1,5 Тесла!



3,0 Тесла!

**ТОНУС** *Life*  
МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР

*Располагает к добрым*  
**ТОНУС**  
МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР

ул. Родионова, 190 Д, т. (831) 415-22-00  
ул. Ижорская, 50, т. (831) 411-11-30

О НАЛИЧИИ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

## ПАРАД ДНЕЙ РОЖДЕНИЯ В СЕТИ МЕДИЦИНСКИХ КЛИНИК «ТОНУС»

5 лет назад, 4 февраля, в сети медицинских клиник «Тонус» открылось инновационное подразделение МРТ. В медицинском центре на улице Ижорской начал работать высокопольный магнитно-резонансный томограф SIEMENS MAGNETOM ESPREE с напряженностью 1,5 Тесла. Аппарат обладает высокими техническими характеристиками, абсолютно безопасен для здоровья и подходит для сканирования любых органов и систем, выдавая снимки высокого качества и детальную визуализацию. Это позволяет нашим специалистам получить максимум информации о состоянии организма, выявить заболевание на самых ранних стадиях и начать эффективное своевременное лечение, спасая людям жизнь.



19 января 7-й День Рождения отметил многопрофильный центр «Тонус» в Сормово. В клинике оказывается полный перечень услуг от высокоточной диагностики до полноценного разностороннего лечения у высококвалифицированных специалистов с большим опытом работы и безупречной репутацией. Сеть медицинских клиник «Тонус» постоянно развивается, благодаря чему каждый пациент может выбрать центр, который ближе всего находится к его дому, месту работы или учебы. Наши клиники удобно расположены по городу и области!



20 января центру детской офтальмологии «Тонус АМАРИС» исполнилось 2 года! За это время мы помогли тысячам маленьких пациентов скорректировать зрение и избавиться от серьезных заболеваний, подобрали несколько сотен тысяч очков, привили правильную гигиену зрения и помогли малышам взглянуть на этот мир, полный ярких красок, с любовью. Мы стараемся создавать в детской офтальмологии домашнюю атмосферу и всегда находим подход к самым важным пациентам – детям!



Год назад, 27 февраля, на четвертом этаже офтальмологической клиники «Тонус АМАРИС» открылось ультрасовременное диагностическое отделение, включающее в себя полный спектр высокотехнологичных аппаратов лучших мировых производителей для компьютерной диагностики зрения. С помощью компьютерной диагностики зрения можно не только поставить диагноз, но и узнать причины, по которым ухудшается зрение, следовательно, быстро среагировать на изменения и назначить своевременное и квалифицированное лечение.

3 февраля клиника высоких репродуктивных технологий «Тонус МАМА» отметила свой юбилей. Вот уже 5 лет центр успешно помогает семейным парам обрести долгожданное счастье – стать родителями! С каждым годом число «наших» малышей растет – и это главный показатель работы. В благодарности за доверие и в стремлении помочь мы не стоим на месте, постоянно развиваемся, используя самые эффективные методы и инновационное оборудование, привлекая к работе все больше высококвалифицированных кадров, которые по-настоящему переживают за каждую пару и всеми силами стараются помочь им завести ребенка.





## КОНКУРС ДЕТСКОГО РИСУНКА

«Тонус КРОХА» регулярно проводит конкурсы и дарит подарки детям! В новогодние каникулы мы предложили нашим малышам принять участие в конкурсе «Папа, мама, я – здоровая семья»! Каждая работа заслуживала внимания и была достойна награды, но, к сожалению, поощрить всех участников мы не смогли, к тому же призовых мест было всего три! Нам было невероятно сложно определиться с выбором, поскольку все ребята проявили себя творчески: кто-то сделал поделку, кто-то прислал оригинальную фотографию, а кто-то мастерски нарисовал рисунок!

*Победителями нашего творческого конкурса стали:*



*1-е место – Денис Шибаршин*



*2-е место – Полина Платач*



*3-е место – Виктория Палавина*

Поздравляем детишек с победой и чудесными призами, а остальным советуем не расстраиваться – сеть педиатрических центров «Тонус КРОХА» регулярно проводит интересные, развивающие и творческие конкурсы, в которых каждый может проявить себя! Возможно, в следующий раз именно вы выиграете и получите ценный подарок!

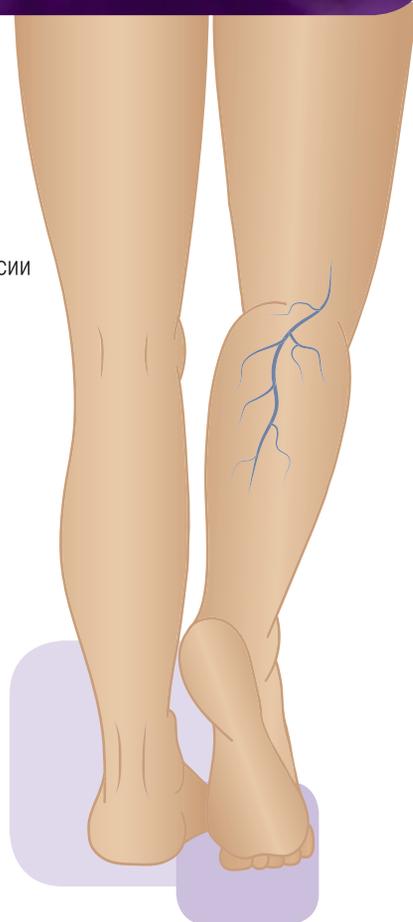
# ОТКРЫТИЕ ИННОВАЦИОННОГО ЦЕНТРА ФЛЕБОЛОГИИ



**Александр Клецкин**,  
руководитель центра флебологии «ТОНУС ПРЕМИУМ»,  
врач-флеболог, ангиохирург,  
профессор кафедры хирургии ФПКВ НижГМА, д. м. н.  
вице-президент Ассоциации ангиологов, флебологов  
и сосудистых хирургов Нижегородской области,  
член исполнительного совета Ассоциации флебологов России

*Венозная система по большому счету определяет качество газообмена крови всего организма. Регулярные нагрузки, особенности образа жизни и профессии, неправильное питание – все это отражается на состоянии сосудов, вызывая заболевания вен. Если верить статистике, каждый третий человек старше 40 лет страдает той или иной венозной патологией. Осознавая масштабы проблемы и стараясь помочь пациентам справиться с любым заболеванием, на базе клиники «ТОНУС ПРЕМИУМ» руководство приняло решение открыть инновационный профильный **центр флебологии** под руководством **Александра Эдуардовича Клецкина**. Его многолетний опыт, авторские методики и профессионализм поставили на ноги десятки тысяч людей.*

В честь открытия центра флебологии «ТОНУС ПРЕМИУМ» Александр Эдуардович ответил нам на самые актуальные вопросы, касающиеся флебологии и работы нового подразделения.



*Что представляет собой флебология? С какими заболеваниями люди чаще всего обращаются к врачу-флебологу?*

**Флебология** – это наука, изучающая заболевания вен, поэтому уже из определения понятно, что в ее полномочия входят все венозные патологии: **от ретикулярного варикоза до острых тромбозов**. Сам же врач-флеболог изучает **причины возникновения заболевания**, с которым пришел на прием пациент, **проводит комплексную диагностику**, **назначает эффективное лечение**, исходя из формы и степени заболевания, особенностей самого пациента и противопоказаний, а также **рекомендует комплекс профилактических мероприятий**, которые предупреждают возникновение заболеваний и ускоряют выздоровление пациентов.

*Как понять, что у человека проблемы с венами и пора идти к врачу? Что он должен видеть или чувствовать, чтобы обратиться к флебологу?*

Патология вен очень коварна. Часто ее можно спутать с другими заболеваниями периферической и центральной нервной системы, артритами и банальным радикулитом. Поэтому сам пациент не сможет поставить себе диагноз, а тем более назначить квалифицированное лечение. Если исходить из общих рекомендаций по диагностике заболеваний вен, то человека **должны насторожить следующие симптомы**:



чувство тяжести в ногах, периодическое покалывание



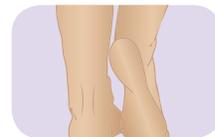
быстрая усталость в ногах, иногда их сводит судорогами



появление «сосудистых звездочек»



расширенные или выпирающие вены на ногах



отеки ног

Эти признаки являются «звоночками» для обращения к высококвалифицированному флебологу в профильный медицинский центр. Только полностью оснащенная клиника владеет всеми методами диагностики, профилактики и лечения, гарантируя результат.

*Чем ваш центр выделяется на фоне остальных похожих учреждений?*

Самое главное, что есть в нашем центре, – это, конечно, уникальные специалисты с многолетним опытом работы и безупречной репутацией. Каждый из них эксперт в своей области, и без них ни одно, даже самое лучшее оборудование не поможет пациенту с его проблемой.

**Антон Алексеевич Шульц** регулярно повышает уровень своей профессиональной квалификации в зарубежных клиниках, обладает несколькими международными сертификатами по флебологии. Он с нуля создавал отделение сосудистой хирургии в Дорожной клинической больнице, где проводил самые сложные операции на артериях и венах

**Ирина Евгеньевна АLEXИНА** обучалась в лучших клиниках Москвы, участвовала в зарубежных симпозиумах, является одним из лучших УЗИ-диагностов патологии вен в Нижнем Новгороде, занимается косметической мини-флебологией.

Кроме того, центр флебологии «ТОНУС ПРЕМИУМ» оснащен **инновационным оборудованием**, которое соответствует лучшим мировым стандартам. Если нужно, мы используем комплексную диагностику и собираем консилиумы, советуемся с коллегами и врачами других специальностей, после чего ставим точный диагноз и назначаем эффективное лечение.

В особо сложных случаях специалисты нашего центра проводят операции совместно с **Игорем Владимировичем Дорониным, ведущим сердечно-сосудистым хирургом Москвы**. Благодаря общим усилиям мы проводим по-настоящему уникальные операции и гарантируем положительный результат!

*Какие инновационные методы диагностики заболеваний вен применяются в центре флебологии «ТОНУС ПРЕМИУМ»? Что они из себя представляют?*

В центре флебологии «ТОНУС ПРЕМИУМ» применяется **ультразвуковое триплексное сканирование сосудов**, позволяющее оценить стенки, форму и просвет сосуда, получить цветное изображение потока крови и скоростные характеристики кровотока по доплерограмме. За счет высокой информативности этот **способ диагностики незаменим для выявления заболеваний сосудов на ранних стадиях, когда еще нет полной характерной клинической картины.**



Другим инновационным методом диагностики является **мультиспиральная компьютерная томография**. Это неинвазивный и высокоточный метод лучевой диагностики, сочетающий в себе возможности традиционной компьютерной томографии и ангиографического исследования кровеносных сосудов (с применением контраста). С его помощью детально визуализируется сосудистое русло, анатомическое строение сосудов, оценивается артериальный кровоток и т. д. **Компьютерная томография сосудов незаменима при планировании хирургического и эндоваскулярного оперативного вмешательства на сосудах.**



*Какие методы лечения заболеваний вен применяют в центре флебологии «ТОНУС ПРЕМИУМ»?*

На сегодняшний день в центре флебологии «ТОНУС ПРЕМИУМ» эксклюзивно для Нижнего Новгорода и Нижегородской области активно применяются **все современные методы лечения заболеваний венозной системы**: инновационная лазерная коагуляция и радиочастотная абляция, склеротерапия, мини-флебэктомия, классические операции, подбор лекарственных препаратов и компрессионного трикотажа.

Метод лечения выбирается строго индивидуально и зависит от множества факторов. Учитывается вид, стадия и форма заболевания, особенности организма самого пациента, противопоказания, характер работы. В большинстве случаев мы применяем такие инновационные методы лечения, как **лазерная коагуляция (с помощью лазера)**, **радиочастотная абляция (с помощью радиоволн)** и **склеротерапия (с помощью лекарственных активных препаратов)**. Они хорошо переносятся пациентами, имеют минимальный срок восстановления и практически не вызывают осложнений. После таких операций при необходимости обязательно прибегают к **мини-флебэктомии**, с помощью которой удаляют разрушенную вену.



К сожалению, инновационные методы хирургического лечения используются не во всех случаях из-за противопоказаний, поэтому от **классических операций** отказаться пока невозможно. Да, реабилитация пациента после работы скальпелем не такая быстрая, зато в некоторых случаях только классический способ дает положительные результаты.

Не могу не отметить, что в центре флебологии «ТОНУС ПРЕМИУМ» применяются **запатентованные методики**, разработанные нашими специалистами в стенах медицинской академии: это **пневмомассаж** с повышенным давлением в сегментах при лечении отеочного синдрома и трофических язв, а также **авторские операции** при тяжелых формах посттромботической болезни. Благодаря огромному спектру возможностей лечения заболеваний вен центр флебологии «ТОНУС ПРЕМИУМ» является одним из лучших профильных учреждений Нижнего Новгорода и области. Центр тем и особенен, что наши специалисты могут проводить операции любого уровня сложности и лечить все виды заболеваний вен, не оставляя пациентов один на один с болезнью.

*Какие методы физиотерапии применяют для лечения заболеваний вен? Можно ли обойтись только ими?*

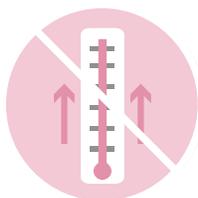
Физиотерапия никогда не применяется в качестве основного способа лечения. Она используется как дополнение к комплексной терапии, для профилактики и подготовки пациента к операции. Хочу отметить, что именно физиотерапия является непревзойденным способом ускорения реабилитации. С ее помощью быстрее заживают раны, снимаются отеки и боли, а также рассасываются синяки и гематомы. Кроме того, перед хирургическим вмешательством применяются **флеботропные препараты и различные методики физиотерапии**, которые снижают кровеносное давление в венах, улучшают тонус венозной стенки, усиливают кровоток, снимают отечный синдром, благодаря чему операции проходят легче, а срок реабилитации сокращается.



В центре флебологии «ТОНУС ПРЕМИУМ» используются все известные на сегодня методы физиотерапии: **электрофорез, фонофорез, инфракрасный магнитолазер, глубокий осцилляционный массаж, магнитотерапия, пневмомассаж**. Каждая из методик имеет свой эффект и применяется исключительно по индивидуальным показаниям и назначению врача-флеболога.

*Существуют ли какие-нибудь методы профилактики заболеваний вен?*

Методы профилактики, естественно, существуют. В большинстве случаев профилактика сводится к **отказу от стягивающей верхней трети бедра одежды, минимизации ношения высоких каблуков с неустойчивой подошвой (особенно шпилек), коррекции питания и веса**. Избыточный вес провоцирует развитие заболеваний вен и препятствует их лечению. Также необходимо **избегать обезвоживания организма** – рекомендуется отказаться от очень жарких бань и саун, поскольку обезвоживание приводит к тромбозам.



Ограничения, конечно, существуют, но **они зависят от характера деятельности пациента**. У людей, работа которых связана непосредственно с нагрузкой на ноги (спортсмены, танцоры и т. п.) послеоперационный период может растянуться на несколько месяцев. Если же деятельность пациента не связана с нагрузкой на ноги, к полноценной работе он может вернуться на следующий день. Однако существуют **общие бытовые ограничения**: до определенного времени нельзя мочить наложенные повязки, ходить в баню, бассейн, принимать ванну. **После снятия швов все ограничения исчезают**, и человек может вернуться к привычному образу жизни. В любом случае, у пациента, перенесшего операцию, ограничений намного меньше, чем до нее.

*Возможно ли сократить послеоперационный период и накладываются ли какие-нибудь ограничения после операций на венах?*

# ЦЕНТР ФЛЕБОЛОГИИ

ПОД РУКОВОДСТВОМ ПРОФЕССОРА НИЖГМА А. Э. КЛЕЦКИНА,  
Д. М. Н., ЧЛЕНА ИСПОЛНИТЕЛЬНОГО СОВЕТА АССОЦИАЦИИ  
ФЛЕБОЛОГОВ РОССИИ И ВИЦЕ-ПРЕЗИДЕНТА АССОЦИАЦИИ  
АНГИОЛОГОВ, ФЛЕБОЛОГОВ И СОСУДИСТЫХ ХИРУРГОВ  
НИЖЕГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ.

ЭКСКЛЮЗИВНО В НИЖНЕМ НОВГОРОДЕ ОСУЩЕСТВЛЯЕТСЯ  
ПОЛНЫЙ СПЕКТР УСЛУГ ЛЕЧЕНИЯ ЗАБОЛЕВАНИЙ ВЕН  
ПО САМЫМ ИННОВАЦИОННЫМ МЕТОДИКАМ

**NEW** ЛАЗЕР, РЧА!



## КОМПЛЕКСНЫЙ ПОДХОД ПРИ ЛЮБОМ ЗАБОЛЕВАНИИ

- Варикозная болезнь на любой стадии
- Сосудистые звездочки (телеангиэктазии)
- Лимфостаз
- Посттромбофлебитическая болезнь на любой стадии
- Острые тромбозы вен (синдром Педжета - Шреттера и другие)
- Врожденные мальформации сосудов



## ВЫСОКОТОЧНАЯ ДИАГНОСТИКА

- Ультразвуковое триплексное сканирование сосудов
- Мультиспиральная компьютерная томография, сочетающая в себе возможности традиционной компьютерной томографии и ангиографического исследования кровеносных сосудов (с применением контраста)
- Лабораторная диагностика в полном объеме
- Консультативный прием

**Н. НОВГОРОД, УЛ. Б. ПОКРОВСКАЯ, 62**

О НАЛИЧИИ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ

# «ТОНУС ПРЕМИУМ»



**Ключкин Александр Эдуардович**  
Руководитель центра флебологии,  
врач-флеболог, ангиохирург,  
стаж работы 33 года



**Алехина Ирина Евгеньевна**  
Врач-флеболог, ангиохирург,  
врач ультразвуковой диагностики,  
стаж работы 14 лет



**Щульц Антон Алексеевич**  
Врач-флеболог, ангиохирург,  
специалист по лазерной хирургии вен,  
стаж работы 21 год



**ЭКСКЛЮЗИВНО  
В Н. НОВГОРОДЕ**

## ЛЕЧЕНИЕ ПО ВСЕМ ИЗВЕСТНЫМ МЕТОДИКАМ

- Лазерная коагуляция
- Радиочастотная абляция
- Минифлебэктомия
- Оперативное лечение варикозной болезни по классическому методу в условиях круглосуточного стационара
- Склеротерапия косметических дефектов и магистральных вен
- Подбор индивидуальной фармакотерапии и компрессионного трикотажа

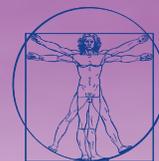


## ФИЗИОТЕРАПИЯ И РЕАБИЛИТАЦИЯ

- Фонофорез
- Электрофорез
- Инфракрасный магнитолазер
- Глубокий осцилляционный массаж
- Магнитотерапия
- Пневмомассаж
- Криотерапия
- Прессотерапия



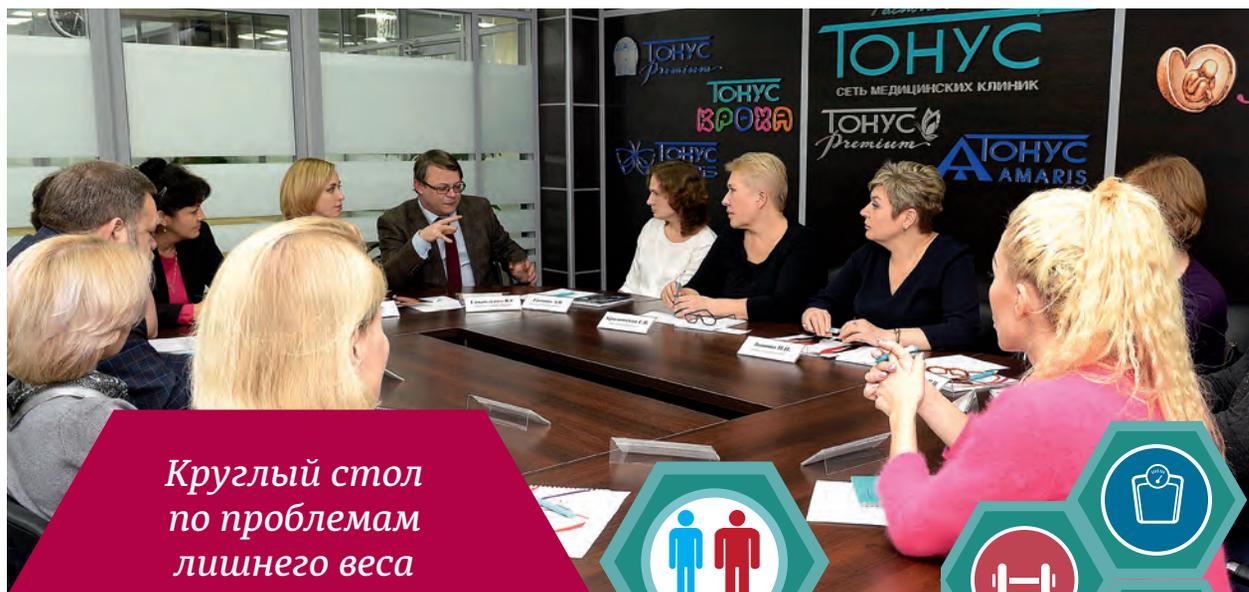
**(831) 411-13-13**



Центр лучевой диагностики  
и эндоскопической хирургии

**ТОНУС**  
*Premium*

ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

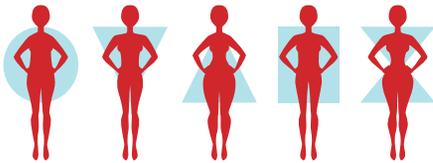


Круглый стол  
по проблемам  
лишнего веса

# ЭПИДЕМИЯ ОЖИРЕНИЯ

Если верить статистике, около 2 млрд людей страдают от лишнего веса, примерно 680 млн из них имеют диагноз «ожирение». В социальных сетях и на электронную почту сети медицинских клиник «Тонус» стали все чаще приходиться вопросы от пациентов, которые так или иначе столкнулись с проблемой лишнего веса. Кто-то пытался худеть самостоятельно, но без консультации с высококвалифицированными врачами только усугубил ситуацию, нарушил обмен веществ и запустил необратимый процесс ожирения. Кто-то морил себя голодом и довел организм до критического истощения. Заботясь о пациентах, сотрудники отдела маркетинга сети медицинских клиник «Тонус» организовали круглый стол по проблемам ожирения и лишнего веса.





