

журнал о здоровье и здоровом образе жизни

ТОНУС

#8

Life

Новым
2017
годом!

СЕРГЕЙ ПЕГОВ:
«Каждый врач
обязан учиться
всю жизнь!»

Модный
приговор

Вызов
старости

«Здоровый»
ГОРОСКОП
НА ЗИМУ

Чтобы
дольше
жить,

надо чаще
умирать
со смеху!

18+

Зима 2016-2017



Э. И. Данилина,
врач-терапевт

Патронаж с «Тонус КРОХА» от 1500 рублей в месяц

- СТАНДАРТНЫЕ И ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ
- НАБЛЮДЕНИЕ ДЕТЕЙ НА ДОМУ И АМБУЛАТОРНО
- ЛИЧНЫЙ ДОКТОР ВСЕГДА НА СВЯЗИ
- МЫ ВСЕГДА НАПОМНИМ О ДАТАХ ПРИВИВОК И ОСМОТРАХ
- НИКАКИХ ОЧЕРЕДЕЙ: ПРИЕМ В ПРИОРИТЕТНОМ ПОРЯДКЕ
- ПРЕДОСТАВЛЕНИЕ 15% СКИДКИ НА КОНСУЛЬТАЦИЮ СПЕЦИАЛИСТОВ, НЕ ВКЛЮЧЕННЫХ В ДОГОВОР ПАТРОНАЖА
- ФИКСИРОВАННАЯ СТОИМОСТЬ УСЛУГ НА ВСЕ ВРЕМЯ ДЕЙСТВИЯ ДОГОВОРА



г. Нижний Новгород

ул. Ванеева, 4

т. (831) 411-11-55

ул. Коминтерна, 139

т. 411-11-77

г. Кстово

пл. Мира, 3

т. 8 (83145) 2-73-99

г. Арзамас

пр-т Ленина, 204

т. 8 (83147) 2-08-80

г. Семенов

ул. 3-й Интернационал, 72

т. 8 (83162) 5-11-55

**ПЕРСОНАЛЬНАЯ ЗАБОТА О ЗДОРОВЬЕ ВАШЕГО МАЛЫША
С ПЕРВЫХ ДНЕЙ ЖИЗНИ**

О НАЛИЧИИ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

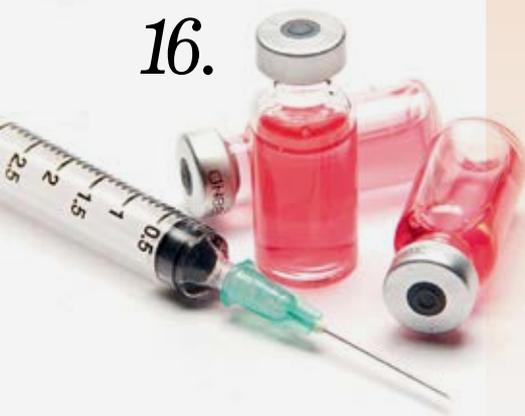
*Сергей Пегов:
«Каждый врач
обязан учиться
всю жизнь!»*

8.



*Привить или
не привить –
вот в чем вопрос*

16.



42. *Все равны,
как на подбор!*



ВОПРОС-ОТВЕТ

6. Важный вопрос

ЛИЦО НОМЕРА

8. Сергей Пегов: «Каждый врач обязан учиться всю жизнь!»

ПРОЕКТ

16. Авантюра красоты: результат

ЧТО НОВОГО

22. Актуальные новости клиник «Тонус»

ДЕЛО КАЖДОГО

- 18. Привить или не привить – вот в чем вопрос
- 44. Модный приговор
- 60. Когда глаза на мокром месте
- 64. Жизнь под давлением
- 70. Целебное прикосновение

ЛИЦА

26. Ольга Маркина: «Вершина диагностики МРТ уже в Нижнем Новгороде!»

40. *Модный приговор*



56. *Жизнь под давлением*





46.

Вызов старости

50.

Важная ступень



«Здоровый» гороскоп на зиму

64.



Содержание

ЭТО ИНТЕРЕСНО

- 54. Новости медицины
- 72. «Здоровый» гороскоп на зиму

ДЕТИ

- 46. Все равны, как на подбор!
- 31. Фотопроект

КРАСОТА

- 50. Вызов старости

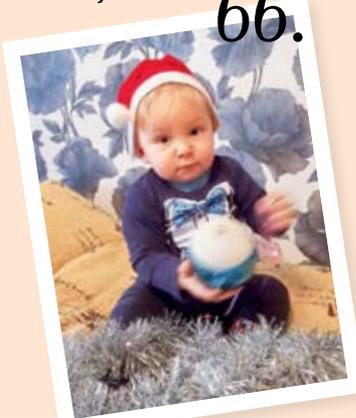
ОНА

- 56. Важная ступень

СОБЫТИЯ

- 68. Семенов в тонусе!
- 74. Благодарный пациент
- 75. Адреса клиник

Благодарный пациент 66.



ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР
Андрей Петров

ВЫПУСКАЮЩИЙ РЕДАКТОР
Яна Клинич

ДИЗАЙНЕРЫ
Анна Абрамова

ВЕРСТКА
Игорь Васильев

КОРРЕКТОР
Светлана Белецкая

РЕКЛАМНЫЙ ОТДЕЛ
Анастасия Ткачук

НАДНОМЕРОМ РАБОТАЛИ:
Яна Клинич
Светлана Мелюшкина

УЧРЕДИТЕЛЬ
ООО «Холдинг «Единение»

ПЕРИОДИЧНОСТЬ:
раз в квартал

ТИРАЖ:
5000 экземпляров

ПОДПИСАНО
В ПЕЧАТЬ:
15.01.2017 г.

Отпечатано
в ООО «Риммини».
Адрес: 121357, г. Москва,
ул. Верейская,
дом № 29, строение 32А

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

По всем вопросам
обращаться
info@tonus.nnov.ru

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

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

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

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

С Новым 2017 годом!



Очередной год заканчивается, напоминающая, что за ним следует новый старт. Стоит ли подводить итоги? Наверное, стоит, если мы говорим о работе и пройденном пути. Что касается сети медицинских клиник «Тонус», то здесь можно составить длинный список, обязательно что-нибудь забыв или случайно пропустив. Ведь год от года мы только разгоняемся, вводя все дополнительные пункты в перечень услуг, погружаясь все глубже в сферы, куда решится зайти не каждый специалист, не боясь экспериментировать и бороться за красоту, здоровье и жизни людей во что бы то ни стало.

Как ни странно, Вам, нашим пациентам, хотелось бы пожелать того же: не останавливаться на достигнутом, постигать новое, не бояться и быть готовыми ко всему, загадав в этот светлый праздник, что действительно необходимо!

Ведь Новогодняя ночь — это настоящая пора чудес, ознаменованная не только горами подарков и снега, но и магией исполнения самых заветных мечтаний. Пусть в Вашем доме будет сказка, а за его порогом — настоящие приключения, страшиться которых не стоит, ведь «Тонус» всегда готов подставить плечо, помогая восполнить силы в стремлении двигаться вперед!

**ПЕСТОВА ТАМАРА
АЛЕКСАНДРОВНА,**
директор клиники
«ТОНУС ПРЕМИУМ»

Важный вопрос

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



Евгения Индейкина,
врач стоматолог-терапевт

Почему скрипят зубы во сне?