**Участники круглого стола:**



**Тамара Максимова**, руководитель отдела маркетинга сети медицинских клиник «Тонус»



**Александр Клецкин**, руководитель центра флебологии «ТОНУС ПРЕМИУМ», врач-флеболог, ангиохирург, профессор кафедры хирургии ФПКВ НижГМА, д. м. н.



**Елена Красновская**, главный врач клиники высоких репродуктивных технологий «Тонус МАМА», врач акушер-гинеколог, репродуктолог высшей категории



**Евгения Громова**, главный врач медицинского центра «Тонус», врач-уролог, андролог, хирург



**Эльвира Данилина**, заместитель главного врача медицинского центра «Тонус», врач-терапевт, врач функциональной диагностики



**Наталья Звонова**, врач-эндокринолог сети медицинских клиник «Тонус»



**Ирина Прудовская**, врач-гастроэнтеролог, диетолог сети медицинских клиник «Тонус», к. м. н.



**Денис Павлов**, врач-хирург высшей категории центра лучевой диагностики и эндоскопической хирургии «ТОНУС ПРЕМИУМ»



**Вадим Гавриленко**, пластический хирург клиники «ТОНУС ПРЕМИУМ», к. м. н.



**Ирина Воловатова**, врач-ревматолог медицинского центра «Тонус», к. м. н., ассистент кафедры факультетской и поликлинической терапии НижГМА



**Елена Малышева**, врач-гастроэнтеролог, гепатолог, паразитолог, инфекционист высшей категории сети медицинских клиник «Тонус», к.м.н.



**Елена Овчинникова**, врач-химиотерапевт, онколог медицинского центра «Тонус», к. м. н.



**Наталья Валит**, заведующая отделением косметологии центра эстетической медицины «ТОНУС ПРЕМИУМ», врач-косметолог



**Алена Гречина**, медицинский психолог клиники неврологии и эпилептологии «ТОНУС ЛАЙФ»



**Ольга Синицина**, врач-физиотерапевт центра лучевой диагностики и эндоскопической хирургии «ТОНУС ПРЕМИУМ»

Тамара  
Максимова:

– Добрый день, уважаемые коллеги. Сегодня я собрала вас всех здесь, чтобы комплексно обсудить тему лишнего веса. Проанализировав многочисленные письма, которые поступили к нам, я от лица пациентов задам вам самые актуальные вопросы, касающиеся проблемы ожирения. Начнем с того, что не все до конца понимают, что такое ожирение, и часто путают его с лишними килограммами. Давайте разберемся: что все-таки следует понимать под диагнозом «ожирение» и кто находится в группе риска?

Эльвира Данилина:

– Ожирение представляет собой хроническое заболевание, связанное с нарушением обменных процессов. Оно непременно сопровождается чрезмерным образованием жировой ткани в организме, в основе которого лежит энергетический дисбаланс, т. е. когда количество энергии, поступающей в организм вместе с пищей, превышает естественные энергетические запросы. От этого заболевания никто не застрахован. **Ожирение может развиться у любого человека независимо от пола и возраста.** Однако существуют факторы, провоцирующие развитие данного заболевания.



вредные пищевые привычки;



генетическая предрасположенность;



заболевания органов ЖКТ, поджелудочной железы и мочеполовой системы;



прием гормональных и психотропных препаратов;



эндокринные нарушения;



частые стрессы, эмоциональные перенапряжения, нервозы;



психические заболевания с избыточным аппетитом (булимия).

Тамара  
Максимова:

– Говорят, что человека с ожирением врач может определить визуально и никаких дополнительных способов диагностики проводить не нужно. Действительно ли это так?



Эльвира Данилина:

– Действительно, мы, врачи, в большинстве случаев невооруженным взглядом видим таких пациентов. Но чтобы определить степень ожирения, используем такой распространенный способ диагностики, как расчет **индекса массы тела**. Формула довольно проста: **вес (кг):{рост (м)}<sup>2</sup>**

ИМТ < 16



Выраженный дефицит массы

ИМТ: 30–35



Ожирение 1-й степени

ИМТ: 16–18,5



Недостаточная масса тела

ИМТ: 35–40



Ожирение 2-й степени

ИМТ: 18,5–25



Норма

ИМТ: 40–50



Ожирение 3-й степени

ИМТ: 25–30



Предожирение

ИМТ > 50



Ожирение 4-й степени



Евгения Громова:

– За себя также отвечу, что ставлю диагноз «Абдоминальное ожирение» всем мужчинам (кроме спортсменов), у которых **окружность талии составляет 94 см и больше.**

Ирина Прудовская:

– Я использую **биоимпедансометрию**. Это такой своеобразный метод, который позволяет измерить компонентный состав тела.

Наталья Звонова:

– Я, например, всегда направляю пациента сдать анализы на **уровень глюкозы в крови, гормонов, гликированный гемоглобин и липидный профиль**, а также на **УЗИ щитовидной железы.**

Тамара  
Максимова:

– Многие пациенты понимают, что у них лишние килограммы, но сознательно не идут к врачу, поскольку им комфортно жить в своем весе. *Правильное ли это решение? Ожирение является эстетической проблемой или болезнью, которая наносит удар по организму?*

Эльвира Данилина:



– От ожирения в первую очередь страдает **сердечно-сосудистая система**. У людей с таким диагнозом сердце работает буквально на износ. Люди с ожирением чаще других подвержены таким заболеваниям сердечно-сосудистой системы, как **инфаркт, инсульт, стенокардия, атеросклероз, артериальная гипертензия (гипертензия)**. У пациентов **существенно снижается работоспособность, появляется одышка** даже без значительных нагрузок, **учащается сердцебиение и довольно быстро наступает усталость**. К тому же избыток жира в организме **негативно влияет на сосуды**: ускоряется их старение, теряется эластичность, откладывается больше холестерина.

Ирина Воловатова:



– Опорно-двигательный аппарат страдает не меньше сердца. Мы постоянно носим свой вес с собой. В итоге **существенно страдают суставы и позвоночник**, которые подвержены высокой нагрузке. Также у человека с ожирением вырабатывается большое количество особых веществ, которые запускают процесс деструкции хряща. Как результат, **хрящ разрушается, суставы быстрее изнашиваются, развивается остеоартроз**. Кроме того, ожирение может спровоцировать остеохондроз и **привести к деформации позвонковых дисков**. Также очень часто у пациентов с ожирением и метаболическим синдромом выявляется нарушение обмена мочевой кислоты. При нарушении пищевого поведения это может привести к подагрическому артриту.

Наталья Звонова:



– Хочу отметить, что ожирение является главной причиной развития **сахарного диабета II типа**. Кроме того, ожирение приводит к тому, что угнетается основная функция человека – репродукция, в результате чего нарушается гормональный фон, **«включается» программа завершения жизненного цикла**. У мужчин к 40 годам «вылезают» все те заболевания, которые при нормальном весе появляются в возрасте старше 60 лет. У женщин возникает ранняя менопауза, сбой менструального цикла и т. д.



Елена Малышева:



– Почти всегда при ожирении **серьезно страдает печень**, в ней откладывается жир, развивается воспаление (стеатогепатит) с высоковероятным прогрессированием заболевания в фиброз и цирроз. При этом **усугубляется инсулинорезистентность, нарушается обмен жиров, углеводов, белков**, что, в свою очередь, способствует прогрессированию ожирения; развивается порочный круг. **Грыжа пищеводного отверстия диафрагмы, желчнокаменная болезнь, панкреатит, запоры, метеоризм** также являются неотъемлемыми спутниками ожирения. Не могу не отметить тот момент, что **дисбактериоз кишечника сам предрасполагает к развитию ожирения**, но также развивается при избыточном отложении подкожного и висцерального жира.

Елена Красновская:



– Ожирение в 10 % случаев является фактором женского бесплодия. Это обусловлено тем, что во время заболевания **угасают половые женские гормоны**, у женщин **развивается ановуляция** (отсутствие овуляции), **происходит нарушение менструального цикла, перестают нормально функционировать яичники**.

Алена Гречина:



– Очень часто люди с избыточным весом испытывают недовольство собой, своим телом. Эта неуверенность в собственной привлекательности, в свою очередь, может приводить к **сложностям в построении близких, любовных отношений, а также мешать реализации в социуме**.

Евгения Громова:



Ожирение влияет не только на женскую репродуктивную систему, но и на мужскую: **снижается уровень свободного тестостерона** – основного мужского полового гормона, что, в свою очередь, **влияет на качественные-количественные показатели эякулята, снижая вероятность зачатия**. Что касается мочеполовой системы, то у пациентов с ожирением в почках происходят необратимые структурные изменения, вызывая множество проблем: **нефропатию, артериальную гипертензию, метаболический синдром, камни в почках**.



**МИФ!**  
 Народные целители уверяют, что ожирение поддается лечению с помощью гирудотерапии (пиявками). На самом деле нет никаких достоверных подтверждений данного метода. Да, с помощью пиявок можно обновить кровь и снизить уровень холестерина, но вот на обмен веществ и похудение они никак не повлияют.



Александр Клецкин:



– Пациенты с ожирением – это больные люди, но больны они не сосудистой патологией. При ожирении **образуется гигантское сопротивление на уровне периферического венозного кровотока**. В результате **вены теряют свою основную функцию** – центростремительную циркуляцию крови по организму и выглядят так, **будто поражены варикозной болезнью или тромбозом**, но на самом деле это не обязательно так. **Стоит сбросить 20–30 кг, и проблемы с венами исчезнут сами собой.**

Елена Овчинникова:



– Особую опасность представляет то, что **ожирение повышает риск развития рака**. Это связано с высоким уровнем гормонов, которые называются факторами роста и могут вызвать **быстрое производство мутлирующих клеток**. На сегодняшний день доподлинно установлена **взаимосвязь между ожирением и раком матки, печени, кишечника, молочной и предстательной желез.**

Тамара Максимова:

– *Получается, ожирение влияет на весь организм! А ведь многие пациенты даже не задумываются над своим здоровьем и продолжают набирать вес, надеясь, что при первом желании смогут легко с ним распрощаться. Действительно ли это так? Насколько просто лечится ожирение?*

Наталья Звонова:



– Я уже на протяжении 26 лет занимаюсь проблемами лишнего веса и могу с уверенностью сказать, что ожирение – это одна из самых сложных болезней, которая требует комплексного подхода некоторых специалистов. Я, например, курирую весь процесс лечения ожирения. При необходимости **прописываю препараты, подавляющие аппетит, усиливающие обмен веществ**. Если у пациента **сверхожирение и ему необходима операция по уменьшению желудка, я наблюдаю его после хирургического вмешательства**, чтобы предотвратить послеоперационные нарушения обмена веществ.

**МИФ!**

Существует мнение, что ожирение можно вылечить, принимая биологически активные добавки. В рекламе они обещают быстрый и впечатляющий результат без каких-либо ограничений в питании и без тренировок. Но это не более чем выдумка. БАДы работают больше как самовнушение, но заболевание не лечат.



Ирина Прудовская:



– Моя задача состоит в том, чтобы скорректировать питание пациента, составив индивидуальный план. Причем **диета должна быть жизнеспособна** – нельзя прописать человеку меню из продуктов, которые он не любит, в противном случае результат достигнут не будет. **Питание должно быть индивидуальным**, так как у каждого пациента расход энергии разный. Самое главное, при **ожирении необходимо неопределенно долго придерживаться диеты**, потому что заболевание может как обостряться, так и затихать на какое-то время.

Денис Павлов:



– Когда пациенту ставится диагноз «ожирение» 2, 3 или 4-й степени, единственным эффективным способом лечения является **бариатрическая хирургия**. Существует несколько типов таких операций. Первый заключается в ушивании объемов желудка: **лапароскопическая рукавная гастропликация, лапароскопическая гастропликация и лапароскопическое шунтирование желудка**. Второй направлен на заполнение объемов желудка вспомогательными предметами: **установка внутрижелудочного баллона и бандажирование**.

Каждая из операций снижает потребность организма в пище и помогает **избавиться от 25–75 % массы тела**, следовательно, заставляет тело расходовать уже накопленные калории. Важно понимать, что бариатрическая хирургия применяется только в лечебных целях и только пациентам с ожирением. Девушкам с небольшим лишним весом, которые ленятся, но хотят худеть, такая операция противопоказана из-за возможного причинения вреда здоровью.

Алена Гречина:



– Понимаете, хорошие советы типа «Вам надо меньше есть и больше двигаться» не работают. Это же очень просто говорить, но следовать таким рекомендациям и тем более жить стройным после жестких диет и изнурительных тренировок исключительно трудно. Поэтому **важна профессиональная помощь психолога людям, решившимся навсегда избавиться от лишних килограммов**. Например, когда ко мне приходят пациенты с запросом «хочу похудеть», **мы с ними подробно разбираем те ситуации, в которых они хронически переедают**, они учатся понимать и менять свое эмоциональное состояние, мысли, поведение, приводящее к обжорству. В процессе консультирования **человек начинает чувствовать разницу между аппетитом, эмоциональным голодом и голодом реальным, имеющим физиологическую основу**. Но осознание это приходит только тогда, когда человек, решивший жить в стройности, начинает лучше понимать себя, свои потребности и желания. В результате проработки психологических проблем **клиент худеет комфортно и безопасно для здоровья**, он с большей готовностью принимает привычки здорового питания и подвижного образа жизни. Отдельным направлением моей работы является **психологическая подготовка пациентов к бариатрическим операциям и ведение их после хирургического вмешательства**. Важно, чтобы человек научился жить в новом теле, не сорвался и не начал есть в обычном режиме, растягивая свой желудок до первоначальных размеров.

### МИФ!

*В Интернете можно найти немало информации о том, что ожирение легко поддается лечению с помощью гипноза, что специалист буквально силой мысли заставит вас отказаться от еды и даст установку на похудение. Этот трюк не более чем мошенничество. Может, он и будет работать первые две-три недели, но как только человек увидит перед собой любимую еду, весь гипноз перестанет действовать. К тому же профессиональных гипнотизеров во всем мире можно по пальцам пересчитать.*



Наталья Валит:



– Для коррекции фигуры и борьбы лишним весом в косметологии применяются аппаратные и инъекционные процедуры, а также различные массажи и обертывания.

Среди самых эффективных косметических способов по коррекции фигуры я бы отметила **криолиполиз**. Процедура заключается в локальном охлаждении проблемного участка. С ее помощью можно **устранить незначительные жировые отложения в таких труднодоступных местах**, как область живота, спины, боков, ягодиц, бедер и в зоне плеча без хирургического вмешательства. Так же активно применяется **комбинация самых современных и эффективных процедур** против лишнего веса и целлюлита: **вакуумно-роликовый массаж, лазерный липолиз, соноинфофорез и электропорация**. Эти методы способствуют активизации обменных процессов, выводят из организма лишнюю жидкость, запускают естественное обновление клеток.

Довольно эффективная инъекционная методика для коррекции фигуры – **мезотерапия тела**. Процедура подразумевает введение в проблемные участки тела специальных лечебных коктейлей, которые запускают метаболические процессы в тканях и способствуют расщеплению жира.

Такая инновационная процедура, как **термолифтинг**, – эффективный способ подтяжки кожи, придания ей эластичности и упругости. С ее помощью прекрасно удаляются дряблость и обвислая кожа после похудения. После сильного снижения веса на коже появляются неэстетично выглядящие **растяжки**. Справиться с ними можно только с помощью **лазера**.

Вадим Гавриленко:



– Не стоит сбрасывать со счетов возможности современной пластической хирургии. В своей практике я использую в основном **липосакцию (удаление жировых отложений)**, которая «работает» абсолютно на всех участках тела и помогает подкорректировать проблемные зоны, сделав тело совершенным, подтянутым и стройным. Дополнительным методом на пути к совершенству можно считать **абдоминопластику (пластику живота)**, с помощью которой убирается лишняя жировая ткань и кожа в области талии, формируя красивый и плоский живот. Все эти операции я могу сделать только на фоне нормализации массы тела, убирая локальные избытки жира, но никак не в качестве лечения ожирения.

### МИФ!

*Рынок изобилует различными аппаратами для похудения, которые можно использовать дома: мини-сауны, бабочки с нагревающим и вибрирующим эффектом, ультразвуковые кавитационные препараты и т. д.*

*Все они основаны на принципе «худей лежа на диване», действительно улучшают кровообращение и лимфоотток в коже, ускоряют обменные процессы, тренируют мышцы и улучшают тонус кожи, но ожирение не лечат.*



**Ольга Синицина:** – Для коррекции лишнего веса и недостатков фигуры могут также применяться **физиотерапевтические процедуры**.



Пациентов с ожирением, как правило, сначала направляют на **пневмомассаж**. Процедура запускает лимфодренажные процессы, выводит лишнюю воду, шлаки и токсины из организма, улучшает метаболизм в органах и тканях, обеспечивает общеукрепляющий эффект.

Другой эффективный метод физиотерапии – **осцилляционный массаж**. Его действие основано на проработке глубоких жировых отложений электростатическими импульсами, за счет чего улучшается крово- и лимфоциркуляция, уменьшается отечность тканей. Такое действие позволяет прорабатывать глубокие слои кожи, а также подкожную жировую клетчатку и мышцы.

Инновационной процедурой для похудения можно считать **криосауну**, которая представляет собой специальную установку, температура в которой **снижается до – 140 градусов по Цельсию**. С ее помощью усиливаются обменные процессы, улучшается кровоток, расширяются сосуды, происходит активное расщепление жировой ткани. За две-три минуты в криосауне теряется около **500–1200 калорий**.

**Тамара Максимова:**

– *Можно ли избежать ожирения? Существуют ли какие-нибудь методы его профилактики?*

**Наталья Звонова**



– Для профилактики ожирения важно соблюдать шесть основных правил: правильно питаться, не игнорировать физическую активность, меньше нервничать и переживать по пустякам, не допускать срывов в питании, контролировать свой вес, отказаться от вредных привычек. Самое главное: как только пациент заметит, что начинает стремительно поправляться, не нужно пытаться самостоятельно справиться с лишним весом – стоит записаться к врачу, чтобы своевременно выявить причину появления набранных килограммов.

*В конце круглого стола мы хотели бы подвести небольшой итог. Ожирение – серьезная болезнь, с которой невозможно справиться самостоятельно и которая пагубно влияет на весь организм. Это заболевание обязательно требует комплексного подхода и совместной работы нескольких профильных специалистов.*

# КОМПЛЕКСНЫЙ ПОДХОД К ЛЕЧЕНИЮ ОЖИРЕНИЯ



*Располагает к доверию*

**ТОНУС**

СЕТЬ МЕДИЦИНСКИХ КЛИНИК

[www.tonus.nnov.ru](http://www.tonus.nnov.ru)

т. (831) 411-11-22

О НАЛИЧИИ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

# Медицинские АНЕКДОТЫ



- Доктор, у меня где-то там что-то болит!  
- Хорошо, я выпишу вам какие-то таблетки!

Врач осматривает пациента и качает головой:

- Что-то вы мне не нравитесь...  
- Да и вы, доктор, не такой уж красавец...



## АНАЛИЗЫ

Врач изучает анализы пациента, тот:

- Ну как там мои дела, доктор?  
- Хм, можете взять кредит.  
- Так мне нечем отдавать.  
- А вам и не придется.



Бабка пришла сдавать анализы. Медсестра, посмотрев на содержимое банки с мочой, говорит:

- Бабуля, да это же подсолнечное масло!  
- Ой! То-то дед ругался, что картошка подгорела...

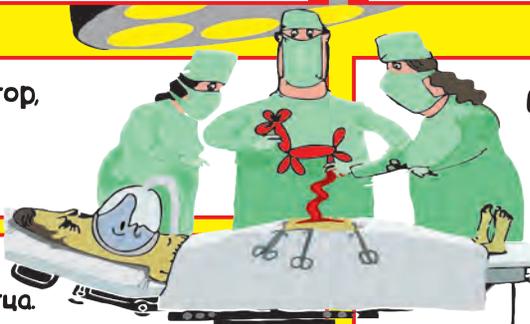


- Доктор, неужели моя болезнь так ужасно безнадежна?  
- Ну зачем же так мрачно! Давайте скажем по-другому: если я Вас вылечу - я стану всемирно известен!

Вернулся от дантиста. И вот, что я вам скажу. Если бы я знал государственные тайны, я бы их выдал...



- Ой, как мне хорошо, доктор, почему мне так хорошо?  
- Прошу прощения, я капельницу перепутал!



Врач, разглядывая историю болезни, говорит мужу:

- Ваша теща совершенно здорова. Это подтверждают все анализы и рентгеновские снимки.  
- А нельзя ли, доктор, чтобы я был совсем спокоен, сделать вскрытие?

Родилась тройня. Врачи борются за жизнь отца.



Отложение солей в суставах? Не грусти - похрусти!

- Здравствуйте, можно записаться к урологу?  
- На полшестого?  
- Нет, просто покраснел.

Войдя в палату, врач с ужасом видит, что сиделка изо всех сил трясет больного.

- Что вы делаете, вы с ума сошли?  
Сиделка: - Извините доктор, но я забыла, что лекарство, которое я ему дала, надо перед употреблением взболтать.



Пожарники потушили пожар в больнице и говорят главному врачу:

- Есть жертвы, в подвале было трое, одного мы откачали, а двух не смогли! Главврач побледнел и говорит:  
- Ребята ну вы даёте, у нас ведь там морт!



Из медицинского заключения:  
"Вскрытие показало, что смерть наступила в результате вскрытия".

фотопроект

# СМЕЯТЬСЯ РАЗРЕШАЕТСЯ!



Смех продлевает жизнь! Улыбка делает людей красивыми! Хорошее чувство юмора укрепляет иммунитет! С заботой о здоровье своих пациентов специалисты сети медицинских клиник «Тонус» в честь 1 апреля подготовили шуточный фотопроект. Он однозначно поднимет Вам настроение, улучшит самочувствие и повысит уровень эндорфинов в крови!\*



Док, только без шуток!!!



Стилист-визажист  
Евгения Тергова  
Фотограф  
Мария Соболева  
Художник  
Дмитрий Кочетков

\*Все совпадения случайны, а ситуации вымышленные. Во время подготовки шаржей ни один Кот не пострадал.

Доктор,  
у меня аллергия  
на кошачью  
шерсть!



*Располагает и Добрыню*  
**ТОНУС**  
МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР



**Ирина Чернышева,**  
врач аллерголог-иммунолог,  
пульмонолог

Весь день вкалываю...



Ирина Забродина,  
старшая медсестра

*Расположение Л. Доберца*

**ТОНУС**

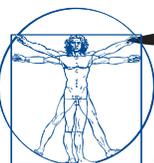
МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР

# МУЛЬТИСПИРАЛЬНАЯ КОМПЬЮТЕРНАЯ ТОМОГРАФИЯ

Ничего страшного,  
сейчас в фотопроше  
всё поправлю!

siemens

SOMATOM Emotion



Центр лучевой диагностики  
и эндоскопической хирургии

**ТОНУС**  
*Premium*



Людмила Кацубо,  
врач-рентгенолог



Мне б спиральку  
вставить!

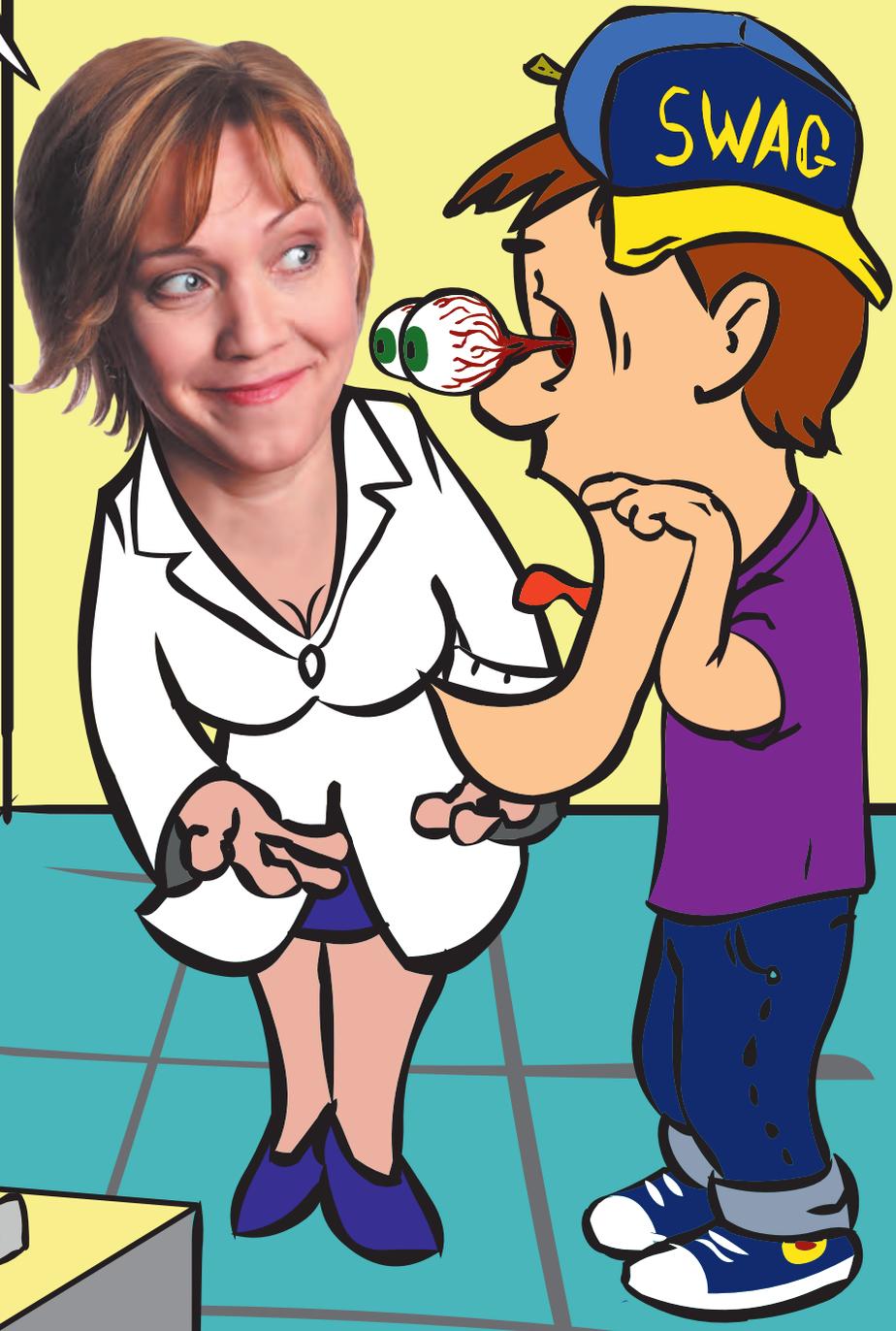
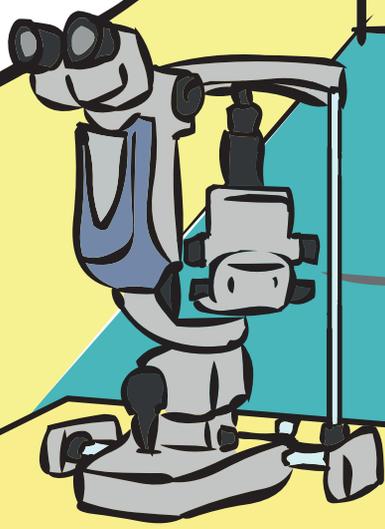


**Ирина Банькина,**  
врач акушер-гинеколог,  
гинеколог-эндокринолог

*Располагаем к доверию*  
**ТОНУС**  
МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР

Ну вот, а Вы жаловались  
на плохое зрение!

Щ  
Б  
М  
Н  
К  
ПРИЕМ  
ОФТАЛЬМОЛОГА  
500 ДОЛЛАРОВ



**А** ТОНУС  
**AMARIS**  
офтальмологическая клиника



**Елена Блохина,**  
зав. диагностическим отделением,  
врач-офтальмолог

А помнишь, Вася, как ты в школе  
дёргал меня за косички?!



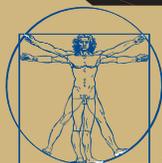
**Лиана Смян,**  
зав. стоматологей,  
врач стоматолог-терапевт,  
хирург

**ТОНУС**  
**ВРОХА**  
СТОМАТОЛОГИЯ

*Расположение в Добруше*

**ТОНУС**  
СТОМАТОЛОГИЯ

Доктор,  
а что означает "ХЗ"  
в моей истории болезни?



Центр лучевой диагностики  
и эндоскопической хирургии

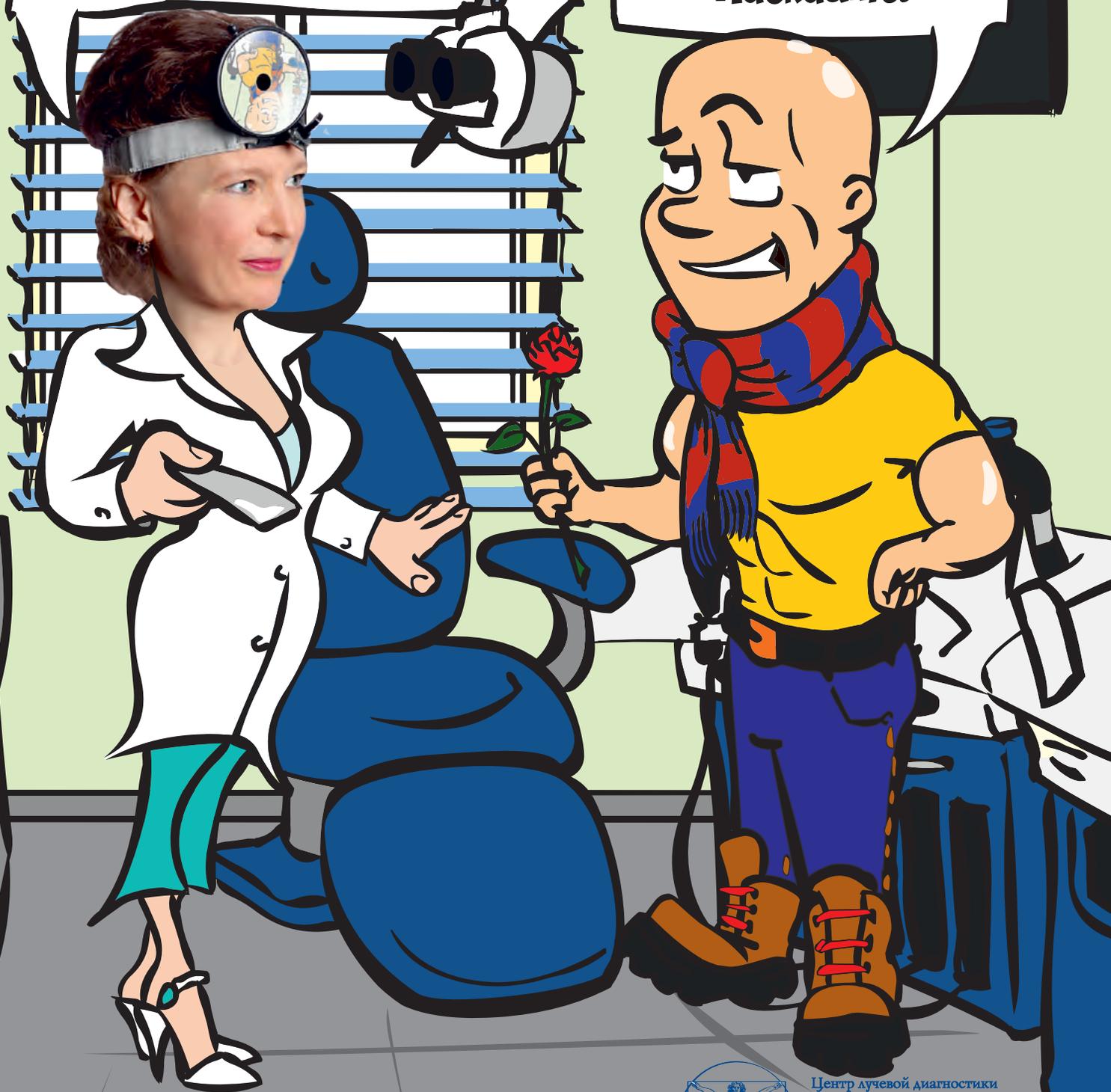
**ТОНУС**  
*Premium*



**Ирина Аристова,**  
врач-терапевт,  
врач-гастроэнтеролог

У Вас сильная ангина!  
Надо горло полоскать!

Хорошо, Доктор!  
Ласкайте!



Оксана Мухина,  
врач-отоларинголог, к.м.н.

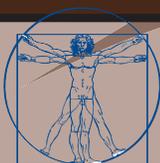


Центр лучевой диагностики  
и эндоскопической хирургии

**ТОНУС**  
*Premium*

# КЛИНИКА ПЛАСТИЧЕСКОЙ ХИРУРГИИ

Доктор, когда я говорила "три",  
я имела в виду размер!



Центр лучевой диагностики  
и эндоскопической хирургии

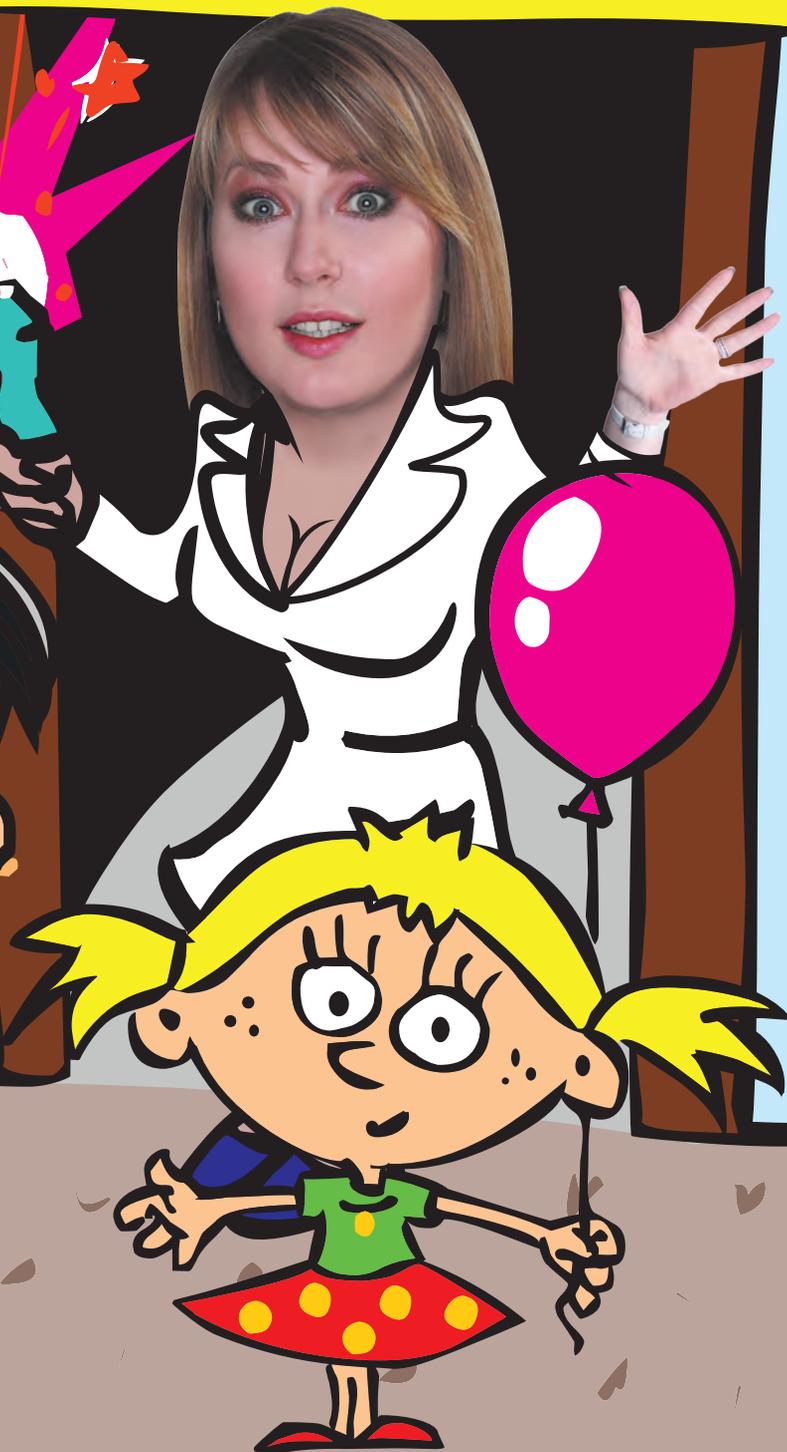
**ТОНУС**  
*Premium*



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

# ЛАЗЕРНОЕ ОМОЛОЖЕНИЕ

Дорогая?!!