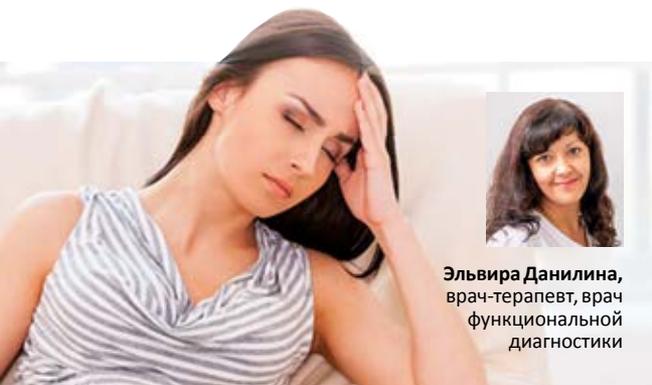
Причиной ночного скрежета зубами (бруксизма) могут быть: окклюзионные нарушения (суперконтакты на зубах) в результате особенностей прикуса или связанные с дефектами при некорректной постановке пломб, или старых ортопедических конструкций (коронки, протезов) или же гипертонус жевательных мышц. Для уточнения клинической картины и выявления различного рода зубочелюстных патологий необходимо провести диагностику у стоматолога-ортопеда.



Ирина Трушина,
врач-невролог,
к.м.н.

РЕБЕНОК ПАНИЧЕСКИ БОИТСЯ ТЕМНОТЫ. ЧТО ДЕЛАТЬ?

Боязнь темноты, как и другие разновидности страхов (боязнь одиночества, животных и т.д.), у детей младшего возраста можно отнести к психофизиологии возрастного периода. Соответственно, лечения такие состояния не требуют, за исключением назначения легких натуральных седативных препаратов. У детей старше трех лет проблема фобий может рассматриваться как компонент психосоматического синдрома и требует консультации детского психолога и невролога, а также назначения соответствующей медикаментозной коррекции.



Эльвира Данилина,
врач-терапевт, врач
функциональной
диагностики

Почему болит голова «на погоду»?

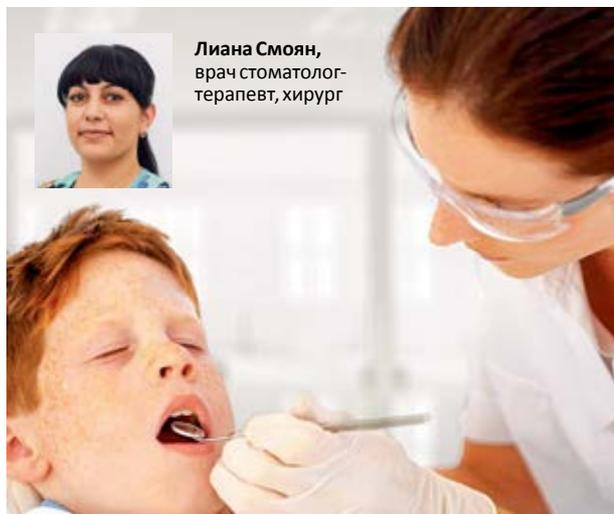
Головная боль при смене погоды говорит о так называемой «метеочувствительности», которая возникает у людей любого возраста. Это может быть проявлением вегето-сосудистой дистонии у молодых, а также признаком мигрени, атеросклероза у лиц старшего поколения. Нередко головная боль возникает у подростков, беременных и женщин в период климакса в связи с происходящими у них в организме гормональными изменениями.

Насколько опасна лазерная коррекция зрения с использованием лезвия? Лучше выбирать полностью лазерные методики?

Отличие между контактными и бесконтактными методиками заключается в формировании роговичного лоскута. Благодаря автоматизированной работе лазера он получается более ровным, поэтому такие операции считаются самыми безопасными, высокоточными и позволяют добиться высокой остроты и качества зрения. Однако это не значит, что методики, включающие использование лезвия (микрокератома), не будут гарантировать отличный результат, если все манипуляции производит опытный специалист.



Елена Блохина,
врач-офтальмолог,
зав. диагностическим
отделением



Лиана Смоян,
врач стоматолог-
терапевт, хирург

Что такое лечение зубов во сне? Безопасно ли оно для ребенка?

Это один из видов безопасного наркоза. Пациент вдыхает пары газа, погружаясь в глубокий сон, во время которого ничего не видит, не слышит и не чувствует. Как известно, ребенку зачастую очень сложно усидеть на одном месте даже несколько минут, а подобная процедура не только позволяет специалисту беспрепятственно выполнять необходимые манипуляции, но и сохраняет психоэмоциональное состояние малыша, избавляя от страха боли и неприятных ощущений.

Такой наркоз абсолютно не токсичен и не имеет противопоказаний, а сам газ не оседает в органах дыхания. Однако при его применении всегда должен присутствовать врач-анестезиолог для правильного назначения дозы вещества и контроля ситуации в целом.



Сергей Пегов: «Каждый врач обязан учиться всю жизнь!»

НЕСМОТЯ НА РАБОТУ С ПРЕКРАСНЫМ ПОЛОМ, ВОПРОСЫ, С КОТОРЫМИ ЖЕНЩИНЫ ОБРАЩАЮТСЯ К ВРАЧУ-МАММОЛОГУ, НЕ ЯВЛЯЮТСЯ ТАКОВЫМИ. О ТОМ, КАК НАЧАТЬ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ ПУТЬ «С ЧИСТОГО ЛИСТА», СТАТЬ НАСТОЯЩИМ СПЕЦИАЛИСТОМ В СВОЕМ ДЕЛЕ И, КОНЕЧНО ЖЕ, О САМОМ РАСПРОСТРАНЕННОМ ЗАБОЛЕВАНИИ СОВРЕМЕННЫХ ЛЕДИ — РАКЕ МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ, ОБСУДИМ С ВЕДУЩИМ СПЕЦИАЛИСТОМ НИЖНЕГО НОВГОРОДА, ЗАВЕДУЮЩИМ ОТДЕЛЕНИЕМ МАММОЛОГИИ СЕТИ КЛИНИК «ТОНУС» СЕРГЕЕМ АНАТОЛЬЕВИЧЕМ ПЕГОВЫМ.

.....

Говорят, у врача нет пола, но маммология — это все-таки больше женское направление работы... почему выбор пал именно на нее?

— На самом деле, из своего 20-летнего стажа в медицине, маммологии из них только 13, а до этого 7 лет я проработал в экстренной хирургии.

Что же заставило Вас сделать такой резкий переход в абсолютно другую область?

— Дело в том, что экстренная хирургия — одно из самых тяжелых в физическом и моральном плане направлений в медицине. Будучи самой благодарной профессией, с точки зрения результата, она отбирает очень много жизненных сил, оставляя при этом весьма скудные возможности для профессионального роста, реализации обычных человеческих ценностей. Я был бесконечно влюблен в хирургию, но неизбежно начал задумываться о необходимости смены курса.

И 2003 году достаточно неожиданно, но весьма кстати мне поступило предложение, с одной стороны, продолжить свою хирургическую деятельность, но, с другой, — освоить новое



направление, а именно — заняться хирургией доброкачественной патологии молочной железы. На что я ответил себе: почему бы и нет?

Но, судя по всему, на этом Вы не остановились...

— Совершенно верно. Я достаточно быстро осознал, что оперирование доброкачественной патологии молочной железы — это далеко не самая насущная потребность современной маммологической практики. Ведь ее главная задача — диагностика и лечение рака этого органа, и правило «ранняя диагностика — залог успешного лечения» никто не отменял.