Мария Склемина,  
врач-косметолог

ЦЕНТР ЭСТЕТИЧЕСКОЙ МЕДИЦИНЫ

**ТОНУС**  
*Premium*

# МРТ 3.0 ТЕСЛА

Проверяем арбузы на спелость!



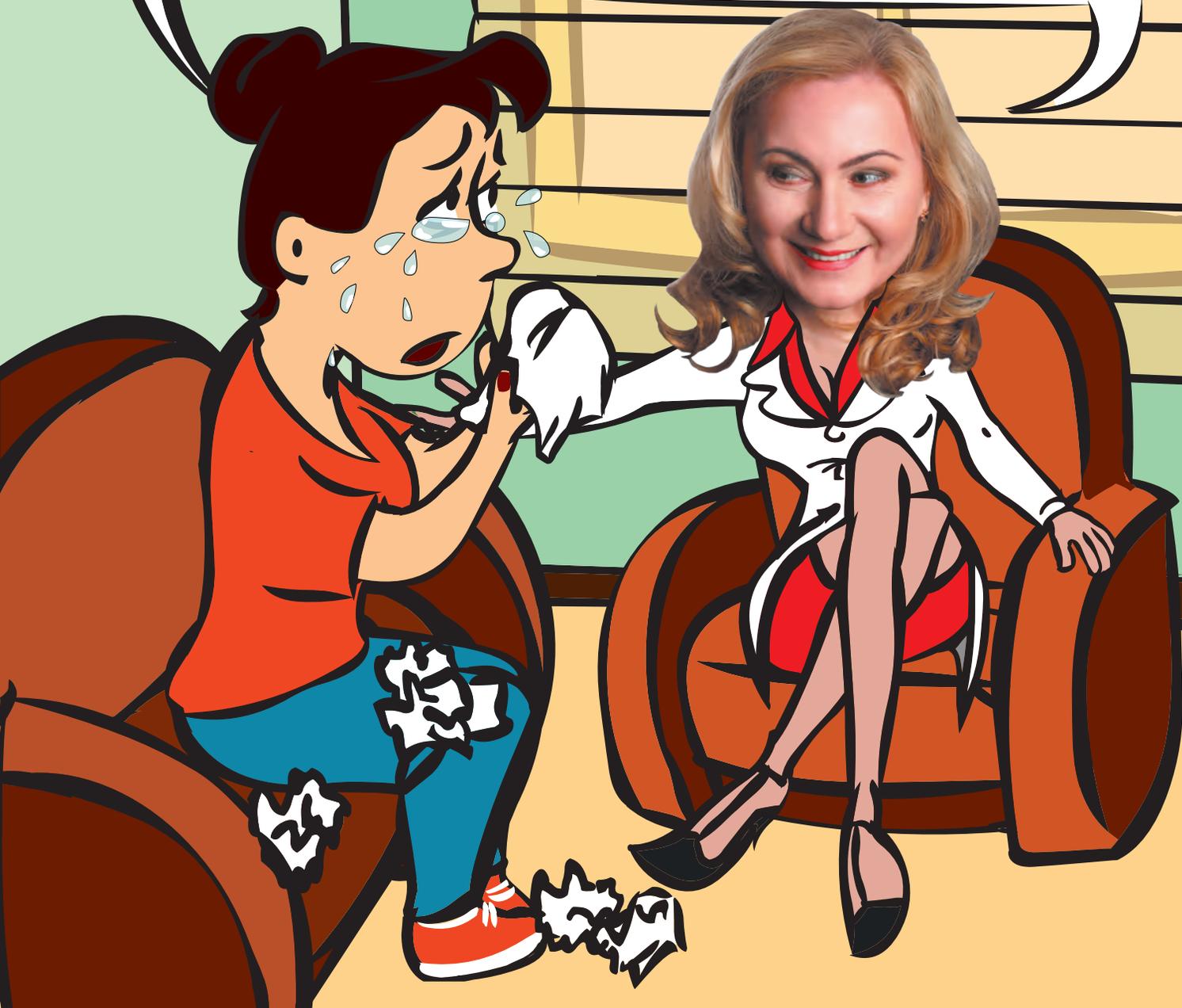
**ТОНУС** *Life*  
МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР



Тамара Севрюкова,  
врач-рентгенолог

**Мне кажется, мой муж мне изменяет!  
По понедельникам он исчезает,  
возвращается довольный, глаза горят!**

**А-а, так это он ко мне ходит.**



**Ирина Китаева,**  
врач-психиатр,  
психотерапевт, к.м.н.

**ТОНУС** *Life*  
МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР

Доктор, что показало УЗИ?

Показало,  
что будет свадьба!



клиника высоких  
репродуктивных технологий

**ТОНУС**  
*мама*



**Светлана Кольцова,**  
врач УЗИ-диагностики,  
акушер-гинеколог

Доктор, от этого  
есть средство?!

Да. Противозачаточное!

175см

150см

Мааам!  
Ну пошли!

У-аа!  
У-аааа!

Мам!  
Это всё она!

Мааам!  
Он опять!



Елизавета Альжева,  
врач-педиатр

ТОНУС  
ВРОХА  
ПЕДИАТРИЧЕСКИЙ ЦЕНТР

ОН И ОНА

# РЕБЕНОК БУДЕТ!

*Бесплодие – самая набoleвшая тема современного общества и один из страшных диагнозов, который может услышать пара, мечтающая о детях. По статистике бесплодные браки в России составляют 25 % от общего количества семей. Почему-то так исторически сложилось, что в отсутствии детей винят исключительно женщину. Научно доказано, что женщина «виновата» в семейном несчастье всего на 5 % чаще, чем мужчина, а в 15–20 % случаев бесплодие возникает в результате сбоя в работе репродуктивной системы у обоих супругов.*



**Евгения Громова,**  
главный врач клиники «Тонус»,  
врач-уролог, андролог, хирург

Бесплодие – это неспособность сексуально активной пары достигнуть беременности в течение одного года регулярной половой жизни без применения контрацепции. Чтобы минимизировать риск развития осложнений и на ранней стадии обнаружить неспособность мужчины к оплодотворению (фертильности), специалисты советуют провести полное обследование организма перед планированием малыша. На долю мужского фактора, по статистике, приходится около 40 % причин мужского бесплодия, и с каждым годом этот процент увеличивается в связи с необъяснимым прогрессирующим снижением числа сперматозоидов в эякуляте.

*В китайской древней медицине для лечения мужского бесплодия использовали технику акупунктуры. Целители воздействовали на определенные точки тонкими иглами, выбирая глубину, скорость и угол наклона. Пациенты верили, что это непременно поможет зачать ребенка. Происходило ли чудо, неизвестно.*

Это  
интересно



Беременность может не возникать не только в парах, у которых имеются проблемы с функционированием репродуктивной системы, но и у абсолютно здоровых партнеров. Это связано с таким явлением, как иммунологическая несовместимость: в женском теле выделяются особые антитела, которые лишают сперматозоиды подвижности. Такая форма бесплодия составляет 4–10 % от всех случаев. Современная медицина обладает всеми необходимыми методиками, поэтому у пары есть высокие шансы справиться с этой патологией.

## ОСНОВНЫЕ ПРИЧИНЫ МУЖСКОГО БЕСПЛОДИЯ

1. Инфекционные заболевания яичек и семявыносящих протоков
2. Гормональная недостаточность
3. Варикоцеле
4. Аутоиммунные реакции
5. Нарушение проходимости семявыносящих путей
6. Ретроградная, преждевременная или затянутая эякуляция
7. Вредные привычки
8. Врожденные и приобретенные анатомические нарушения
9. Некоторые лекарственные препараты
10. Химическое отравление
11. Стресс
12. Термическое воздействие

*МИФ. Фертильность мужчин зависит только от количества спермы: чем ее больше, тем выше шанс зачать ребенка.*

На самом деле плодовитость мужчины зависит от качества, концентрации и жизнеспособности сперматозоидов, но никак не от количества спермы.

## ОБСЛЕДОВАНИЕ

**Без углубленного обследования мужчины невозможно выбрать подходящий метод лечения и оценить шансы на наступление беременности в паре.**

**Первый этап** обследования обязательно включает осмотр у уролога-андролога и исследование образца эякулята (спермограмму). Она помогает оценить объем, а также некоторые физические и химические свойства эякулята, количество сперматозоидов в нем, их подвижность, строение и многое другое.

**На втором этапе** проводятся дополнительные диагностические исследования: определение гормонального профиля, тесты на наличие антиспермальных антител в эякуляте и в сыворотке крови, определение возбудителей урогенитальных инфекций, УЗИ яичек и предстательной железы, генетические исследования и дополнительные исследования эякулята (биохимический и компьютерный анализ, тест на акросомальную реакцию, исследование посторгазменной мочи), а также, при необходимости, консультации смежных специалистов: терапевта, эндокринолога, хирурга и других.



ОН И ОНА

Это  
интересно

*В XIX веке с мужским бесплодием врачи боролись с помощью пиявок. Они улучшали циркуляцию кровообращения, снимали застойные процессы, усиливали эрекцию и сперматогенез. Помогали ли пиявки мужчинам и появлялись ли после таких процедур дети, история умалчивает.*

## ЛЕЧЕНИЕ МУЖСКОГО БЕСПЛОДИЯ

**Миф. Мужское бесплодие неизлечимо.**

Это в корне неверное утверждение. В настоящее время существуют современные и результативные методики, которые успешно борются с мужским бесплодием, особенно в руках опытного и высококвалифицированного врача-уролога.

С целью улучшения или сохранения фертильности всем пациентам рекомендуется ряд немедикаментозных мероприятий: отказаться от частого посещения саун, стараться избегать стрессов и физических перегрузок организма, правильно питаться, отказаться от вредных привычек, провести витаминотерапию, нормализовать вес, начать вести активный образ жизни.

Лечение мужского бесплодия может включать в себя **антиоксидантную и витаминную терапии, гормональную терапию** – для улучшения созревания сперматозоидов, **антибиотикотерапию** в случае инфекций, **хирургическое лечение** варикоцеле или нарушения проходимости семявыносящих путей, а также **внутриматочную инсеминацию** – введение специально обработанной спермы в матку женщины.

**Миф. Можно не обследоваться, не лечиться, а при наличии проблем с зачатием сразу отправляться на ЭКО.**

Это неправильно! Обследоваться и лечиться нужно обязательно, поскольку без выясненной причины бесплодия процедура ЭКО может оказаться неэффективной и не привести к желательной беременности. Кроме того, обследование может показать, что мужское бесплодие поддается лечению и зачать ребенка получится естественным образом, причем четко соблюдая рекомендации лечащего врача.

Когда ни медикаментозное, ни хирургическое лечение не приносят результатов и желаемая беременность не наступает, специалисты прибегают к кардинальному и максимально эффективному способу лечения бесплодия – **экстракорпоральному оплодотворению (ЭКО) и другим вспомогательным методам репродуктивных технологий**. ЭКО особенно рекомендуется мужчинам со сниженным количеством сперматозоидов в эякуляте.

Технический прогресс репродуктивных технологий привел к появлению **метода ИКСИ – высокоэффективного варианта искусственного оплодотворения, благодаря которому успешность зачатия повышается на 50 %**. С помощью микрохирургических инструментов проделывается отверстие в оболочке яйцеклетки и внутрь нее вводится сперматозоид. Таким образом, метод дает возможность иметь собственных детей даже мужчинам с наличием единичных живых малоподвижных или полностью неподвижных сперматозоидов в семенной жидкости.

Когда сперматозоиды не могут быть получены из семенной жидкости, получить их для ИКСИ можно с помощью:

MESA

Сперматозоиды забирают из семенных канальцев придатка яичек. Преимущество данного метода заключается в возможности получения большого количества сперматозоидов.

TESE

Извлечение сперматозоидов из ткани яичек. Извлеченный материал помещается в питательную среду и раздавливается, после чего с помощью микроскопа производится поиск зрелых сперматозоидов.

Сперматозоиды, полученные этими методами, можно сразу использовать для ИКСИ или, в случае достаточного их количества, заморозить (криоконсервировать) и хранить какое-то время, чтобы позже разморозить и использовать в программе ЭКО + ИКСИ. Это может помочь мужчине в случае, если он не хочет детей прямо сейчас, но в будущем все-таки планирует стать отцом.

Таким образом, возможности современной медицины в большинстве случаев позволяют точно определить причину бесплодия, помогая выбрать наиболее оптимальный метод его лечения.

Благодарный  
пациент

*«Тромова Евгения Игоревна – отличный врач-уролог! Обратилась к ней из-за неприятных ощущений в мочевоём пузыре и частого мочеиспускания. Специалист назначил цистоскопию, которой я боялась до ужаса. Но зря боялась! Обследование прошло абсолютно безболезненно, комфортно и без каких-либо последствий. Евгения Игоревна произвела на меня хорошее впечатление как прекрасный специалист, который не просто ориентируется в методах лечения, но и умеет доступно объяснить причины заболевания и назначить результативную терапию! Думаю, что она лучший уролог нашего города!»*

*Кристина*



# ДЕЛИКАТНОЕ РЕШЕНИЕ МУЖСКИХ ПРОБЛЕМ

- УРОЛОГ
- ВЕНЕРОЛОГ
- АНДРОЛОГ
- УЗИ
- РЕНТГЕН
- ВСЕ АНАЛИЗЫ

**NEW**

КОМПЬЮТЕРНЫЙ АНАЛИЗ ЭЯКУЛЯТА

*Располагает к доверию*  
**ТОНУС**  
СЕТЬ МЕДИЦИНСКИХ КЛИНИК

**т. (831) 411-11-22**

О НАЛИЧИИ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ

# ДЕЛИКАТНОЕ РЕШЕНИЕ ЖЕНСКИХ ПРОБЛЕМ

- ГИНЕКОЛОГ
- МАММОЛОГ
- ЭНДОКРИНОЛОГ
- ЛЕЧЕНИЕ  
БЕСПЛОДИЯ
- ЭКО ● ИКСИ
- УЗИ
- РЕНТГЕН
- МАММОГРАФИЯ
- ХИРУРГИЧЕСКОЕ  
ЛЕЧЕНИЕ
- ВСЕ АНАЛИЗЫ

[www.tonus.nnov.ru](http://www.tonus.nnov.ru)

ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

# ВСЯ ПРАВДА ОБ ЭНДОМЕТРИОЗЕ



## В вопросах и ответах

В последнее время к гинекологам все чаще стали приходить пациентки с загадочным заболеванием – эндометриоз. Толком о нем никто не знает, зато по симптомам, вычитанным в Интернете, его находит у себя чуть ли не каждая третья женщина. В связи с этим к нам на электронную почту и в социальных сетях стало поступать множество вопросов, касающихся эндометриоза.

Чтобы разобраться в проблеме и развеять мифы о данном заболевании, мы выбрали самые распространенные вопросы и задали их главному врачу центра лучевой диагностики и эндоскопической хирургии «ТОНУС ПРЕМИУМ», а также одному из лучших врачей-акушеров-гинекологов Нижнего Новгорода и области **Ладе Владимировне Покровской**.



**Лада Покровская**,  
главный врач центра лучевой  
диагностики и эндоскопической  
хирургии «ТОНУС ПРЕМИУМ»,  
врач акушер-гинеколог

### Немного о заболевании

**Эндометриоз** – это гормонально-зависимое заболевание, которое заключается в разрастании и «мигрировании» клеток эндометрия за пределы полости матки, чего в норме быть не должно. Эти клетки чаще всего образуются в яичниках, в мышце и на шейке матки. Реже эндометриозные клетки поражают кишечник, органы мочеполовой системы и даже могут затронуть легкие, головной и спинной мозг.

По статистике эндометриоз является третьим по распространенности гинекологическим заболеванием после воспалительных процессов и миомы матки. Малые признаки заболевания наблюдаются у 50 % женщин в возрасте от 20 до 45 лет.

### Это интересно!

Ученые установили прямую зависимость между дисгармонией в сексе и эндометриозом. Дело в том, что если женщина редко испытывает оргазм, то после полового акта происходит застой крови в матке. Такое состояние также может спровоцировать развитие эндометриоза.

#### Вопрос от Алины Маловской:

Слышала, что самостоятельно обнаружить эндометриоз невозможно, поскольку он протекает незаметно. Действительно ли это так или все-таки есть какие-нибудь симптомы, на которые стоит обратить внимание, чтобы не пропустить начальную стадию болезни?

Эндометриоз и правда считают одним из самых загадочных заболеваний. А все потому, что на начальных стадиях он практически никак себя не проявляет. Женщина может жить с эндометриозом, не догадываясь, что в ее организме идут серьезные изменения. Чтобы не запустить заболевание, важно внимательно относиться к своему здоровью, раз в полгода ходить на профилактический осмотр к гинекологу и по рекомендации специалиста делать УЗИ органов малого таза. Однако существуют признаки, которые должны вас насторожить еще до обращения к врачу: регулярные боли в тазу, болезненные, обильные и продолжительные менструации, повторяющиеся неприятные ощущения во время полового акта, периодическое чувство распирания и тяжести внизу живота, темно-коричневые и бурые выделения из половых органов за несколько дней до и после месячных.

Вопрос от Ирины Кирсановой:

Читала в одном журнале, что эндометриоз – это наследственная болезнь. В моей семье этого заболевания ни у кого не было... Значит ли это, что мне можно ни о чем не волноваться?

Наследственность действительно играет большую роль в развитии эндометриоза. Если в семье были хотя бы разовые эпизоды этого заболевания, с вероятностью в 50 % оно проявится и у других членов семьи по женской линии. Однако далеко не в каждом случае эндометриоза прослеживается «семейственность». Среди других факторов, провоцирующих эндометриоз, выделяют частые стрессы, раннее начало половой жизни, отсутствие беременности до 35 лет, аборт, воспалительные заболевания женской половой системы, хирургические вмешательства и прочее. К сожалению, даже при отсутствии заболевания по женской линии есть угроза развития эндометриоза. Чтобы снизить или избежать воздействия потенциальных факторов риска, важно регулярно проходить медицинское обследование и соблюдать рекомендации лечащего врача. Регулярное посещение гинеколога – основа профилактики любых женских заболеваний.

Вопрос от Валерии Ивановой:

С 16 лет мучают сильные боли во время месячных. Ходила к гинекологу, обследование никаких отклонений не показало. Существуют ли какие-нибудь максимально информативные методы диагностики эндометриоза, чтобы на 100 % убедиться в отсутствии повода для беспокойства?

Болезненные менструации, боли в нижних отделах живота и нарушения менструального цикла являются одними из симптомов эндометриоза, но также могут быть признаками других гинекологических заболеваний. Убедиться в отсутствии эндометриоза поможет комплексное обследование. Среди самых распространенных и действительно информативных способов диагностики патологии является **УЗИ органов малого таза**. Оно в большинстве случаев может определить наличие эндометриоза. Как правило, наиболее информативно УЗИ на 5–7-е сутки менструального цикла или накануне месячных (на 23–25-й день). Именно в эти дни очаги эндометриоза максимально выражены. В случае если результаты УЗИ у врача вызывают сомнения, он может назначить более детальное и глубокое обследование: гистероскопию, мультиспиральную компьютерную томографию (КТ) и магнитно-резонансную томографию (МРТ).