Можно ли сказать, что переход в маммологию был резким, но осознанным?

— В какой-то степени — да. Хотя, конечно, осознание себя как маммолога пришло далеко не сразу. Для начала надо было убить в себе хирурга. А это, скажу честно, был достаточно болезненный и длительный процесс: во-первых, пропали те острые ощущения, которые неизбежно сопровождают экстренную хирургию, во-вторых, в какой-то начальный момент возникло ощущение того, что моя новая специальность не совсем то, что мне действительно интересно. Был даже некий эпизод расте-

рянности: что же дальше? И только потом, начиная осваивать истинно диагностические специальности: УЗИ, рентгенология, МРТ, я начал осознавать себя настоящим маммологом. Именно тогда я почувствовал силу этого направления.

Но ведь это означало огромный пласт новой информации, который необходимо объять в кратчайшие сроки для продуктивной работы...

— Не все сразу. Осмысление роли каждого диагностического метода приходило постепенно. Я отчетливо помню свои ощущения, когда впервые взял в руки датчик УЗИ и начал самостоятельно исследовать молочную железу. Раньше я «смотрел» ее только руками, как клиницист, а тут в один миг присоединился невероятный объем дополнительной информации: теперь я мог анализировать ситуацию изнутри, изучая ее на мониторе сканера, и сопоставлять с клиническими данными. Со временем также пришло понимание того, что ультразвук — хороший метод, но все-таки золотым стандартом диагностики в маммологии является компьютерная маммография.

И в 40 лет, за месяц до рождения третьего ребенка, я уволился с работы, поступив на очную интернатуру по специальности «Рентгенология». Это было ➔





→ очень непростое решение, и обучение новой специальности далось мне крайне нелегко, но в дальнейшем я ни разу не пожалел об этом. Еще год спустя я уехал в Санкт-Петербург получать уже специальность «Врач МРТ». Собственно, так я постепенно и овладел основными методами диагностики патологии молочной железы. Сегодня это дает мне огромное преимущество и в работе с пациентами, и в обращении с техникой, и перед коллегами.

Что Вас вдохновило на этот шаг? Необходимость, стремление к знаниям или страх чего-то не успеть?

— Это было продиктовано стремлением познать в совершенстве новое направление своей работы и страстью к обучению. Я люблю учиться и считаю, что каждый врач обязан учиться всю жизнь.

И сегодня я опять учусь: с сентября, в свои 47 лет, начал осваивать английский язык. Без этих знаний я не смогу двигаться дальше в своей профессии: новые сведения, по большей части, приходится черпать именно за рубежом. Развитие ради развития — необходимость. А как иначе? Через пару лет повседневной практики понимаешь, что любимая работа превращается в рутину.

Пройдя весь этот путь, как Вы считаете, цифровая маммография, УЗИ, МРТ, пункция, биопсия — насколько действенны все эти методы?

— Рак молочной железы многолик. У всех у нас разного цвета глаза, волосы, форма ушей... — все это определяется нашими генами. Рак — тоже болезнь генетическая, поэтому у каждой пациентки он «свой» и проявляется по-разному.

Проблема в том, что на сегодня не существует универсального метода, который бы дал ответы на все вопросы. Например, около 6% раков молочной железы не видны на маммографии, но они будут видны на УЗИ и МРТ.

Очевидно, что чем больше методов ты используешь, тем больше информации получаешь и тем надежнее твои выводы. Лучшим подходом считается, когда всеми методами владеет один врач. Ведь только собрав воедино полный объем полученных сведений, можно приблизиться к истинному пониманию конкретной клинической ситуации и самому нести ответственность за конечный результат.





Существует мнение, что маммологи — это специалисты, занимающиеся только раком молочной железы. Так ли это?

— Я считаю, должно быть так. Потому что массовые летальные исходы связаны только с этим заболеванием. Назовите любую другую патологию, и я Вам аргументированно объясню, что она не является сложной проблемой. В маммологии, в том числе, нет заболеваний, выступающих в качестве предрака, — они не взаимосвязаны.

А как же пресловутая мастопатия?

— Во всем мире мастопатию считают всего лишь проявлением возрастных изменений в молочной железе, через которые проходят большинство женщин. Если в качестве выборки взять 1000 женщин в возрасте от 35 до 50 лет, у 80% из них можно обнаружить признаки этого состояния. А когда в практике выявляется столь большой процент «патологии», невольно напрашивается вопрос: может быть, это и не патология вовсе? Исполняется женщине 50–55 лет, яичники «засыпают» (наступает менопауза) — мастопатия

проходит, прекращается предменструальное нагрубание и болезненность молочных желез, рассасываются кисты...

Лучше заниматься ранней диагностикой рака, многократно повышая шансы пациентки на выздоровление, чем тратить огромные средства и силы на выявление и лечение несуществующих проблем. На сегодня нет ни одного научно-безупречного исследования, которое бы доказало, что лечение мастопатии позволяет в дальнейшем избежать рака молочной железы. А вот ненужный стресс, связанный с переживаниями по поводу выявленного «грозного» заболевания, травмы железы как следствие многочисленных инвазивных вмешательств (пункции, операции) по поводу ее доброкачественных изменений — это и есть факторы риска.



Есть ли какие-то стереотипы, мифы, связанные с раком молочной железы?

— Этих мифов очень много. Навскидку: взаимосвязь рака молочной железы и бюстгальтера, «косточек» в нем, взаимосвязь с использованием дезодорантов, употреблением кофе, количеством аборт, отсутствием половой жизни и далее, далее, далее... Пациентки часто задают такие вопросы, и любому врачу надо быть к этому готовым. Но, к сожалению, много заблуждений даже среди специалистов по этому поводу. ➔

➔ **Еще один немаловажный вопрос, интересующий многих, касается возраста. Почему маммография проводится женщинам после 40 лет?**

— Рак молочной железы — это все-таки возрастное заболевание, и существенный его рост приходится именно на возраст после 40 лет. То есть, достигнув этого возраста, женщина автоматически вступает в группу риска. Более половины всех случаев рака молочной железы мы выявляем в возрасте с 50 до 70 лет.

Второй важный момент — состояние молочной железы. Это очень изменчивый орган: возраст женщины, наличие и количество родов, генетические факторы, наличие сопутствующих гинекологических проблем — далеко не полный перечень факторов, оказывающих влияние на строение и состояние молочной железы. Тем не менее, прослеживаются общие закономерности: чем старше женщина, тем больше в ее груди жировой ткани. Чем больше жировой ткани — тем более информативна компьютерная маммография. Кроме того, большинство женщин к 40 годам уже родили желаемое количество детей. А мы должны понимать, что маммография — это рентгеновское обследование, и оно несет, пусть и минимальную, но лучевую нагрузку, поэтому бездумно делать маммографию в молодом возрасте — излишне. 40 лет —

это рубеж, признанный во всем мире, когда женщине предлагается регулярно обследоваться на наличие патологии.

Какова на сегодняшний день динамика заболеваемости раком молочной железы?

— Число вновь выявляемых случаев увеличивается на 1–2% в год. Во всем мире этот рост связывают с широким применением заместительной гормональной терапии у женщин в период менопаузы. В России распространенность подобного лечения очень невысока, но, тем не менее, показатели заболеваемости примерно на том же уровне.