## СПРАВКА



**Гистероскопия** – визуальный осмотр полости матки при помощи специального прибора – гистероскопа. При этом виде диагностики матка просматривается со всех сторон, что позволяет заметить любые уплотнения и разрастания эндометрия.



**Компьютерная томография** позволяет получить послойное изображение матки, а также найти очаги поражения эндометриозом, определить их границы и отследить связи с прилегающими органами.



**Магнитно-резонансная томография** – высокоточный метод, позволяющий в мельчайших подробностях и в любой проекции выявить локализацию и размеры эндометриоза не только в матке, но и в других органах.

Вопрос от Анастасии Блохиной:

По телевизору видела передачу, в которой ведущий говорил, что эндометриоз не представляет серьезную угрозу для организма. С ним женщина может жить всю жизнь, качество и образ жизни при этом не меняется и никакого лечения не требуется. Действительно ли это так?

На начальных стадиях эндометриоз не опасен для жизни, но он значительно ухудшает общее состояние. Женщину сопровождают головные боли, усталость и апатия на фоне обильных менструаций, также она не может испытать оргазм. Это заболевание серьезно сказывается на работе многих внутренних органов, где образовались клетки эндометрия. Так, многие девушки с эндометриозом имеют серьезные проблемы с мочеиспусканием, с работой ЖКТ, с сердечно-сосудистой системой, может развиться анемия, образоваться кисты в яичниках и другие проблемы. Также есть случаи, когда на последних стадиях эндометриоз провоцирует образование злокачественной опухоли.

Вопрос от Эльвиры Фроловой:

Слышала, что эндометриоз не лечится! Действительно ли придется жить с ним всю жизнь?

Эндометриоз успешно лечится, особенно на начальных стадиях. Причем для терапии бывает достаточно приема гормональных препаратов. В случае, когда консервативные методы лечения не помогают или когда заболевание вышло из-под контроля, применяется комбинированное лечение, состоящее из приема лекарств и оперативного вмешательства.

## Это интересно!

В IV веке до нашей эры врачеватели связывали сильную тазовую боль у женщин с «истерией» и закрывали их в специализированные дома, где приковывали цепями и приговаривали к смерти. Прошло немало времени, прежде чем врачи связали сильные тазовые боли и неприятные ощущения внизу живота с эндометриозом.

Вопрос от Полины Ворониной:

Прочитала недавно информацию, что если обнаружили эндометриоз, обязательно удаляют матку и яичники. Правда ли это?

Это распространенное заблуждение, которое родилось благодаря тому, что до 70-х годов не было другого метода лечения эндометриоза, кроме хирургического удаления матки и придатков. В настоящее время такой кардинальный метод требуется только на последних стадиях, когда невозможно контролировать разрастание клеток эндометрия. Современные методы лечения эндометриоза предлагают женщинам такую малоинвазивную операцию, как **лапароскопия**. Она отличается высочайшей точностью и малой степенью травматичности. Лапароскопия проводится через небольшие, едва заметные проколы в брюшной полости и контролируется врачом с помощью специальной камеры – лапароскопа, который выводит изображение на экран. Для данного вида операций используют два вида энергии: **ультразвуковой скальпель** и **аргоно-плазменную коагуляцию**. С их помощью буквально происходит прижигание эндометриоидных очагов без нарушения целостности тканей и затрагивания здоровых участков. Для профилактики спаечного процесса после операции в брюшную полость вводится антиадгезивный гель. Благодаря малоинвазивности операции исключен риск появления инфекционно-воспалительных процессов, образования шрамов и рубцов, а также сводится к минимуму реабилитационный период.

В случаях, когда эндометриоз достиг последней стадии, без удаления матки и яичников не обойтись, но если женщина заинтересована в беременности, врачи стараются сделать все возможное, чтобы замедлить рост клеток эндометрия и сохранить репродуктивную функцию.



## Это интересно!

Исследования показали, что эндометриоз чаще поражает именно активных и деловых женщин, которые живут в мегаполисах и заняты умственным трудом. Дело в том, что плохая экология, регулярные эмоциональные потрясения, отсутствие отдыха, а также стрессы повышают риск развития эндометриоза в три раза.

### Вопрос от Татьяны Проскуряковой:

Говорят, что во время беременности эндометриоз проходит самостоятельно. Насколько правдиво это утверждение, ведь также говорят, что с этим заболеванием невозможно забеременеть. Чему все-таки верить?

Зачать и выносить ребенка женщинам с эндометриозом очень сложно, ведь заболевание является одной из причин развития бесплодия. Так что перед тем, как планировать ребенка, важно обязательно проконсультироваться с врачом и начать терапию против эндометриоза, если он будет выявлен. Но если беременность каким-то чудом случилась, в организме женщины происходят серьезные изменения гормонального фона, причем не в пользу эндометриоза. Поэтому, даже если полного излечения в результате беременности и лактации не произойдет, возможна длительная ремиссия и подавление активности эндометриозных очагов.

### Вопрос от Виктории Суворовой:

Можно ли вылечить эндометриоз гомеопатией? Помогают ли в лечении народные средства, БАДы и другие методы нетрадиционной медицины?

Ни в коем случае нельзя заниматься самолечением и шутить с таким опасным заболеванием. Лечение должен назначить только специалист после тщательного сбора анамнеза и комплексного обследования. Никаких чудодейственных трав, настоек и порошков из коры белого дуба, которые способны избавить от эндометриоза, не бывает. Единичные исследования показали, что витамины группы В и Е, препараты магния, акупунктура и миостимуляция могут снизить болезненные менструации при эндометриозе, но вылечить его не могут.

### Вопрос от Марии Васильевой:

В народе было такое поверье, что эндометриоз поражает женщин, которые занимаются сексом в период менструаций. Действительно ли это так?

Действительно есть большой риск заболеть эндометриозом, если заниматься сексом во время месячных. Это связано с тем, что в брюшной полости создается большое давление, кровь устремится не наружу, а внутрь – по маточным трубам, к яичникам или в брюшную полость. Вместе с кровью внутрь пойдут клетки эндометрия, закрепятся там и начнут разрастаться.

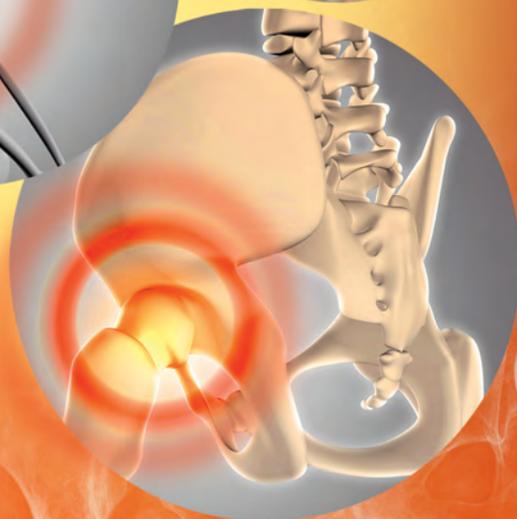
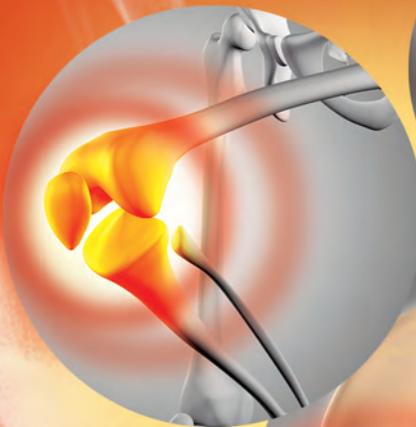


## Это интересно!

В редких случаях эндометриоз встречается у мужчин, правда, это скорее исключение из правил, чем закономерность. Клетки эндометрия могут попасть в мужской организм в утробе матери, когда плод «принимает» в себя зачатки заболеваний, которые присущи противоположному полу. В итоге развиваются аномалии и мужчина уже рождается с эндометриозом, который очень сложно поддается диагностике, поскольку очень мало врачей могут предположить наличие этого гормонального заболевания у сильного пола.



Ирина Воловатова,  
врач-ревматолог  
медицинского центра «Тонус»,  
к. м. н., ассистент кафедры факультетской  
и поликлинической терапии НижГМА



# Болезнь уставших суставов

Каждый день человек совершает тысячи движений, которые даются легко в молодом возрасте. Мы не задумываемся, что в один прекрасный день наши суставы и кости вдруг перестанут свободно и безболезненно функционировать. К сожалению, сыворотку против старости и сопутствующих ей болезней пока не изобрели, и пожилым людям приходится мириться со своим положением – многочисленными болезнями опорно-двигательного аппарата, в числе которых остеоартроз.

Остеоартроз – хроническое прогрессирующее заболевание, в основе которого лежит разрушение суставного хряща с вовлечением других структурных компонентов сустава и присоединением воспаления. Можно считать, что это своего рода расплата человека за прямохождение, так как при этом увеличивается нагрузка на позвоночник и суставы нижних конечностей. С каждым годом эта нагрузка нарастает, достигая пика у людей старшего

поколения. В основе заболевания лежит несоответствие между механической нагрузкой, падающей на сустав, и его способностью «отвечать» этой нагрузке.

Остеоартроз может быть первичным – связанным с нарушением обменных процессов в хряще и вторичным – возникающим после травм. При остеоартрозе изменения могут затрагивать практически все суставы, но чаще всего поражаются коленные суставы и кисти.

## ФАКТОРЫ РИСКА, ПРИВОДЯЩИЕ К РАЗВИТИЮ ОСТЕОАРТРОЗА:



возраст



большая нагрузка на суставы и травмы (очень часто встречается у профессиональных спортсменов)



операции на суставах



малоподвижный образ жизни



избыточная масса тела



другие заболевания суставов, имеющиеся ранее



наследственная предрасположенность



сопутствующие заболевания, связанные с нарушениями обмена веществ

### Любопытный факт

В древности для лечения остеоартроза применяли различные примочки, компрессы, ванночки и мази из средств, которые были под рукой (цветки зверобоя, шишки хмеля, мед, горчица, растительное масло и т. д.). Кроме того, эффективным методом терапии считалось использование пчелиного яда (апитерапия) и медицинских пиявок (гирудотерапия). При поражении стопы врачи советовали ходить босиком по песку, траве, сырой земле. Последний метод, кстати, действительно доказал свою эффективность, но в качестве общеукрепляющего средства



## СИМПТОМАТИКА

- Основная жалоба – боль, которая сначала носит кратковременный характер и появляется только при повышенной нагрузке на суставы.
- По мере прогрессирования заболевания болевые ощущения усиливаются, появляются при обычных движениях, не исчезают после отдыха. В совсем запущенных случаях – не проходят вообще.
- Может возникать утренняя скованность (тугоподвижность), которая длится менее 30 минут.
- На поздних стадиях заболевания развивается типичная деформация суставов из-за костных разрастаний («шипов») и изменения околосуставных тканей (связки, сухожилия).
- Постепенно уменьшается объем движений в суставах, нарушается их функция, что приводит к значительному снижению качества жизни пациента.
- При присоединении воспаления может появляться припухлость сустава (синовит), которая приводит к нарастанию болевого синдрома, увеличению утренней скованности.

### Любопытный факт

В основном остеоартроз диагностируется у пациентов в возрасте от 40 до 60 лет. Но... есть случаи, когда с этой проблемой сталкиваются молодые люди до 30 лет. Причина здесь кроется прежде всего в серьезных травмах, перегрузках суставов. Наличие сопутствующих заболеваний, таких, например, как сахарный диабет, может влиять на развитие и прогрессирование остеоартроза.



## ДИАГНОСТИКА И ЛЕЧЕНИЕ

При диагностике на первый план выходит сбор жалоб пациента и построение полной картины заболевания. Опытный врач-ревматолог уже при первом осмотре заподозрит у пациента остеоартроз, но для подтверждения диагноза могут понадобиться дополнительные исследования, включающие в себя следующие методы.

**Рентгенография сустава** – это основной метод выявления остеоартроза. На снимках хорошо видно сужение суставной щели, наличие или отсутствие остеофитов. С помощью рентгенографии врач может определить стадию заболевания.



**УЗИ суставов** – информативный и современный метод обследования. С его помощью можно исследовать мягкие ткани, состояние хряща, определить наличие и количество жидкости в полости сустава, что нельзя увидеть на рентгеновском снимке.

**МРТ суставов** – наиболее информативный метод, позволяющий заметить изменения даже небольших размеров.

МРТ 3,0 Тл позволяет с высокой точностью визуализировать внутрисуставные дефекты, определить патологические изменения вокруг суставов, повреждения внутри- и внесуставных элементов. С его помощью обеспечивается высокое качество изображения мелких суставов, которые невозможно получить ни одним из других существующих способов диагностики.



## ЛЕЧЕНИЕ ОСТЕОАРТРОЗА ВКЛЮЧАЕТ:



Соблюдение баланса между нагрузками и отдыхом.



Занятие лечебной физкультурой, плаванием, велотренажером.



Физиотерапия и массаж уменьшают боль, укрепляют мышцы и снимают мышечный спазм.



Правильное и сбалансированное питание, исключающее черный перец, томаты, сладости, слишком жирные и соленые блюда, консервы, фастфуд.



Нормализация веса. Слишком большая масса тела давит на сустав с большой силой, и, как следствие, его разрушение происходит быстрее.



Медикаментозная терапия: нестероидные противовоспалительные препараты, направленные на снятие воспаления и боли, а также препараты, обладающие хондропротективным (болезньмодифицирующим) действием, направленным на улучшение обменных процессов в хрящевой ткани суставов.



Одним из популярных и эффективных методов лечения остеоартроза является лечение препаратами гиалуроновой кислоты, которые вводятся внутрисуставно. Благодаря свойствам гиалуроновой кислоты уменьшается трение суставных поверхностей во время движения, улучшаются амортизационные свойства сустава, усиливается питание хряща, уменьшается боль в суставах и улучшается их функция.

# ЛЕЧЕНИЕ ОСТЕОАРТРОЗА

## СИНВИСК - ЗАМЕНИТЕЛЬ СИНОВИАЛЬНОЙ ЖИДКОСТИ

- ОБЕЗБОЛИВАЮЩИЙ  
И ПРОТИВОВОСПАЛИТЕЛЬНЫЙ  
ЭФФЕКТ
- ВОССТАНОВЛЕНИЕ  
ХРЯЩЕВОЙ ТКАНИ
- ВЫСОКАЯ ЭФФЕКТИВНОСТЬ  
И БЕЗОПАСНОСТЬ



*Располагает к доверию*  
**ТОНУС**  
МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР

**ул. Ижорская, 50**  
**т. (831) 411-11-22**

О НАЛИЧИИ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ



Марина Кочеткова,  
врач-офтальмолог высшей категории,  
офтальмохирург клиники «Тонус АМАРИС»



*Глаза – зеркало души, в которых отражаются особенности характера, интеллектуальные способности и даже мысли человека. Через них мы познаем окружающий мир и воспринимаем его во всех красках. Но когда зрение начинает портиться и все вокруг расплывается, радоваться жизни становится сложнее с каждым днем. Когда катаракта стремится разрушить ваши планы, превращая все вокруг в туманные очертания, важно вовремя остановить этот процесс, выбрав хорошего специалиста и новый хрусталик.*

## МУТНЫЕ ОЧЕРТАНИЯ

### ВАЖНО!

Современные искусственные хрусталики и возможности офтальмологии достигли колоссального уровня! Благодаря этому можно не только избавиться от катаракты, но и восстановить рефракционные функции глаза в случаях, когда пациенту невозможно провести лазерную коррекцию зрения. Благодаря развитию медицины врачи могут максимально точно рассчитать, какой искусственный хрусталик подойдет конкретному пациенту, и гарантировать успешный исход операции.

### ИСТОРИЧЕСКАЯ СПРАВКА



Первую операцию по имплантации интраокулярной линзы выполнил известный английский офтальмолог Николас Гарольд Ридли в 1949 году. Пациенткой стала 45-летняя женщина, а сама операция проводилась около трех часов. Свой метод лечения катаракты Ридли запатентовал лишь в 1951 году, поскольку другие офтальмологи были против данного способа лечения и осуждали врача за его изобретение. В Советском Союзе же первую операцию по замене помутневшего хрусталика искусственным выполнил Святослав Николаевич Федоров в 1958 году, совершив настоящий прорыв в области удаления катаракты.

# ЧТО ТАКОЕ КАТАРАКТА?

Катаракта, как правило, возрастное явление, которым страдают люди старше 50 лет. При заболевании происходит помутнение хрусталика глаза, что может спровоцировать либо частичную, либо полную потерю зрения.

## КАТАРАКТУ МОГУТ ВЫЗВАТЬ РАЗЛИЧНЫЕ ФАКТОРЫ:



Сахарный диабет



Большое количество рентгеновского и гамма-облучения



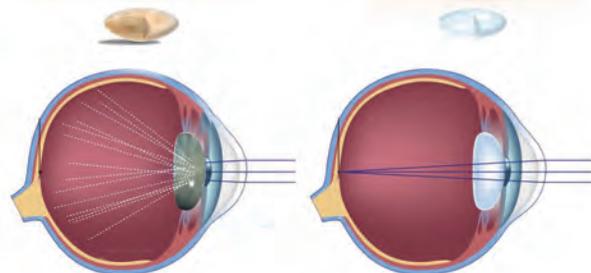
Контакт с токсическими химическими соединениями



Определенные лекарственные препараты



Различные травмы или заболевания глаз



КАТАРАКТА

НОРМА

Классическая катаракта развивается довольно медленно (от 2 до 10 лет), и в начале заболевания пациент может не заметить никаких серьезных изменений: появляется лишь небольшое ухудшение зрения, проблемы при чтении, предметы становятся размытыми. При этом глаз не болит и воспалительных процессов в хрусталике не возникает, поскольку он лишен нервных окончаний и сосудов. С каждым годом катаракта прогрессирует, доставляя значительные неудобства, и на последней стадии человек может различить только свет и тень, абсолютно не видя контуры.

## ВНИМАНИЕ, ОПАСНОСТЬ!

*Если вовремя не сделать операцию по удалению катаракты, можно полностью лишиться зрения! Поводом для беспокойства должны послужить нарушение светочувствительности и цветовосприятия предметов и окружающего мира.*

## ЭТО ИНТЕРЕСНО!

*В прошлые века для лечения катаракты использовали очки с желтыми линзами, которые несколько не помогли в борьбе за восстановление прозрачности хрусталика - катаракта продолжала прогрессировать день за днем, все больше приближая слепоту. Поняли это не сразу, а спустя годы, за которые множество людей перестали видеть этот мир в ярких красках.*

ЭТО  
ИНТЕРЕСНО!

*Во времена Гиппократы лечением катаракты занимались не офтальмологи, а диетологи и общие специалисты. Для этого больному прописывали употреблять вино, уксус, мед, молоко, желчь и кровь различных животных. В III веке до н. э. для лечения катаракты врачи рекомендовали применять печень гиены и крокодила, а также кровь свиньи. Достоверно не известно, помогли ли эти странные методики лечения.*

## ЕДИНСТВЕННЫЙ СПОСОБ ЛЕЧЕНИЯ КАТАРАКТЫ – ХИРУРГИЧЕСКОЕ ВМЕШАТЕЛЬСТВО



Многие пациенты ошибочно полагают, что катаракта должна «созреть», но это не так. Если пациент после операции по катаракте хочет видеть все четко, получить максимально качественное зрение и гарантию результата, то операцию лучше делать именно на ранних стадиях.

Исход успешного лечения катаракты во многом зависит от стадии заболевания и правильно выбранной биосовместимой линзы (интраокулярного хрусталика), которую подбирает исключительно врач, основываясь на показаниях, особенностях глаза и выраженности проблемы.