Что касается моего мнения, я считаю, что рост этот обусловлен, в первую очередь, изменением репродуктивного поведения современных женщин. Еще 150–200 лет назад девочек выдавали замуж в 13–14 лет, менструация у них начиналась лет в 15, а в 16 она рожала первенца, что в итоге сводилось к более десятку родов за жизнь (и





выживанию 7–8 детей) — и это считалось нормальным! Сегодня же первая менструация нередко приходит в 10 лет, а первые роды случаются после 30. «Запуская» менструацию, природа «предполагает», что в течение ближайших лет пяти девушка осуществит свою детородную функцию, но этого не происходит, и молочная железа последующие 20 лет подвергается постоянному воздействию женских половых гормонов, сменяющихся каждый менструальный цикл. Этот промежуток до первых родов принято называть эстрогеновым окном. И чем оно больше, тем выше риск возникновения рака молочной железы. В период беременности и кормления молочная железа, будучи функционально нагруженной (она вырабатывает молоко), «отдыхает» от вредного воздействия гормонов, поскольку месячные отсутствуют. Так что рожать детей и кормить их грудью — очень полезное «предприятие» для женщины.

Тема рака молочной железы все больше и больше набирает обороты и в медицинском, и в социальном контекстах... А октябрь вот уже который год во всем мире провозглашается месяцем борьбы против рака молочной железы. Как Вы считаете, есть ли смысл в подобных акциях?

— Конечно есть. Это, в первую очередь, возможность еще раз напомнить о том, что проблема существует, причем проблема колоссальная.

Известно, что рак молочной железы — самое частое онкологическое заболевание современных женщин. Особенно острой ощущается ситуация в экономически развитых странах. Например, сегодня каждая седьмая американка рискует столкнуться с данной проблемой. Вместе с тем ни для кого не секрет, что успех лечения и выздоровление напрямую зависят от стадии выявленного заболевания. Но рак, как известно, «не болит», в чем и состоит проблема его ранней диагностики, — пациентку ничего не беспокоит.

Как раз проведение таких месячников и есть повод напомнить женщине о необходимости прийти к специалисту. Именно с этой целью наши клиники регулярно устраивают масштабные акции, вводят существенные скидки на обследования, руководствуясь одним из своих девизов: «Тонус» против рака. ■

ТОНУС ПРОТИВ РАКА ГРУДИ!

ЦЕНТР МАММОЛОГИИ КЛИНИК «ТОНУС»



Под руководством ведущего врача-маммолога города Пегова С. А. представляет полный цикл специализированной маммологической помощи

ОТ ВЫСОКОТОЧНОЙ ДИАГНОСТИКИ
ДО ОПЕРАТИВНО-ВОССТАНОВИТЕЛЬНОГО ЛЕЧЕНИЯ



Диагностика заболеваний
молочной железы

- УЗИ экспертного класса
- Цифровая маммография
- Дуктография
- МРТ молочных желез
- Биопсия



Лечение заболеваний
молочной железы

- Амбулаторное лечение
- Оперативное лечение
в условиях круглосуточного
стационара

Н. Новгород, ул. Б.Покровская, 62



О НАЛИЧИИ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ ПРОК

СИМПТОМЫ И ПРИЗНАКИ, ПРИ КОТОРЫХ СТОИТ ОБРАТИТЬСЯ В ЦЕНТР МАММОЛОГИИ:

- Боли в области молочных желез
- Выбухание кожи в области соска или других зонах
- Уплотнения в молочных железах
- Уплотнения или боли в подмышечных областях
- Выделения из сосков
- Покраснение
- Изменение размера
- Втяжение

Также, консультация маммолога необходима любой женщине после 30 лет (1 раз в год) с профилактической целью.



Маммопластика

- Увеличение
- Подтяжка
- Уменьшение
- Реконструкция



Реабилитация

- Наблюдение врача
- Прием психолога
- Физиотерапия

Тел. **411-13-13**



Центр лучевой диагностики
и эндоскопической хирургии

ТОНУС
Premium

КОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Авантюра красоты: результат

В ПРОШЛОМ НОМЕРЕ ЖУРНАЛА МЫ АНОНСИРОВАЛИ СОТРУДНИЧЕСТВО ЦЕНТРА ЭСТЕТИЧЕСКОЙ МЕДИЦИНЫ «ТОНУС ПРЕМИУМ» С ОБАЯТЕЛЬНОЙ ЛАУРОЙ ОБЕРВЕЛЬД В РАМКАХ ГЛАВНОГО РЕГИОНАЛЬНОГО КОНКУРСА КРАСОТЫ «МИСС НИЖНИЙ НОВГОРОД-2016».

.....

Н апомним, Лауре было проведено профессиональное отбеливание зубов, а также биоревитализация губ, чтобы помочь ей сразить всех поклонников и членов жюри наповал своей сияющей улыбкой. Что же из этого получилось и чем закончился конкурс? Давайте узнаем.



ДО



ПОСЛЕ



Сочные пухлые губы и белоснежная зубы — то, к чему мы и стремились, рекомендуя данный комплекс.

Стоит отметить, что эффект от процедур сохранится на длительное время, помогая девушке не один месяц и в жизни, и на сцене очаровывать своей улыбкой зрителей и притягивать взгляды прохожих.



Лаура уверенно держалась на сцене, за что и получила заслуженные титулы: *Miss Woman's Day*, *Miss «Волконский»* и *Miss Redken Loft*.



Главное модное событие года для Нижнего Новгорода имело оглушительный успех.

Общепризнанные красавицы, усердно тренируясь, всего за несколько месяцев сумели доказать свое право на главный приз. Дефиле, творческие и интеллектуальные конкурсы требовали тщательной подготовки, девушки доказали, что нет ничего невозможного, а упорство и вера в себя – главные качества каждой уважающей себя Леди.



Наша конкурсантка сияла на сцене, становясь настоящей гостьей из будущего, в такт основной теме вечера. Лаура уверенно держалась на сцене, за что и получила заслуженные титулы: *Miss Woman's Day*, *Miss «Волконский»* и *Miss Redken Loft*.

До главного приза оставалось совсем чуть-чуть, но мы убеждены, самые важные победы нашей красавицы не за горами!

Привить или не привить – вот в чем вопрос

ЗНАМЕНИТУЮ ФРАЗУ ИЗ СТИХОТВОРЕНИЯ «Я ПРИВИВКИ НЕ БОЮСЬ: ЕСЛИ НАДО – УКОЛЮСЬ!» ЗНАЮТ ВСЕ. ОДНАКО СЕГОДНЯ НЕ ВСЕ С НЕЙ СОГЛАСНЫ. СПОРЫ О ВРЕДЕ И ПОЛЬЗЕ ВАКЦИНАЦИИ НЕ УТИХАЮТ НИ НА МИНУТУ, БЫТУЕТ МНОЖЕСТВО ЗАБЛУЖДЕНИЙ И МИФОВ ПО ЭТОМУ ПОВОДУ. МЫ НЕ БУДЕМ ВТОРГАТЬСЯ В ПОЛЕМИКУ, А ПОПРОБУЕМ ОБЪЕКТИВНО ВЗГЛЯНУТЬ НА СИТУАЦИЮ.

Выражаясь простым языком, вакцина — это тренировочное испытание для организма с целью повышения прочности иммунитета. В основе него лежит феномен так называемой иммунологической памяти. Организм «обучается» узнавать инфекцию без контакта с возбудителем и, запоминая свою реакцию на бактерию или вирус, в дальнейшем действует по заданной схеме в случае повторного «заражения».