Особенность современной имплантации интраокулярного хрусталика заключается в существовании так называемой **премиальной оптики**, которая помогает не только удалить катаракту, но и справиться с другими проблемами зрения: скорректировать дальнозоркость, близорукость и астигматизм, избавляя пациентов от необходимости носить очки и делать лазерную коррекцию зрения.

Также эти линзы позволяют на **100 % защитить глаза от вредного воздействия ультрафиолетового излучения**, что, в свою очередь, является прекрасной профилактикой развития различных заболеваний сетчатки. К премиальной оптике лечения катаракты относятся:

- 1** торические, биторические и триторические – компенсируют любую степень астигматизма;
- 2** псевдоаккомодирующие – имитируют аккомодацию здорового человека и позволяют видеть предметы на любом расстоянии;
- 3** бифокальные, трифокальные – позволяют видеть предметы на близком, среднем и дальнем расстоянии;
- 4** мультифокальные, или псевдоаккомодирующие линзы с торическим компонентом – не только компенсируют дальнозоркость, близорукость или астигматизм, но и позволяют пациенту одинаково хорошо видеть на всех расстояниях.

ЭТО  
ИНТЕРЕСНО!

*Начиная с древних времен и вплоть до середины XX века операция по удалению катаракты проводилась довольно страшным методом – врачи прокалывали роговицу ножом или большой иглой, которой выталкивали хрусталик глаза в стекловидное тело. Такая процедура получила название реклинации. Кстати, во многих бедных странах (Индия, страны Африки), где у людей нет возможности обратиться в инновационные медицинские центры и получить квалифицированную помощь офтальмологов, этот метод применяется до сих пор. Нужно ли говорить, что реклинация полностью не избавляет от слепоты, а лишь отодвигает ее на два-пять лет? Но в конечном счете исход один – люди слепнут.*



Кроме премиум-оптики, существуют также более доступные варианты интраокулярных хрусталиков, к которым относятся интраокулярные **монофокальные линзы**. Они имеют желтый или ультрафиолетовый фильтры, которые защищают глаза от синего света и UV-излучения. Такие искусственные линзы представлены в двух вариантах дизайна: сферическом и асферическом. Монофокальные линзы, несмотря на свою доступность, имеют гарантированную «приживаемость» в глазу, изготавливаются только из безопасных материалов лучших мировых производителей и выполняют свои оптические функции. Но после их имплантации пациентам **все равно приходится носить очки для дали или близи**, так как зрение после таких операций восстанавливается только на одно расстояние.

Определить срочность выполнения операции может только высококвалифицированный врач после комплексного обследования на ультрасовременном оборудовании. Чтобы достичь наилучшего результата, специалисты подходят к проблеме по удалению катаракты индивидуально, детально рассказывая про особенности интраокулярных хрусталиков и учитывая пожелания самого пациента.

## ЭТО ИНТЕРЕСНО!

*В 1910 году для лечения катаракты применяли препараты йода. И его не пили, а вводили в конъюнктивальную полость, через которую микроэлемент проникал в хрусталик. Йодные добавки стали широко использовать в виде капель, умываний, бальзамов, мазей и инъекций. Один из профессоров и вовсе назначал больному йод с козьим молоком, решив, что именно козье молоко пациенту будет найти труднее всего, а значит, проблема катаракты отойдет на второй план.*

В 99 % случаев после удаления катаракты болезнь больше не беспокоит пациента, он может наслаждаться четким зрением. Благодаря возможностям современной офтальмологии после операции пациента отпускают домой в тот же день, причем его образ жизни не сильно меняется: он может вернуться к работе, сесть за руль, смотреть телевизор.

Для контроля восстановления зрения в послеоперационном периоде пациенту необходимо регулярно проходить осмотр офтальмолога. Через два-три месяца ограничения полностью снимаются – и человек может снова смотреть на мир с любовью!

## Благодарный пациент

*Очень благодарна клинике «Тонус АМАРИС», в частности Юрию Михайловичу Кудрявцеву. Пришла к нему на прием в полном отчаянии, ведь практически ничего не видела без очков – зрение было –8! Юрий Михайлович меня успокоил, провел полное компьютерное обследование, заключение, кстати, получила в тот же день. Вместе с ним мы выбрали оптимальный для меня метод лазерной коррекции – Femto LASIK и буквально через неделю мне сделали операцию. Жутко боялась, думала, будет безумно больно и восстановительный период займет много времени, но ничего подобного! Операция прошла очень быстро – буквально за 15 минут, я даже оглянуться не успела, как мне сказали, что все готово! Никаких болезненных ощущений во время коррекции я не почувствовала, единственное, после операции было ощущение «песка в глазах» и немного кружилась голова, но все прошло в течение часа. На следующий день я уже приступила к работе, могла водить машину и все видела прекрасно без линз и очков! Вот уже прошло 1,5 года, а я все так же замечательно вижу, как и после лазерной коррекции! Спасибо большое Юрию Михайловичу и всему коллективу клиники «Тонус АМАРИС» за хорошее отношение и безупречно проведенную операцию, благодаря которой я снова могу смотреть на этот мир без очков и видеть все в мельчайших подробностях*

Ангелина



офтальмологическая клиника

# ЛЕЧЕНИЕ КАТАРКТЫ

от 23 000 р.



*Отличное зрение за 15 минут!*

ул. Белинского, 38 т. **(831) 411-10-10**

О НАЛИЧИИ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

*Больше всего тех болезней,  
которых мы больше всего боимся.*  
Лешек Кумор



## ПСИХИАТР – НЕ ВРАГ! ПРАВДА ЖИЗНИ



**Сергей Поздняков,**  
детский психиатр высшей категории  
клиники неврологии и эпилептологии «ТОНУС ЛАЙФ»

С давних пор в народе сложилось несправедливое мнение, что психиатры – это садисты, основной задачей которых является карательная медицина и превращение здоровых людей в «овощи». Сам факт обращения к психиатру вызывает животный ужас у каждого второго жителя нашей страны, в связи с чем визит к данному специалисту откладывается до самого последнего момента.

Непонимание основной массой обывателей истинных целей и задач, которые стоят перед врачами этой категории, ужас, вселяемый страшными сценами из художественных фильмов и СМИ, привели к тому, что психиатрия обросла массой легенд и заблуждений, очень далеких от реальности.

### **МНЕНИЕ: «НЕВОЗМОЖНО ВЫЛЕЧИТЬ ПСИХИЧЕСКОЕ ЗАБОЛЕВАНИЕ»**



Средства для лечения нарушений психики возникли не так давно – в середине 50-х годов прошлого столетия. До момента их появления выявление психического расстройства у человека являлось смертельным приговором (не менее страшным, чем СПИД или онкологическое заболевание). «Душевная болезнь» убивала в человеке личность за какие-то три-пять лет, превращая его в «растение». Эти пациенты нуждались в постоянном надзоре и уходе в специальных учреждениях, представляли крайнюю опасность как для себя, так и для лиц, окружающих их. Основной задачей была полная и надежная изоляция от общества.

### **РЕАЛЬНОСТЬ: СОВРЕМЕННЫЕ ЛЕКАРСТВЕННЫЕ ПРЕПАРАТЫ УСПЕШНО СПРАВЛЯЮТСЯ С ПСИХИЧЕСКИМИ РАССТРОЙСТВАМИ**

В настоящее время арсенал лекарственных препаратов настолько расширился и улучшился, что не только позволяет корректировать расстройства психических функций, купируя острые психотические состояния, но и при правильно подобранной схеме поддерживающей терапии дает возможность людям, страдающим психическими заболеваниями, эффективно жить и работать, оставаясь полноценными членами общества.

**МНЕНИЕ: «ОБРАТИЛСЯ  
К ПСИХИАТРУ – ОБЯЗАТЕЛЬНО  
ПОСТАВЯТ НА УЧЕТ»**

**РЕАЛЬНОСТЬ: ПОНЯТИЯ  
«УЧЕТ» НЕ СУЩЕСТВУЕТ УЖЕ  
БОЛЬШЕ ДВУХ ДЕСЯТКОВ ЛЕТ**

**МНЕНИЕ:  
«ОБ ОБРАЩЕНИИ  
К ПСИХИАТРУ ОБЯЗАТЕЛЬНО  
СООБЩАТ НА РАБОТУ,  
В ШКОЛУ ИЛИ ДЕТСКИЙ САД»**

**РЕАЛЬНОСТЬ: ПСИХИАТР  
СОБЛЮДАЕТ МЕДИЦИНСКУЮ  
ТАЙНУ**

Мнение о том, что обращение к психиатру – это повод для моментальной постановки «на учет» и вся дальнейшая жизнь будет перечеркнута – одно из самых страшных и пугающих людей заблуждений.

В диспансерном (серьезном систематическом) наблюдении психиатра нуждаются только пациенты с тяжелыми хроническими психическими расстройствами, болезнь которых течет годами, с частыми обострениями. Им действительно требуется регулярное обязательное наблюдение врача. Процент таких сложных пациентов составляет не более 15–20 % от общего количества. Остальные же 80 % имеют право обращаться к психиатру только тогда, когда в этом есть потребность. Никто не может заставить лечиться у психиатра кого-либо насильно!

Многих людей пугает тот факт, что об их обращении к психиатру узнают на работе или в любом другом учреждении, что станет серьезной преградой для дальнейшего развития и нормальной жизни. Но на самом деле о факте обращения к психиатру кто-либо может узнать только от самого пациента, если он захочет об этом рассказать.

Соблюдение медицинской тайны является основным критерием работы любого психиатра. Разглашение данных сведений влечет за собой уголовную ответственность. Информация о диагнозе и состоянии здоровья может быть доступна только самому пациенту или его законному представителю.

### Это интересно

Многие знаменитые люди страдают психическими расстройствами, но это не мешает им заниматься любимым делом, работать, развиваться и жить полноценной жизнью. Например, депрессией долгое время страдала Джоан Роулинг – автор серии книг о Гарри Поттере. Как призналась сама писательница, она обращалась со своей проблемой к психиатру, который провел курс терапии и помог ей справиться с ее недугом. В свое время именно депрессия помогла Джоан придумать «дементоров», которые «вытягивают» из человека всю радость.

**МНЕНИЕ: «ПСИХИАТР УЗНАЕТ  
СОКРОВЕННЫЕ МЫСЛИ,  
СТРАХИ И ПЕРЕЖИВАНИЯ»**

**РЕАЛЬНОСТЬ: ПСИХИАТР –  
НЕ ЭКСТРАСЕНС**

Считается, что психиатр – это человек, который может «залезть» в голову, прочитать мысли, узнать потаенные страхи и использовать их в своих корыстных целях.

Психическая деятельность человека полностью подчиняется законам физиологии и психологии. Психиатр всего лишь владеет знаниями о симптомах психических расстройств, закономерностях психических процессов, их взаимосвязях и изменениях. В силу своего образования психиатр просто знает немножко больше о людях. Читать чужие мысли на расстоянии не дано никому. Поэтому все наши страхи страшны до тех пор, пока мы не сможем посмотреть на них со стороны, и в этом очень часто нам может помочь именно психиатр.

**МНЕНИЕ:**  
**«К ПСИХИАТРАМ  
ОБРАЩАЮТСЯ ТОЛЬКО  
ДУШЕВНОБОЛЬНЫЕ»**

**РЕАЛЬНОСТЬ: ПСИХИАТР  
ЛЕЧИТ ЛЮБЫЕ  
РАССТРОЙСТВА ПСИХИКИ**

Многие люди действительно считают, что к психиатру обращаются только в случаях крайне тяжелых расстройств психики, когда нужно вызывать скорую помощь и когда состояние пациента действительно представляет опасность для него самого и окружающих его людей.

В нашей стране не принято обсуждать свои проблемы, особенно с психиатром. В то время как в развитых странах, наоборот, считается неправильным копить в себе свои страхи и переживания и не иметь семейного психоаналитика, который может в любой момент помочь справиться с кризисом. Такие состояния, как депрессивное или тревожное расстройство, хроническая бессонница, нарушения пищевого поведения (булимия, анорексия), навязчивые страхи и фобии – это все те проблемы, с которыми можно и нужно обращаться к психиатру. Ведь наличие психологического дискомфорта не только приводит к ухудшению общего психического состояния, но зачастую ведет к возникновению или усугублению соматической (не связанной с нервной системой) симптоматики. При своевременном и грамотном подходе врач-психиатр может не только помочь справиться с болезнью, но и предотвратить ее возобновление в дальнейшем, повысить общее качество жизни своего пациента.

### Это интересно

Люди, страдающие депрессией, нередко говорят, что воспринимают окружающий мир в серых тонах. Оказалось, что это не просто психологический феномен – серость красок при депрессии имеет под собой физиологическую основу. Такой вывод сделали немецкие ученые из университета Фрайбурга, которые исследовали процессы в глазах пациентов с помощью электроретинограммы. Они обнаружили строгую зависимость: чем сильнее депрессивные симптомы, тем слабее реагирует сетчатка глаза на стимуляцию показом контрастных изображений.

*Любая болезнь – это всегда трагедия. Но, несмотря на это, не нужно бояться психиатра!*

*Взрослым пациентам, а также родителям и другим законным представителям детей, имеющих те или иные нарушения психических функций, необходимо четко понимать, что чем раньше вы обратитесь к психиатру, чем раньше будут выявлены те или иные психические нарушения, чем раньше будет начато полноценное, эффективное лечение и психологическое или психотерапевтическое сопровождение, тем выше эффективность всех реабилитационных мероприятий, тем лучше долгосрочные прогнозы и качество жизни пациентов.*



**БЕСПОКОИТ  
СПИНА?**



**БОЛИТ  
ГОЛОВА?**



**ПРОБЛЕМЫ  
С СЕРДЦЕМ?**



**НАРУШЕН  
СОН?**



## ПЕРВЫЙ ПРОФИЛЬНЫЙ ЦЕНТР НЕВРОЛОГИИ

### ОТДЕЛЕНИЕ ЛУЧЕВОЙ ДИАГНОСТИКИ

- МРТ 3,0 Тесла
- Онкоскрининг всего организма
- Цифровая рентгенография
- УЗИ, в т. ч. триплексное сканирование сосудов

### КЛИНИКО-ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ ЛАБОРАТОРИЯ

### ДНЕВНОЙ СТАЦИОНАР

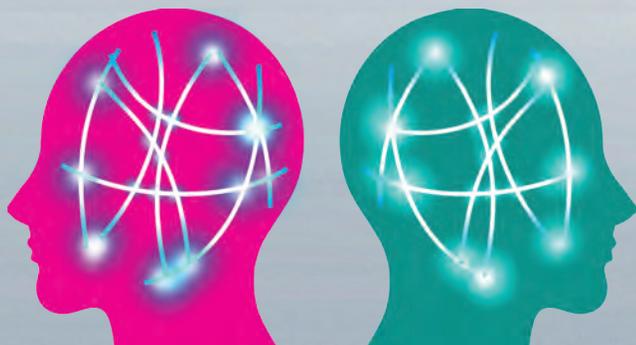
### ОТДЕЛЕНИЕ ФИЗИОТЕРАПИИ

### ОТДЕЛЕНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ДИАГНОСТИКИ

- МР-спектроскопия
- Электроэнцефалография (ЭЭГ)
- Видео-ЭЭГ-мониторинг
- Полисомнография (ПСГ)
- Электронейромиография (ЭНМГ)
- Вызванные потенциалы (когнитивные, слуховые, зрительные, соматосенсорные)
- Холтеровское ЭКГ-мониторирование
- АД-мониторирование
- Эхокардиография

### ПОЛИКЛИНИЧЕСКОЕ ОТДЕЛЕНИЕ

- Невролог (взрослый/детский)
- Эпилептолог (взрослый/детский)
- Цефалголог • Вестибулолог
- Паркинсонолог • Ботулинотерапевт
- Нейропсихолог • Сомнолог
- Вертеброневролог • Рефлексотерапевт
- Мануальный терапевт • Нейрохирург
- Кардиолог • Ревматолог • Эндокринолог
- Психиатр (взрослый/детский)
- Психотерапевт • Дефектолог • Логопед
- Психолог (взрослый, детский, семейный)



О НАЛИЧИИ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ

# МЕДИЦИНА ЕСТЬ ЦИВИЛИЗАЦИЯ



## Мария Юрьевна Косякина

Руководитель Клиники неврологии и эпилептологии,  
к. м. н., врач-невролог высшей категории,  
эпилептолог, паркинсонолог

**СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ КЛИНИКА ДИАГНОСТИКИ  
И ЛЕЧЕНИЯ ЗАБОЛЕВАНИЙ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ:**

**ЦЕНТР ЭПИЛЕПТОЛОГИИ**

**ЦЕНТР ЛЕЧЕНИЯ ГОЛОВНОЙ БОЛИ**

**ЦЕНТР ЛЕЧЕНИЯ ГОЛОВОКРУЖЕНИЯ И НАРУШЕНИЙ РАВНОВЕСИЯ**

**ЦЕНТР ЭКСТРАПИРАМИДНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ И БОТУЛИНОТЕРАПИИ**

**ЦЕНТР ЛЕЧЕНИЯ НАРУШЕНИЙ ПАМЯТИ**

**ЦЕНТР ЦЕРЕБРОВАСКУЛЯРНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ**

**ЦЕНТР ЛЕЧЕНИЯ БОЛИ В СПИНЕ**

**ЦЕНТР ПСИХИАТРИИ**

**ЦЕНТР ДЕТСКОЙ НЕВРОЛОГИИ И ПСИХИАТРИИ**

**ЦЕНТР ЛЕЧЕНИЯ НАРУШЕНИЙ СНА**

**МЫ ЛЕЧИМ ВСЕ ИЗВЕСТНЫЕ НА СЕГОДНЯШНИЙ ДЕНЬ  
ЗАБОЛЕВАНИЯ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ У ВЗРОСЛЫХ И ДЕТЕЙ**

**ТОНУС** *Life* [www.tonus-life.ru](http://www.tonus-life.ru)  
МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР Т. (831) 411-11-31

г. Нижний Новгород, ул. Родионова, 190 Д

ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

## ♈ Овен (21.03–20.04)

Этой весной Овны не будут себе ни в чем отказывать! Злоупотребление алкоголем и чревоугодие приведут к тому, что к середине сезона возможны отравления и расстройства желудочно-кишечного тракта. Поэтому постарайтесь быть сдержанными в своих гастрономических желаниях, минимизируйте прием спиртных напитков и в случае малейшего расстройства желудка или кишечника обратитесь за консультацией к гастроэнтерологу.

## ♉ Телец (21.04–21.05)

Весну Тельцы встретят в приподнятом расположении духа и будут активны как никогда! Только с активностью переусердствовать не стоит, ведь малейшее перенапряжение может сулить неприятности со здоровьем в виде сезонной простуды или авитаминоза. Поэтому тщательно планируйте свое расписание, не беритесь за несколько дел сразу, умеренно чередуйте режим работы и отдыха, а также применяйте комплекс витаминов. Даже легкую простуду игнорировать не стоит, поэтому при небольшом насморке берите больничный и отдыхайте дома.

## ♋ Рак (22.06–22.07)

Весной Раков ждут сюрпризы не только в личной жизни, но и со здоровьем. Особенно это касается тех представителей зодиакального знака, у которых имеются хронические заболевания. Если игнорировать правила, ранее предписанные лечащим врачом, есть вероятность обострения болезней вплоть до стационара. Так что придерживайтесь здорового образа жизни, чаще гуляйте и не пропускайте прием поддерживающих лекарственных препаратов. В случае если хроническое заболевание все-таки решит себя проявить даже при соблюдении всех правил, не откладывайте визит к специалисту.

## ♌ Лев (23.07–23.08)

Девизом Львов этой весной будет: «В здоровом теле – здоровый дух!». Вас не сломит ни одна болезнь, но есть вероятность развития периодической усталости и легкой депрессии, которые ненадолго выбьют из колеи. Чтобы этого не произошло, будет полезно сходить на психологические тренинги или на личную консультацию к психологу. Он приведет ваши мысли в порядок, расставит жизненные приоритеты и повысит уверенность в своих силах, а значит, депрессия не разрушит ни один план!

# ВЕСНА Здоровый

## ♊ Близнецы (22.0–21.06)

Звезды настоятельно рекомендуют Близнецам в весенний период перестать нервничать по пустякам, заняться йогой и почаще проводить время с друзьями и родственниками. Это поможет избежать проблем с сердцем и давлением. Если вдруг вы почувствуете дискомфорт в грудной клетке или давление будет «скакать», запишитесь на очную консультацию к кардиологу или терапевту. Специалист назначит обследование для исключения серьезных проблем со здоровьем, пропишет необходимые лекарства и даст другие рекомендации.

## ♍ Дева (24.08–22.09)

В этом сезоне Девам стоит уделить особое внимание здоровью мочеполовой системы. Особенно это касается женщин. Возможны как воспалительные, так и инфекционные заболевания, которые ни в коем случае нельзя лечить «бабушкиными» методами – это только усугубит проблему. Для качественного лечения придется обратиться к гинекологу, который только после осмотра и на основе результатов анализов сможет поставить правильный диагноз и назначить эффективное лечение.

# гороскоп



## Весы (23.09–22.10)

Несмотря на все усилия, которые Весы приложили зимой к охране своего здоровья, весной их самочувствие может ухудшиться. Особенно уязвимы будут позвоночник и поясница. Чтобы избежать неприятностей с опорно-двигательным аппаратом, важно не поднимать тяжести, делать лечебную гимнастику по утрам и по возможности записаться в бассейн. Если спина все-таки даст о себе знать, снять болевые ощущения и улучшить состояние помогут мануальный терапевт, иглоукалывание и лечебный массаж.

## ♏ Скорпион (23.10–21.11)

Эта весна для Скорпионов особенный период. Их ожидает спонтанное путешествие, повышение на работе и успехи на личном фронте. Испортить счастливую жизнь может внезапно возникшая зубная боль. Избежать неприятности поможет отказ или минимизация употребления сладостей, своевременный осмотр у стоматолога, профессиональная гигиена полости рта и очередное лечение кариеса.



## Стрелец (22.11–21.12)

У Стрельцов этой весной есть вероятность бессонницы и мигрени. Справиться с проблемой поможет высококвалифицированный врач-невролог, прием лекарственных аппаратов и травяных чаев, умеренное распределение труда и отдыха, а также расслабляющий массаж и криосауна.



## Козерог (22.12–20.01)

Этой весной Козерогам грозит авитаминоз, который скажется на внешнем виде. Поэтому стоит оптимально распределить свои силы, меньше работать и по возможности взять отпуск. Если отпуск в ближайшее время не грозит, расслабиться и привести себя в порядок поможет косметолог. Он подберет индивидуальные программы по уходу, порекомендует оптимальные процедуры как для расслабления, так и для восстановления красоты: обертывания, чистки и маски для лица, мезотерапию для волос и физиотерапию.



## Водолей (21.01–19.02)

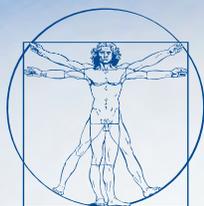
Самым слабым местом у Водолеев в этом сезоне будет обмен веществ. Он даст серьезный сбой под действием чрезмерного употребления вредных продуктов, пассивного образа жизни и «заедания» стресса. Как следствие, вы можете не только сильно поправиться, но и заработать начальную степень ожирения. Чтобы этого не произошло, перейдите на здоровую пищу, активизируйтесь и запишитесь к диетологу, который составит грамотный и полноценный план питания.



## Рыбы (20.02–20.03)

Рыб этой весной ждет гормональный сбой. Всею виной невнимательное отношение к «звоночкам», подаваемым организмом, и игнорирование профилактического осмотра. Так что первым делом, если почувствуете серьезные изменения во внешности, скачки веса и странные ощущения во всем теле, надо обратиться к эндокринологу и сдать анализы на гормоны. Выявление на ранних стадиях гормонального дисбаланса и своевременное лечение помогут сохранить здоровье на долгие годы.

# РОЖДЕНИЕ СОВЕРШЕНСТВА



Центр лучевой диагностики  
и эндоскопической хирургии

**ТОНУС**  
*Premium*



**ПЛАСТИЧЕСКАЯ ХИРУРГИЯ В «ТОНУС ПРЕМИУМ»**

**ул. Б. Покровская, 62, тел. (831) 411-13-13**

**[www.tonuspremium.ru](http://www.tonuspremium.ru)**

О НАЛИЧИИ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ



**Вадим Гавриленко,**  
пластический хирург  
клиники «ТОНУС ПРЕМИУМ»,  
к. м. н.



**Наталья Валит,**  
заведующая отделением  
косметологии «ТОНУС ПРЕМИУМ»,  
врач-косметолог

# ВЫРАЗИТЕЛЬНЫЕ СКУЛЫ

*Считается, что идеальное лицо должно совпадать с пропорциями «золотого сечения». Согласно этой формуле красоты брови, губы и нос невидимыми линиями вырисовываются в аккуратное сердечко, выделяя свою обладательницу из толпы гармоничными чертами и божественной красотой. Отличительной особенностью «золотого сечения» считаются выразительные скулы, к которым так стремятся многие девушки. Кто-то довольствуется возможностями профессионального визажа, кто-то прибегает к косметическим процедурам, а кто-то решается на пластику. Благодаря возможностям современной косметологии и пластической хирургии не только дивам шоу-бизнеса доступны идеальные скулы – их может «сделать» любая девушка.*

## **Показания к коррекции скул:**

- Некрасивая форма скул
- Невыраженная скуловая зона
- Несимметричный или расплывшийся овал лица
- Обвисание кожи
- Атония щек
- Сильно выраженные носослезные борозды
- Врожденные дефекты
- Утрата объема скул с возрастом
- Последствия травм



**ЛАЙФХАК!**

*Визуально изменить форму скул можно с помощью контуринга лица. Он заключается в том, что для коррекции используются темные и светлые тональные средства. То, что нужно выделить, обрабатывается темным тоном, а то, что спрятать, — светлым. Выбирая средства для контуринга, не используйте тональный крем или пудру оранжевого, красноватого оттенка. Они создадут неестественный тон кожи.*

## КАКИЕ ВАРИАНТЫ?

### Контурная пластика

Один из самых распространенных, безопасных и нетравматичных способов создания идеальных скул. Во время процедуры пациенту под кожу вводятся препараты **на основе гиалуроновой кислоты** (Restylane, Juvederm, Glytone, Belotero и ЭТЕРМИС) или гидроксиапатита кальция (Radiesse), после чего косметолог проводит точечный массаж, равномерно распределяя вещество. Подтяжка скул филлерами осуществляется благодаря восполнению утраченного объема тканей в необходимых зонах, что дает возможность красиво смоделировать скуловую область.

Каждый препарат имеет свои свойства: концентрацию, плотность, устойчивость и подбирается индивидуально под пациента, учитывая особенности организма и желаемый результат. Контурная пластика – абсолютно комфортная и практически безболезненная процедура, не вызывающая осложнений и аллергических реакций, поскольку филлеры полностью биосовместимы с человеческим организмом. После процедуры результат заметен сразу же: скулы становятся более выраженными, приподнятыми, кожа сияющей, увлажненной и красивой. Дополнительный бонус контурной пластики скул – область вокруг глаз становится заметно моложе, а морщинки разглаживаются.

**ЭКСКЛЮЗИВНО  
В НИЖНЕМ  
НОВГОРОДЕ!**



### ИННОВАЦИИ В КОСМЕТОЛОГИИ

Одним из самых ультрасовременных и полностью безопасных методов для создания скул как с обложки журнала считается плазмотерапия **Endoret GEL**. Процедура обладает лучшими свойствами плазмолифтинга: разглаживает морщины, улучшает структуру кожи, выравнивает цвет лица, восстанавливает упругость и эластичность. Кроме того, за счет своей гелеобразной консистенции Endoret GEL может использоваться в качестве филлера.

Особенностью процедуры является двойной эффект: восполнение недостающих объемов, а также улучшение качества кожи. Результат превзойдет все ваши ожидания – скулы станут более очерченными, выраженными и пропорциональными, морщинки возле глаз и носогубных складок разгладятся, кожа в области введения препарата станет увлажненной и сияющей!

ЭТО ИНТЕРЕСНО!



*В начале своей карьеры такие знаменитости, как Меган Фокс, Адриана Лима, Кира Найтли, Анджелина Джолли, Демис Мур, Диана Крюгер, Кара Делевинь и другие, первым делом изменили форму скул, став эталонами красоты, женственности и сексуальности.*



## Нитевой лифтинг

Эффективный и малотравматичный способ подтяжки скул, результат от которого сравним с пластической операцией, с одной лишь разницей: период реабилитации минимальный и составляет всего несколько дней. Нити выполнены из безопасного и полностью совместимого с кожей материала, поэтому не вызывают отторжения, воспаления и аллергии.

С помощью нитевого лифтинга специалист подтягивает ткани лица, тем самым приподнимая область скул, делая их более выраженными и плотными. Результат от процедуры моментальный! Уже на следующий день вы не узнаете себя в зеркале. Нити не видны под кожей и со временем рассасываются, оставляя каркас, вокруг которого формируются собственные новые очертания, укрепляя и удерживая на долгие годы мягкие ткани скуловой области, что предотвращает опущение верхнего века (птоз). Кроме того, нитевой лифтинг оказывает мезотерапевтический эффект, способствуя общему улучшению состояния кожи скуловой зоны.

ЛАЙФХАК!



*Тренд XXI века так называемый фейсфитнес. С его помощью можно изменить форму лица и отдельных его частей без каких-либо внешних вмешательств. Например, существует специальное упражнение, обещающее изменить форму скул, сделав их более красивыми и очерченными. Заключается оно в вытягивании рта в форме буквы «О», также результативно надувание щек и прижимание к ним ладоней.*

ЭТО ИНТЕРЕСНО!

*Кроме увеличения объема скул, есть процедура по их уменьшению, но выполняется она гораздо сложнее. Она представляет собой механическую шлифовку кости или удаления скуловых костей. Операция довольно болезненная, реабилитация после нее длительная и тяжелая, долго не проходят отеки и синяки, а пациентка испытывает боль.*



## Липофиллинг

Уникальная процедура, во время которой подкожный жир самого пациента, взятый, как правило, из бедер, живота или талии, вводится в область скул, создавая желаемый объем и изменяя их форму. Благодаря тому, что донором жировой ткани становится сам пациент, никаких побочных действий такая операция не вызывает. Реабилитация после этой манипуляции до двух недель. За это время начинается процесс образования кровеносных сосудов во введенной жировой ткани. Результат от липофиллинга сохраняется на несколько лет.

## ЭТО ИНТЕРЕСНО!

*Комки Биша – это жировые уплотнения, которые располагаются под скулами и создают «хомячьи щечки». У одних девушек они сильно выражены, у других – менее. Эти жировые уплотнения получили свое название в честь впервые описавшего их французского хирурга конца XVIII века Мари Франсуа Ксавье Биша. Многие до сих спорят об их роли в организме: ученые сошлись на том, что в младенческом возрасте они упрощают функцию сосания у малышей, в детском – жевания, а с возрастом просто утрачивают свою практическую силу, причиняя эстетический дискомфорт девушкам и женщинам разных возрастов.*

## Пластическая операция скул (малярпластика)

### ИСТОРИЧЕСКАЯ СПРАВКА

Когда-то давным-давно при выполнении малярпластики в скулы вживляли протезы из костной ткани пациента, что представляло значительные трудности. Дело в том, что протезам из костной ткани очень трудно придать форму, и результат мог получиться непредсказуемым, а скулы абсолютно не такими, как хотел пациент.

Современная пластическая хирургия располагает возможностью использовать безопасные импланты из силикона, которые не подвергаются деформации, не рассасываются, не доставляют никаких неудобств. Кроме создания высоких рельефных скул после операции приподнимаются и уголки губ, уменьшая выраженность носогубных складок, а также менее заметными становятся «мешки» под глазами.

*Идеальные скулы – это не безупречная работа фотошопа и фильтров в Instagram! Это реальность, доступная каждому. Подобрать оптимальный способ «скульптурирования» скул помогут только высококвалифицированные косметолог и пластический хирург. На основании ваших пожеланий, особенностей строения лица и индивидуальных показателей вам будет предложен один или несколько вариантов на выбор. В результате вы получите скулы своей мечты!*

## Удаление комков Биша

Пухлые щеки умиляют только в случае, если они принадлежат ребенку, девушки же вообще не хотят мириться с такой своей особенностью, поэтому все чаще прибегают к эффективной пластической операции – удалению комков Биша. С ее помощью можно сделать лицо более рельефным и пропорциональным, а скулы аристократичными, изящными и выраженными. Результат от операции сохраняется на всю жизнь, в отличие от филлеров, которые со временем (в зависимости от плотности) рассасываются.

Операция не требует длительного восстановительного периода. С внутренней стороны щеки делаются небольшие надрезы, через которые врач удаляет избытки жировой ткани щек. В результате вы наслаждаетесь своим новым лицом без пухлых щечек, которые никак не согласуются с современными эталонами красоты.

## ЭТО ИНТЕРЕСНО!

*Для создания более сурового, волевого и злого начала Анджелине Джоли в сказке «Малефисента» сделали скулы максимально огромными, используя силиконовые накладки. На самом же деле накладки были всего 0,5 см в ширину и 1 см в длину. Весь секрет заключался в использовании специального состава из кокоса и арганового масла, который «скрадывал» кожу актрисы.*

РАЗГЛАЖИВАНИЕ МОРЩИН,  
ПОДТЯЖКА КОНТУРА ЛИЦА

УЛУЧШЕНИЕ ТЕКСТУРЫ  
И ЦВЕТА КОЖИ

ИЗБАВЛЕНИЕ ОТ АКНЕ,  
КУПЕРОЗА И ПИГМЕНТАЦИИ,  
УДАЛЕНИЕ ШРАМОВ

# 3D-ЛАЗЕРНОЕ ОМОЛОЖЕНИЕ

PALOMAR ICON. САМЫЙ МОЩНЫЙ ЛАЗЕР В МИРЕ

ЦЕНТР ЭСТЕТИЧЕСКОЙ МЕДИЦИНЫ

**ТОНУС**  
*Premium*



ул. Б. Покровская, 62

**(831) 411-11-75**

О НАЛИЧИИ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

# ЧИСТОТА — залог здоровья

*Регулярная чистка зубов качественной зубной щеткой, использование пасты, которая обещает нам с экрана телевизора, что справится со всеми проблемами, применение зубной нити после каждого приема пищи и ирригатора — все это не гарантирует отсутствие налета и камней на зубах. Избавиться от них поможет только профессиональная гигиена полости рта, выполненная высококвалифицированным стоматологом. Почему так важна профгигиена и к чему может привести ее игнорирование?*

Практически все заболевания зубов и десен возникают из-за различных инфекций, образования мягкого и твердого налета, а также зубного камня. Если верить статистике, около 80 % людей не знают, что их «зубную крепость» атакуют болезнетворные бактерии, которые невозможно рассмотреть в обычном зеркале и до конца вычистить с помощью обычной зубной щетки. В рекламе подносят лупу к основанию зуба, и можно увидеть, как «злобные» бактерии размножаются, вредят зубам и деснам. Да, в рекламе нам зачастую показывают все карикатурно, но суть остается: зубной налет и камень провоцируют развитие болезней ротовой полости. Если игнорировать профессиональную чистку и профилактический осмотр у стоматолога, со временем все зубы будут поражены кариесом, который приведет к выпадению, а в особо сложных случаях к абсцессу ротовой полости, избавиться от которого можно будет только с помощью челюстно-лицевой хирургии.



Среди основных причин, по которым образуется зубной камень, стоматологи выделяют употребление кофе и крепкого чая, алкогольных напитков, мягких продуктов и курение. Кроме того, способствующими причинами являются некачественная гигиена ротовой полости, изменение состава слюны, дефекты зубного ряда, особенности водно-солевого обмена в организме.



**Евгения Безделова,**  
врач стоматолог-терапевт  
центра эстетической медицины «ТОНУС ПРЕМИУМ»



## Это интересно!

В древних гробницах фараонов были обнаружены зубочистки и ершики для чистки зубов. Кроме того, древнегреческие кельты применяли для очищения зубов мочу, которая, по их мнению, способствовала укреплению зубной эмали.



## ЧТО ТАКОЕ ПРОФГИГИЕНА?

Профессиональная гигиена полости рта представляет собой большой комплекс действий, направленных на чистку от зубного налета, застарелых отложений и удаление зубного камня как на передней части зубов, так и в местах, труднодоступных для щетки, нити и не вымываемых ирригатором. Кроме того, профгигиена:

- сохраняет здоровье зубов и свежее дыхание;
- предупреждает развитие пародонтита, пародонтоза, пульпита и других заболеваний;
- снижает возникновение болезненных ощущений при пережевывании пищи;
- препятствует образованию кариеса;
- предотвращает кровоточивость десен;
- является профилактикой опущения десны, которая нередко приводит к абсцессу ротовой полости;
- используется перед микропротезированием, протезированием и имплантацией, установкой брекетов, лечением кариеса и удалением зубов;
- позволяет сохранить здоровье ЖКТ за счет минимизирования попадания в организм болезнетворных бактерий вместе с пищей.



Профессиональную гигиену полости рта рекомендуется проводить 1 раз в полгода обычным людям и при ношении брекет-систем 1 раз в 3 месяца.

## ПРЕИМУЩЕСТВА ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ГИГИЕНЫ ПОЛОСТИ РТА

-  **Полная безопасность.** Во время процедуры используются материалы, не вызывающие аллергических реакций; занесение инфекций невозможно, травмирование десен минимальное.
-  **Восстановление природного оттенка эмали.** Некоторые отмечают существенное осветление зубов, благодаря чему отказываются от процедуры профессионального отбеливания.
-  **Устранение отложений в труднодоступных местах.**
-  **Отсутствие травматичности, болезненных ощущений и дискомфорта** в процессе процедуры.
-  **Быстрое восстановление эмали и сохранение внешней красоты зубов.**

### Это интересно!

Первые зубные щетки появились в 1780 году в Англии и были изготовлены из кости сибирского кабана и натуральной щетины свиньи. Первые щетки с синтетическим ворсом появились лишь в 1938 году.



### Это интересно!

В эпоху раннего Средневековья для удаления зубного камня использовали обычное долото (плотничий или столярный инструмент, предназначенный для выдалбливания отверстий). Во Франции для избавления от зубного налета стоматологи применяли смесь из уксуса, меда и жженой соли. В XVI веке для полоскания полости рта рекомендовалось применять слабый раствор азотной кислоты.



## КАК ПРОВОДИТСЯ ПРОФИГИГИЕНА?

- 1** Профессиональная чистка полости рта проводится в четыре этапа и длится около 1 часа. На первом этапе стоматолог удаляет с зубов твердые отложения, для чего применяется металлическая насадка (скайлер), которая проводит специальные **ультразвуковые волны с вибрацией**. Эти волны получают доступ к труднодоступным местам, размягчают и отделяют от зуба и края десны камень и налет разной плотности. Под каждого пациента стоматолог подбирает индивидуальную глубину, частоту и амплитуду волн, благодаря чему травматичность минимизируется.