ВАКЦИНА (от лат. *vaccina* — корова) — препарат, предназначенный для создания искусственного иммунитета к инфекционным болезням. Она изготавливается из ослабленных или убитых микроорганизмов, продуктов их жизнедеятельности или антигенов, полученных генно-инженерным или химическим путем.





Зачем и почему?

- ▶ Вакцина стимулирует ответ иммунной системы так, как будто имеет место реальная инфекция. Однако при этом привитой не представляет опасности для окружающих.
- ▶ Вакцина позволяет «создать» стойкий, длительный иммунитет от жизнеопасных инфекций на срок от 10 лет.
- ▶ Прививки исключают развитие осложнений от заболеваний. Прививки помогают нейтрализовать действие микробов и обеспечить минимальные потери в борьбе за здоровье.
- ▶ Вакцина «учит» организм быть готовым к атаке вирусов и противостоять им.



Ежегодная вакцинация от вируса гриппа не дает 100% гарантию защиты, но в случае заболевания облегчает его течение, профилируя опасные осложнения!

*Прививки нужны только детям?
Как бы не так!*

В первую очередь они необходимы:

1 Женщине, планирующей беременность

Необходимо обязательно привиться против краснухи и ветряной оспы, чтобы снизить риск врожденных проблем у ребенка.

2 Людям, ставшим родителями

Для сохранения своего здоровья и предотвращения передачи инфекции детям, а также для профилактики заражения от детей. ➔





3 Пожилым людям

Ведь они являются группой высокого риска развития тяжелых пневмококковых инфекций. Национальный календарь прививок РФ рекомендует введение вакцины всем людям от 65 лет.

4 Путешественникам

Собираясь в путешествие по экзотическим континентам и странам, турист должен позаботиться не только о документах и деньгах, но и о своем здоровье. Туры в Таиланд, Китай, Индию, или по Африке — в Зимбабве, Кению, Танзанию, путешествия по Бразилии и Перу опасны малярией, чумой, холерой и желтой лихорадкой. Поэтому вакцинация перед поездкой в эти страны является обязательной.

Очень важны и профилактические прививки, предотвращающие заражение «будничными» заболеваниями, встречающимися фактически круглый год, против:

- ▶ Гриппа (ежегодно)
- ▶ Дифтерии и столбняка (каждые десять лет)
- ▶ Кори (до 35 лет включительно, если ранее не болели, не были привиты или не имеют сведений о прививках)
- ▶ Гепатита В (до 55 лет планово)



Вакцинация необходима не только детскому неокрепшему организму в помощь в борьбе с негативным влиянием окружающей среды, но и взрослым — для предотвращения внезапных сбоев и серьезных последствий!

Для того, чтобы прививка помогла обезопасить Вас от инфекции и для снижения вероятности развития побочных реакций, важно следовать рекомендациям врача, который может определить необходимость вакцинации, подобрать подходящую схему и дать необходимые указания.



РЕБЕНОК БУДЕТ!



ТОНУС
мама

КЛИНИКА
ВЫСОКИХ
РЕПРОДУКТИВНЫХ
ТЕХНОЛОГИЙ

О НАЛИЧИИ ПРОТИВОПОКАЗАНИИ
ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ



ЛЕЧЕНИЕ БЕСПЛОДИЯ ЭКО ИКСИ

Нижний Новгород, ул. Воровского, 22

тел. (831) 411-11-20 www.tonusmama.ru

Сеть медицинских клиник «Тонус» постоянно развивается и совершенствуется в стремлении помочь своим пациентам обрести желанное здоровье и красоту. Мы рады поделиться с Вами самыми актуальными нововведениями за последнее время!



В СОРМОВСКОМ ФИЛИАЛЕ КЛИНИКИ «ТОНУС» ОТКРЫЛОСЬ ОТДЕЛЕНИЕ СЕМЕЙНОЙ СТОМАТОЛОГИИ!

Отделение оказывает полный спектр стоматологических услуг, включая имплантацию, ортопедию и лечение зубов во сне для детей.

Вернуть зрение за один день стало еще проще. Привычная классика с инновационным решением!

Уникальный эксимерный лазер Schwind AMARIS 750 Гц уже в офтальмологической клинике «Тонус АМАРИС»! Высокоточная система слежения за движением глаза: 1050 раз в секунду в 6-ти измерениях, постоянный контроль за толщиной роговицы и интеллектуальное распределение энергии по поверхности роговицы позволят провести лазерную коррекцию зрения в два раза быстрее и деликатнее, гарантируя безупречный результат!



В Сорновском филиале офтальмологической клиники «Тонус АМАРИС» открылось отделение аппаратного лечения, применение которого поможет вернуть и укрепить зрение Вашему ребенку.

Центр эстетической медицины «ТОНУС ПРЕМИУМ» расширяется!

Новые специалисты, еще больше высокотехнологичного оборудования и возможностей для создания и поддержания красоты. Теперь это целый комплекс, состоящий из:

- Отделения стоматологии, включающего в себя операционную и палаты дневного пребывания для пациентов
- Отделения косметологии с уникальным комплексом процедур
- Отделения физиотерапии, оснащенного современным оборудованием для восстановления и лечения опорно-двигательного аппарата, заболеваний органов малого таза, органов дыхания, сердечно-сосудистой системы и др.



В СПЕКТР УСЛУГ НЕЗАВИСИМОЙ «ЛАБОРАТОРИИ ТОНУС» ВВЕДЕНЫ НОВЫЕ ВИДЫ ИССЛЕДОВАНИЙ ВИРУСНЫХ ИНФЕКЦИЙ, ФЛОРЫ УРОГЕНИТАЛЬНОГО ТРАКТА, АЛЛЕРГО-ДИАГНОСТИЧЕСКИХ ПАНЕЛЕЙ И ДР.

Напомним, независимая «Лаборатория Тонус» на сегодняшний день проводит более 1000 различных тестов: бактериологические, биохимические, иммунологические, ПЦР-исследования и пр. и, несмотря на большой объем работы остается верным главному принципу: скорость, качество и высокая точность в вопросах, где нет права на ошибку!

В большинстве случаев результаты анализов Вы можете получить в течение дня любым удобным для Вас способом: в клинике, по электронной почте, факсом или на сайте лаборатории.

Независимая «Лаборатория Тонус» является научно-практической базой кафедры клинической лабораторной диагностики Нижегородской государственной медицинской академии.



В сети «Тонус» работают высококвалифицированные врачи различных направлений, опыт и знания которых – гарантия оказания качественной медицинской помощи. Мы гордимся уровнем профессионализма наших сотрудников и с радостью анонсируем пополнение команды специалистов новыми кадрами.