## Это интересно!

В XVI веке в Германии применяли необычное средство для очищения зубного камня и налета. Стоматологи того времени сравнивали зубной камень с ржавчиной и ее воздействием на железо, поэтому для его очищения советовали применять средство на основе воды и соли.

- 2** На втором этапе профгигиены стоматологи часто применяют современный и полностью безопасный **метод Air Flow**, которые многие пациенты ошибочно путают с отбеливанием. Все потому, что с его помощью действительно достигается отбеливающий эффект за счет очищения зубов от желтого мягкого налета и красящих пигментов, которые часто скапливаются на поверхности. Для метода Air Flow используется специальный аппарат, подающий под давлением смесь из воды и лечебного очищающего порошка (как правило, состоящего из бикарбоната натрия), которым обрабатывают каждый зуб со всех сторон. Размеры кристаллов порошка настолько малы, что повредить зубную эмаль не могут, зато прекрасно справляются с налетом. В результате зубы не только очищаются от мягкого налета, красящего пигмента и известковых отложений, но и становятся на один-два тона белее, возвращаясь к своей натуральной белизне.

- 3** На третьем этапе гигиенист проводит **полировку зубов** с помощью специальных инструментов с вращающимися головками (скорость вращения которых составляет 2–5 тыс. оборотов в минуту). В качестве насадок могут использоваться резиновые чашечки, конусообразные щетки, полировочные полосы. В процессе полировки специалист может использовать несколько видов паст, начиная с грубых абразивных частичек и заканчивая мелкозернистыми. Пасты подбираются индивидуально, в зависимости от состояния зубной эмали. Полировка сглаживает все неровности и зазубрины эмали, а также защищает ее от повторного появления отложений.

- 4** Четвертый этап предполагает **фторирование зубов** — это эффективная процедура, позволяющая насытить зубы ионами фтора и кальция, которые укрепляют эмаль, возвращая ей свойства самой твердой ткани, предотвращая появление кариеса и преждевременное разрушение зубов. Фторирование зубов происходит с помощью особой каппы, в которой содержится специальный гель, обогащенный витаминами и минералами. Пациент сидит с каппой всего несколько минут, но этого вполне достаточно, чтобы обогатить эмаль фтором и быстрее ее восстановить. После этой процедуры зубы светлеют еще на тон, пропадает желтизна и темные пятна. Кроме того, после фторирования зубы перестают реагировать на холодное, горячее, сладкое и соленое, а также повышается срок службы пломбировочного материала.



После профессиональной гигиены полости рта повышается чувствительность десен и зубной эмали, поэтому стоматологи рекомендуют воздержаться на один-два часа от употребления горячей и холодной пищи. Также стоит на один день исключить из рациона продукты и напитки с красящими свойствами (свекла, морковь, томаты, ягоды, кофе, крепкий чай и т. д.). Если по какой-либо причине отказаться от этих продуктов не получилось, сразу после употребления рекомендуется почистить зубы и прополоскать рот специальным раствором.

## 10 СЕКРЕТОВ ЗДОРОВЫХ ЗУБОВ И ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ ПОЛОСТИ РТА



Чистить зубы два раза в день: утром перед завтраком и вечером перед сном.



Ежедневно использовать специальную нить (флосс).



Применять фторосодержащие средства для гигиены полости рта.



Ополаскивать рот после каждого приема пищи.



Использовать специальные ершики для зубов.



Менять зубную щетку и пасту раз в полгода.



Минимизировать употребление вредных продуктов и напитков.



Применять ирригатор.



Ежедневно очищать язык от налета, слизи и остатков пищи.



Посещать стоматолога для профилактического осмотра минимум два раза в год.

Регулярная и правильная гигиена полости рта в совокупности с профессиональной чисткой зубов поможет сохранить здоровье зубов на долгие годы и предотвратить их преждевременное выпадение.

### Это интересно!

Японскими учеными было установлено, что чем чаще человек чистит зубы, тем ниже его вес. Эксперимент проводился среди 14 тыс. пациентов. Стройные люди чистили зубы после каждого приема пищи, в то время как толстые иногда забывали почистить зубы даже один раз в день.

### Благодарный пациент

*В самый неподходящий момент выпала пломба. Ни с того ни с сего. Искала стоматологию, где в ближайшее время мне смогут запломбировать зуб, поскольку с дыркой в зубе ходить совсем не хотелось, да и есть было неудобно. Обзвонила клиник пять точно – цены везде заоблачные, да и запись была на неудобное для меня время. Я уже было отчаялась и думала, что ходить мне с дырявым зубом до конца месяца, но все-таки позвонила в семейную стоматологию «Тонус», не рассчитывая на скорую запись. Когда я объяснила ситуацию и сказала, что мне нужно очень срочно отремонтировать зуб, мне пошли навстречу и назначили прием через 2 (!) дня. Попала я в «золотые руки» Лианы Исламовны Смойн. Она бережно выполняла свою работу, предварительно вколола обезболивающее, поэтому никаких неприятных ощущений я не чувствовала. Зуб мне запломбировали буквально за 40 минут, и я со спокойной душой пошла домой. Думаю, что теперь зубы я доверю только семейной стоматологии «Тонус»!*

Анастасия

### Благодарный пациент

*Хочется сказать добрые слова в адрес стоматологов клиники «ТОНУС ПРЕМИУМ». После неудачной имплантации в другой клинике я почти месяц страдал от кровоточивости десен, а на лице «красовался» синяк и отек очень долго никак не мог спасть. Понятно, что после такого идти ставить импланты на другие зубы сил и желания не было, но... НАДО. На этот раз к выбору доктора подошел со всей серьезностью и, прочитав десятки отзывов, выбрал клинику «ТОНУС ПРЕМИУМ». Ни разу не пожалел! То, что было раньше со мной и что со мной сделали в «Тонусе», – небо и земля! Никакой боли, все четко, аккуратно, быстро и очень профессионально. Цены порадовали, думал, будет намного дороже. Теперь всем своим знакомым и друзьям буду рекомендовать эту клинику и стоматолога Аделя Мурадовича!»*

Михаил Евгеньевич

# Семейная стоматология

- ВСЕ ВИДЫ СТОМАТОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ
- ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫЕ СПЕЦИАЛИСТЫ
- ИННОВАЦИОННОЕ ОБОРУДОВАНИЕ И МАТЕРИАЛЫ



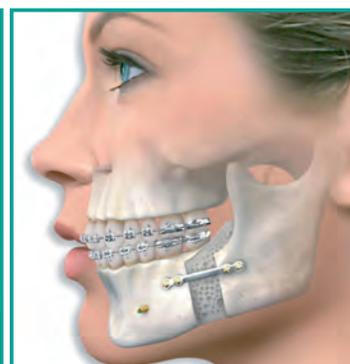
ЛЕЧЕНИЕ



УДАЛЕНИЕ



ПРОТЕЗИРОВАНИЕ  
ИМПЛАНТАЦИЯ



ЧЕЛЮСТНО-ЛИЦЕВАЯ  
ХИРУРГИЯ

ЦЕНТР ЭСТЕТИЧЕСКОЙ МЕДИЦИНЫ  
**ТОНУС**  
*Premium*

*Располагает к доверию*  
**ТОНУС**  
СТОМАТОЛОГИЯ

**ТОНУС**  
**ВРОХА**  
СТОМАТОЛОГИЯ

О НАЛИЧИИ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ

от *А до Я*



**ЭСТЕТИЧЕСКАЯ  
СТОМАТОЛОГИЯ**



**ИСПРАВЛЕНИЕ  
ПРИКУСА**



**ДИАГНОСТИКА  
(ПАНОРАМА, КТ, МРТ)**



**ДЕТСКАЯ  
СТОМАТОЛОГИЯ**

ул. Б. Покровская, 62 т. (831) 411-11-75

ул. Ванеева, 4 т. (831) 411-11-85

ул. Коминтерна, 139 т. (831) 411-11-77

ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ



Анна Рязанцева,  
заведующая оптикой, врач-офтальмолог  
сети клиник «Тонус АМАРИС»

## Модный аксессуар или осознанная необходимость?

*До солнечных весенних деньков осталось немного, а там и до отъезда в жарких странах совсем недалеко. Без какого модного аксессуара точно немыслим ни один весенне-летний сезон? Конечно же, без солнечных очков! Именно они способны кардинально изменить внешность, стать завершающим штрихом в стильных образах, предотвратить преждевременное появление «гусиных лапок» вокруг глаз и, что особенно важно, защитить глаза от вредного воздействия ультрафиолетового излучения.*

### Почему важно носить солнцезащитные очки?

Глаза человека очень чувствительны к внешнему воздействию окружающей среды, поэтому в солнечные дни им приходится особенно тяжело без дополнительной защиты. Солнцезащитные очки представляют собой своеобразный «барьер» между оболочкой глаз и УФ-лучами, а также защищают орган зрения от пыли, песка, грязи и различных бликов.

Носить очки важно не только весной и летом, когда солнце особенно активно, но и зимой в ясную погоду, поскольку из-за отражающих свойств снега ущерб, причиняемый солнцем глазам, довольно опасен: есть вероятность получить ожог роговицы и сетчатки, что приведет к серьезным последствиям.

Водителям, которые отправляются в дальнюю поездку, также нужны солнцезащитные очки, поскольку отражающийся от дороги свет и свет от фар может слепить, сбивать с толку и дезориентировать, приводя к авариям.

Игнорировать ношение очков не рекомендуется, поскольку вредное воздействие УФ-лучей обладает накопительным эффектом, что со временем приводит к таким заболеваниям, как:

- катаракта (помутнение хрусталика глаза);
- дистрофия сетчатки (заболевание, поражающее центральную часть сетчатки);
- конъюнктивит (воспаление глаз);
- рак глаза.



## Уровень защиты

Существует распространенный миф, что чем темнее очки, тем лучше они поглощают ультрафиолет и надежнее защищают глаза от его вредного воздействия. На самом деле защитные свойства солнцезащитных очков зависят не от степени затемнения, а от **покрытия, категории фильтра и качества линз**. Более того, если очки просто затемнены и не обеспечивают защиту, они могут нанести серьезный вред здоровью глаз. Это обусловлено тем, что естественная реакция зрачка на свет – это сужение. Когда мы надеваем темные очки, мы искусственно усыпляем бдительность глаз. В итоге при взгляде на яркий солнечный свет зрачок расширяется и на сетчатку попадает даже больше солнечных лучей, чем если бы очков вообще не было.

Главный критерий, по которому стоит выбирать солнцезащитные очки, – **степень защиты от УФ-излучения**. Она указывается, как правило, в паспорте к очкам или на внутренней стороне оправы (или в виде наклейки на линзах). 100 %-ную защиту от ультрафиолета обеспечивают очки с линзами UV-PROTECTION с UV 400 нм. Есть варианты с UV 380, но это означает, что линзы могут поглощать лишь 95 % ультрафиолета. Также существует маркировка на солнцезащитных очках Cosmetic и General. Первые представляют собой просто модный аксессуар, который практически не защищает глаза от ультрафиолета, вторые обладают хорошими защитными свойствами, но не подходят для интенсивного солнца и рекомендованы жителям средней полосы.

Это интересно!

Солнцезащитные очки привычной для нас формы были изготовлены в XIX веке во Франции для армии Наполеона Бонапарта, когда шла война на территории Африки. У тех очков были обычные стекла, обработанные сажей и покрытые лаком. Подразумевалось, что такой аксессуар поглотит солнечные лучи и не будет слепить солдат.

Второй критерий, на который стоит обязательно обратить внимание, – это **категория фильтров**. Выделяют 5 основных видов:

- 0 – незатемненные линзы, которые не защищают глаза от яркого солнечного света, но на 100 % защищают от UV-излучения;
- 1 – фильтр с малой затемненностью, который пропускает около 80 % света и подходит для защиты глаз в пасмурную и переменную погоду;
- 2 – обеспечивает среднюю затемненность (пропускает порядка 40 % света) и идеально подходит для умеренного солнца;
- 3 – темный фильтр, пропускающий всего 15 % света и подходящий для защиты от яркого солнца (в том числе у моря, в горах и тропических зонах);
- 4 – очень сильный солнцезащитный фильтр, который не пропускает почти 100 % света. Подходит для защиты глаз в экстремальных условиях (например, горнолыжникам и сноубордистам). В очках с таким сильным фильтром ни в коем случае нельзя водить машину во избежание аварийных ситуаций.

## Поляризационные и фотохромные линзы

Кроме качества линз и категории фильтров важно правильно выбрать покрытие линз. Существует два основных покрытия:

### ПОЛЯРИЗАЦИОННЫЕ ЛИНЗЫ

уменьшают яркость слепящего света, который отражается от зеркальных горизонтальных поверхностей (стекла машин, воды, витрин и т. д.). Они пропускают только вертикальные поляризованные и неполяризованные световые волны, повышают зрительный комфорт и качество зрения.



### ФОТОХРОМНЫЕ ЛИНЗЫ (ОЧКИ-ХАМЕЛЕОНЫ)

характеризуются способностью изменять свою светопропускаемость в зависимости от освещенности: на улице они темнеют, в помещении светлеют. Качественные фотохромные линзы должны обладать высокой скоростью затемнения и осветления, но при этом они должны давать глаза время для адаптации, в противном случае возможно кратковременное ослепление.

Это интересно!

Темные очки в Америке – это не признак «крутизны», а обязательная часть экипировки военных и полицейских. Только такие очки отличаются от тех, которые продаются в обычных магазинах оптики, особой прочностью. Оправа изготовлена из огнеупорного пластика, а линзы выдерживают попадание пули, летящей со скоростью 170 м в секунду. Кроме того, такие очки не только защищают глаза полицейских от пуль, но и позволяют скрыть свой взгляд от преступника.

## Важный момент: цвет линз

Самыми распространенными оттенками для линз считаются серый, коричневый и зеленый: они не пропускают ультрафиолетовые лучи, не искажают цветопередачу, действуют успокаивающе на рецепторы глаза.

- Зеленые линзы еще называют «медицинским фильтром», поскольку они рекомендованы пожилым людям и людям, страдающим глаукомой.
- Стекла коричневых и серых оттенков увеличивают контрастность восприятия, затемняют освещенные зоны и надежно защищают глаза от ультрафиолета. Рекомендованы для ежедневного ношения и при любых погодных условиях.
- Синие стекла хорошо защищают глаза от слепящего солнца и инфракрасных лучей, однако носить их слишком долго не стоит, поскольку хрусталик плохо уживается с синими цветами, что может привести к быстрому утомлению.
- Желтые и оранжевые фильтры возбуждают нервную систему и повышают внутриглазное давление, поэтому долго носить их в солнечную погоду не рекомендуется.
- Голубые и розовые линзы смотрятся очень красиво, но практически не защищают от солнца.
- Красные фильтры притягивают внимание и выглядят потрясающе, только они приводят к искажению цветов и дезориентации на местности, а также раздражают нервную систему.

## Очки по форме лица

Чтобы очки не только защищали от УФ-лучей, но и подчеркивали выразительные черты, важно знать особенности и разновидности форм очков и лица.



Квадратным лицам лучше подойдут крупные и закругленные очки с яркой или темной оправой и низкой перемычкой



Круглым лицам нужны очки с широкими дужками, прямоугольной или квадратной формы.



Для треугольных лиц идеальна форма «кошачий глаз» и ретро, не утяжеляющая и не расширяющая нижнюю часть.



Овальным лицам идут все формы очков – подбирать их по размеру. Особенно им подойдут очки-«авиаторы» с зеркальными линзами.



Для вытянутой формы лица отлично подойдут большие очки практически любой формы оправы. С тонкой формой очков лицо может казаться еще крупнее.





офтальмологическая клиника

# ЛАЗЕРНАЯ КОРРЕКЦИЯ ЗРЕНИЯ

Super LASIK  
Femto LASIK  
Femto Super LASIK  
ReLEx FLEx  
ReLEx SMILE

- ГАРАНТИЯ РЕЗУЛЬТАТА
- Высококвалифицированные специалисты ПФО
- Ультрасовременное оборудование

ул. Белинского, 38 т. (831) 411-10-10

О НАЛИЧИИ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

# ХИРУРГИЧЕСКОЕ ОТДЕЛЕНИЕ «ТОНУС ПРЕМИУМ»

## ➤ ЭНДОСКОПИЧЕСКАЯ ХИРУРГИЯ

В ГИНЕКОЛОГИИ, УРОЛОГИИ, А ТАКЖЕ ЛАПАРОСКОПИЧЕСКАЯ  
ХОЛЕЦИСТЭКТОМИЯ, АППЕНДЭКТОМИЯ И ДР.

## ➤ СОСУДИСТАЯ ХИРУРГИЯ

## ➤ ПЛАСТИЧЕСКАЯ ХИРУРГИЯ

## ➤ ЛАЗЕРНАЯ ХИРУРГИЯ

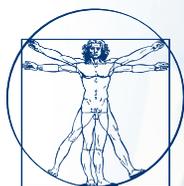
## ➤ ЧЕЛЮСТНО-ЛИЦЕВАЯ ХИРУРГИЯ

## ➤ ЛОР-ХИРУРГИЯ

## ➤ ДЕТСКАЯ ХИРУРГИЯ

## ➤ КРУГЛОСУТОЧНЫЙ СТАЦИОНАР

## ➤ КОМФОРТАБЕЛЬНЫЕ ПАЛАТЫ



Центр лучевой диагностики  
и эндоскопической хирургии

**ТОНУС**  
*Premium*

ул. Б. Покровская, 62

т. (831) 411-13-13

О НАЛИЧИИ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

*Располагает к доверию***ТОНУС**

СЕТЬ МЕДИЦИНСКИХ КЛИНИК

[www.tonus.nnov.ru](http://www.tonus.nnov.ru)**СЕТЬ МЕДИЦИНСКИХ КЛИНИК «ТОНУС» В НИЖНЕМ НОВГОРОДЕ:**

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

**Центр эстетической медицины «ТОНУС ПРЕМИУМ»**  
ул. Большая Покровская, 62  
т. (831) 411-11-75

**Клиника «Тонус МАМА»**  
ул. Воровского, 22  
т. 8 (831) 411-11-20

**Детские клиники «Тонус КРОХА»**  
ул. Ванеева, 4  
т. (831) 411-11-55  
ул. Коминтерна, 139  
т. (831) 411-11-77

**Семейная стоматология «Тонус»**  
ул. Ванеева, 4  
т. 8 (831) 411-11-85  
ул. Коминтерна, 139  
т. 8 (831) 411-11-77

**Офтальмологическая клиника «Тонус АМАРИС»**  
ул. Белинского, 38  
ул. Коминтерна, 139  
т. (831) 411-10-10

**САЛОН ОПТИКИ «Тонус АМАРИС»**  
ул. Белинского, 38  
т. (831) 411-10-10

**Детская офтальмологическая клиника «Тонус АМАРИС»**  
ул. Новая, 51  
т. (831) 411-10-10

**Клиника неврологии и эпилептологии «ТОНУС ЛАЙФ»**  
ул. Родионова, 190 Д  
т. (831) 411-11-31

**Отделение МРТ 3.0 Тесла**  
ул. Родионова, 190 Д  
**Отделение МРТ 1.5 Тесла**  
ул. Ижорская, 50  
т. (831) 411-11-30

**Отделение химиотерапии**  
ул. Ижорская, 50  
т. (831) 411-11-22  
(831) 415-44-88

**Поликлинические центры «Тонус» Советский район**  
ул. Ижорская, 50  
т. (831) 411-11-22

**Сормовский район**  
ул. Коминтерна, 139  
т. (831) 411-11-77

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

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

**КЛИНИКИ «ТОНУС» В НИЖЕГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ:**

г. **Семенов**, ул. 3-й Интернационал, 72, т. 8 (83162) 5-11-55

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

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

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

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





**ТОНУС**  
**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