ОВЧИННИКОВА Е.Г.
врач онколог-химиотерапевт, радиолог, к.м.н., зав. отделением химиотерапии клиник «Тонус»
Стаж работы – 22 года



ВОЛКОВА С.А.
врач-гематолог, к.м.н., автор более 90 научных публикаций и нескольких учебных изданий
Стаж работы – 26 лет



ГОРЕВ А.В.
врач-пульмонолог, нефролог, терапевт
Стаж работы – 30 лет



ВАЛИТ Н.В.
врач-косметолог, зав. отделением косметологии клиники «ТОНУС ПРЕМИУМ»



МАРИНИНА О.А.
врач-кардиолог
Стаж работы – 30 лет



ФИРСОВА Е.В.
врач УЗ-диагностики высшей категории
Стаж работы – 27 лет



ЛЕБЕДИНСКИЙ Д.С.
врач МРТ, рентгенолог, специалист по мышечно-скелетной радиологии



ВЛАСОВА Е.Б.,
врач УЗ-диагностики
Стаж работы – 10 лет



КОСЯКИНА М.Ю.
врач-невролог, эпилептолог, к.м.н., ведущий специалист Нижнего Новгорода в таких областях неврологии, как цефалгология, вестибулология, эпилептология, экстрапиримидные расстройства и когнитивные нарушения
Стаж работы – 16 лет



ЛОБАНОВ И.А.
врач МРТ, рентгенолог, ведущий специалист Нижнего Новгорода в области нейрорадиологии, нейрохирургии, нейроонкологии, эпилептологии, функциональных методов исследования в МРТ, автор научного открытия, защищенного патентом РФ на изобретение



АРСКУТОВ Д. Г.
витреоретинальный хирург, главный офтальмолог Минздрава Чувашии, к.м.н., Заслуженный врач Чувашской Республики, автор более 70 научных работ и 4-х патентов на изобретения; специалист выполнил более 10000 витреоретинальных вмешательств высшей категории сложности



СИГРИАНСКИЙ К.И.
мануальный терапевт, невролог высшей категории, врач функциональной диагностики, автор двух книг и нескольких методик мануальной терапии, защищенных патентами РФ на изобретение

**Полную информацию о врачах Вы можете найти на сайтах клиник в разделе «Специалисты»
Единый справочный центр: 8 (831) 411-11-22**

Современный салон оптики для взрослых и детей

- Компьютерная диагностика зрения
 - Подбор очков и контактных линз
- Изготовление очков любой степени сложности
 - Очки для работы за компьютером
 - Оптика для слабовидящих
 - Солнцезащитные очки
 - Аксессуары



ТОНУС
AMARIS
салон оптики

Нижний Новгород, ул. Белинского, 38
тел. **411-10-10**
г. Семенов, ул. 3-й Интернационал, 72,
тел. (83162) **5-11-55**

ОНАЛИЧИИПРОТИВОВОГОКАЗАНИИПРОКОНСУЛТЬИРИУИТЕОБООСНЕНИИДАУТОГОМ

Ольга Маркина: «Вершина диагностики МРТ уже в Нижнем Новгороде!»

В ПРОШЛОМ НОМЕРЕ ЖУРНАЛА МЫ АНОНСИРОВАЛИ ПОЯВЛЕНИЕ ПЕРВОГО В НИЖЕГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ ФЛАГМАНСКОГО МР-ТОМОГРАФА SIEMENS MAGNETOM SKYRA С НАПРЯЖЕННОСТЬЮ ПОЛЯ 3.0 ТЕСЛА. НЕЛЬЗЯ СКАЗАТЬ, ЧТО ЭТО РЯДОВОЕ СОБЫТИЕ ДЛЯ ГОРОДА, ВЕДЬ АППАРАТ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО МИРОВОГО УРОВНЯ И ФАКТИЧЕСКИ БЕЗГРАНИЧНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ, НО ВПОЛНЕ ПРИВЫЧНОЕ ЯВЛЕНИЕ ДЛЯ СЕТИ КЛИНИК «ТОНУС», КОТОРАЯ С ЗАВИДНОЙ РЕГУЛЯРНОСТЬЮ ОБЪЯВЛЯЕТ ЗАПУСК НОВОГО УНИКАЛЬНОГО ОБОРУДОВАНИЯ И ПРОЦЕДУР. О ЧЕМ И СПЕШИМ ПОГОВОРИТЬ С ЗАВЕДУЮЩЕЙ ОТДЕЛЕНИЕМ МРТ, ВРАЧОМ-РЕНТГЕНОЛОГОМ, К.М.Н., АССИСТЕНТОМ КАФЕДРЫ ЛУЧЕВОЙ ДИАГНОСТИКИ ФПКВК НИЖГМА, — МАРКИНОЙ ОЛЬГОЙ ВАСИЛЬЕВНОЙ.

Скажите, как это событие отразилось на Вас как на специалисте?

— Для меня, как и для моих коллег, это действительно счастье — идти в ногу со временем. На сегодняшний день появление такого томографа у нас в городе — это максимум того, что сейчас возможно в МР диагностике, ведь с напряженностью поля свыше 3.0 Тесла в медицинской клинической практике просто не работают. Поэтому говорить, что мы восприняли это событие как само собой разумеющееся, не приходится. Это настоящий прорыв!



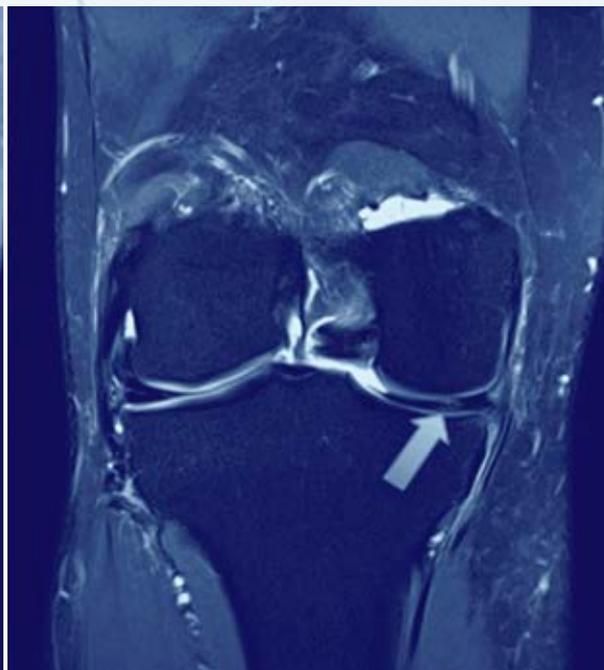
Что изменилось в практических исследованиях с появлением в клинике SIEMENS MAGNETOM SKYRA 3.0 Тесла?

— В нашей специальности нельзя говорить о том, что все зависит только от опыта врача и, если его будет достаточно, он на «любой машине» разберется с проблемой пациента. Мы привязаны к аппаратуре, наши ресурсы напрямую зависят от того, с каким оборудованием мы работаем.

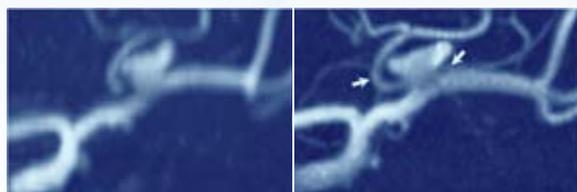




1,5 Тесла



3,0 Тесла



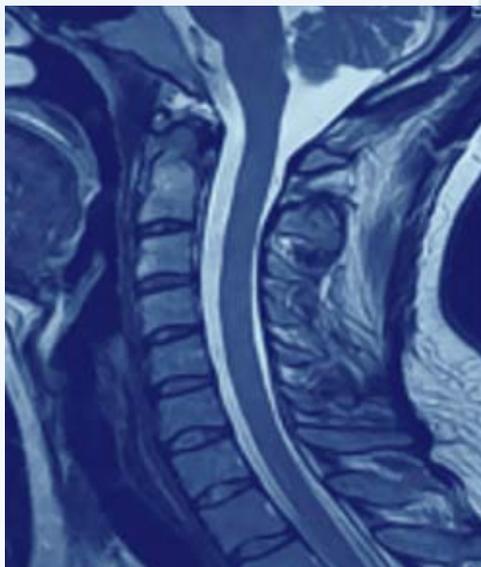
1,5 Тесла

3,0 Тесла

Есть ряд исследований, которые действительно невозможно выполнить на МРТ предыдущих поколений. В нейрорадиологии это касается визуализации черепно-мозговых нервов, образований головного мозга. Появился доступ к более точному изучению мелких структур сосудов, функциональных зон коры головного мозга, отвечающих за речь, моторику и пр., что необходимо для планирования хирургического вмешательства и предотвращения повреждений этих центров.

Сегодня мы можем не только изучить анатомию и особенности какой-то опухоли, но и оценить химический состав мозга, определить функциональные участки коркового вещества — и все это максимально детально, что, собственно, и требуется для качественной диагностики и последующего лечения.

Также стали более совершенны современные пакеты: спектроскопия с выявлением показателей ➔



1,5 Тесла



3,0 Тесла



- метаболитов дает дополнительную информацию, начиная с того, опухоль это или нет, потому что иногда этот вопрос неразрешен, перфузия — изучение микроциркуляции: она особенно необходима для динамического наблюдения пациентов с опухолью мозга после проведенного комплексного лечения. Данная методика позволяет отличить рецидив и такое осложнение лечения, как лучевой некроз. Ведь это принципиально важно для определения тактики ведения пациента.

Пациентам с какими проблемами будет рекомендовано прохождение обследований на SIEMENS MAGNETOM SKYRA 3.0 Тесла?

— Одна категория пациентов — это, конечно же, те, у кого уже есть и выявлены какие-то нарушения, — МРТ 3.0 Тесла необходим для более тщательного изучения конкретной патологии. Например, дообследование пациентов с новообразованиями головного мозга на этом аппарате станет золотым стандартом, ведь сведения, полученные на нем, будут бесценны. Или с эпилепсией: когда при помощи «обычных» томографов причина не выявлена, а человек страдает, МРТ 3.0 Тесла способен ответить на многие вопросы.

Также предпочтительно исследование на SIEMENS MAGNETOM SKYRA для спортсменов: при повреждении суставов, потому что, опять же, это исследования экспертного класса.

Есть ситуации, которые не несут угрозу жизни и не поведут за собой оперативного вмешательства, например, дегенера-

тивные заболевания позвоночника,— вполне вероятно, в этом случае будет достаточно наблюдаться на SIEMENS MAGNETOM ESPREE 1.5 Тесла. Если же речь идет о неясном диагнозе, сложном развитии болезни и лечении, то, конечно, детализация изменений будет крайне важна: тонкие срезы возможно получить только на машине более высокого поля.

Кроме того, МР-томограф 3.0 Тесла дарит нам еще одно немаловажное преимущество — скорость, что крайне важно в педиатрии для обследования маленьких детей.

Есть ли специальные этапы подготовки перед процедурой на аппарате с большей напряженностью магнитного поля? Не связано ли это с появлением или увеличением облучения и иного воздействия на организм?

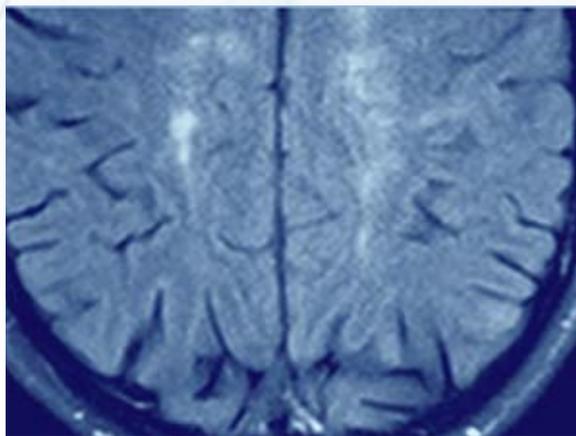
— Магнитно-резонансная томография не производит облучения. Согласно официальным научным данным, она абсолютно безопасна для человека при исследовании на томографе с напряженностью поля до 8.0 Тесла. Более того, МРТ разрешена детям с первого дня жизни и беременным женщинам.

Вспоминая о тесном сотрудничестве с НижГМА, какие перспективы в научном ключе Вы видите?

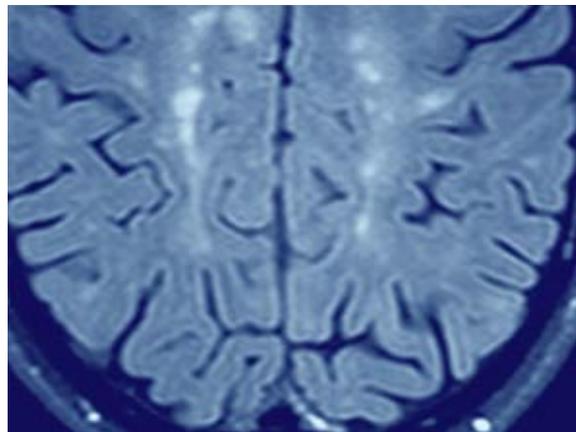
— Конечно, актуальные на сегодняшний день в мире технологии в лучевой диагностике просто необходимо использовать в научной работе, кроме того, существует большой интерес к исследованиям от специалистов смежных дисциплин. Сотрудники НижГМА и специалисты клиник «Тонус» готовы посвятить часть своей работы именно научной стороне вопроса.



1,5 Тесла

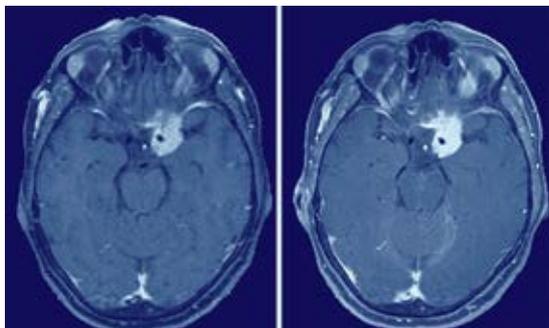


3,0 Тесла



1,5 Тесла

3,0 Тесла



ДЕТСКАЯ СТОМАТОЛОГИЯ

Лечение зубов во сне
Детская хирургия
Детская ортодонтия
и многое другое

ТОНУС
КРОХА
СТОМАТОЛОГИЯ



Улыбаться - это здорово!

ул. Ванеева, 4, т. (831) 411-11-85

ул. Коминтерна 139 т. (831) 411-11-77

О НАЛИЧИИ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

ФОТОПРОЕКТ

В ПРЕДДВЕРИИ НОВОГО ГОДА ДАЖЕ САМЫЕ СЕРЬЕЗНЫЕ И СОСРЕДОТОЧЕННЫЕ ЛЮДИ ПРЕВРАЩАЮТСЯ В МЕЧТАТЕЛЕЙ. ВОТ И СПЕЦИАЛИСТЫ КЛИНИК «ТОНУС» РЕШИЛИ НЕМНОГО РАССЛАБИТЬСЯ И ПОШУТИТЬ НА ПРИВЫЧНЫЕ И СТАВШИЕ ТАКИМИ РОДНЫМИ ТЕМЫ...

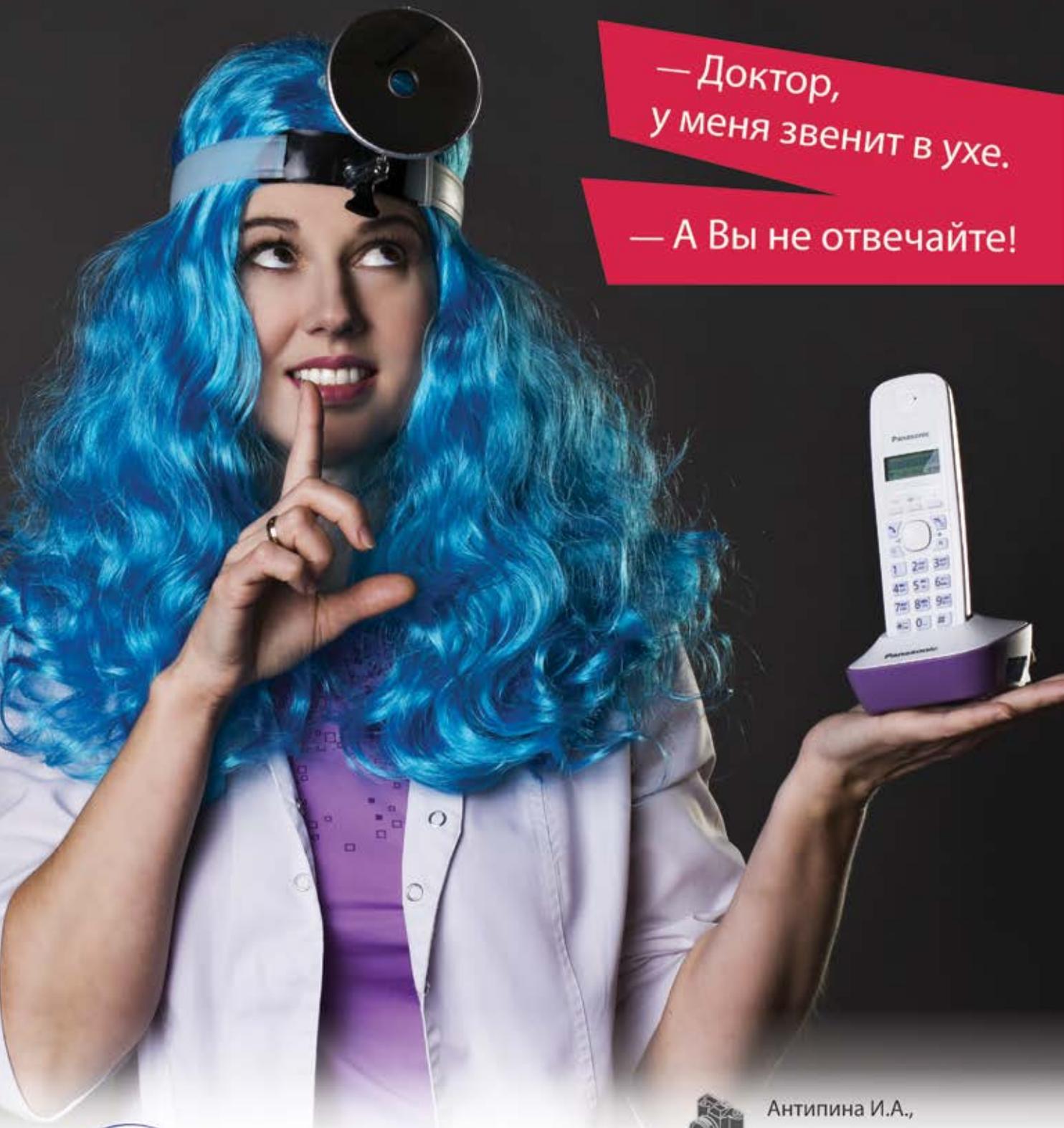
ВЕДЬ НЕСМОТРЯ НА ТО, ЧТО НАШИМ ДОКТОРАМ ЕЖЕДНЕВНО ПРИХОДИТСЯ БОРЬТЬСЯ ЗА КРАСОТУ И ЗДОРОВЬЕ СВОИХ ПАЦИЕНТОВ, КАЖДЫЙ ИЗ НИХ ТОЧНО ЗНАЕТ...

Чтобы
дольше
жить,

надо чаще
умирать
со смеху!

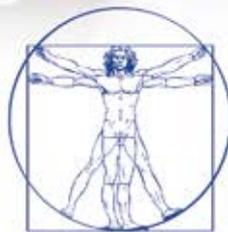


Стилист-визажист проекта
Евгения Петрова



— Доктор,
у меня звенит в ухе.

— А Вы не отвечайте!



Центр лучевой диагностики
и эндоскопической хирургии

ТОНУС
Premium



Антипина И.А.,
врач-отоларинголог

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



Блатова О.Л.,
врач-дерматовенеролог

– Доктор, ПМС может длиться
целый месяц?

– Нет, это характер.

Располагает к доверию

ТОНУС

МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР

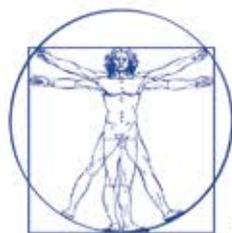
ул. Ижорская, 50
т. (831) 411-11-22



Самсонов А.А.,
врач-уролог

«Мазок мазку рознь!» -

это я вам как уролог
художнику говорю.



Центр лучевой диагностики
и эндоскопической хирургии

ТОНУС
Premium

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



Покровская Л.В.,
врач акушер-гинеколог

– Алло, женская
консультация?

– Да.

– А педаль тормоза
справа или слева?



Центр лучевой диагностики
и эндоскопической хирургии

ТОНУС
Premium

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



Судакова О.М.,
врач-невролог

Жизнь прекрасна
и удивительна,
если правильно подобраны
антидепрессанты!

Располагает к доверию

ТОНУС

МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР

ул. Ижорская, 50

т. (831) 411-11-22





Муссаид Адель Мурад,
врач-стоматолог

Что делать,
если у Вас желтые зубы?

Носить коричневый галстук!

ЦЕНТР ЭСТЕТИЧЕСКОЙ МЕДИЦИНЫ

ТОНУС
Premium

ул. Б. Покровская, 62

т. (831) 411-11-75

– Доктор, что вы можете
сказать о моих анализах?

– Вирусная база успешно
обновлена!



Дмитренко К.В.,
врач-дерматовенеролог



Расширяет возможности

ТОНУС

МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР

ул. Ижорская, 50
т. (831) 411-11-22



Горячева О.Е.,
врач-косметолог

Самая эффективная

косметическая
операция для лица –

увеличение груди!

ЦЕНТР ЭСТЕТИЧЕСКОЙ МЕДИЦИНЫ

ТОНУС
Premium

ул. Б. Покровская, 62

т. (831) 411-11-75



Митрофанов Н.В.,
пластический хирург

В Ваших татуировках

кожи не обнаружено!



Центр эстетической хирургии
и эндоскопической хирургии

ТОНУС
Premium

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



Антипенко Л.А.,
врач-офтальмолог



– Вчера была у окулиста.

– И что он сказал?

– Чтобы я учила азбуку!

 **ТОНУС**
AMARIS

сеть офтальмологических клиник

ул. Белинского, 38
ул. Коминтерна, 139
т. (831) 411-10-10



Коровкин А.В.,
врач-психотерапевт

Нервный не тот,
кто стучит пальцами по столу,
а тот, кого это раздражает!



Располагают к доброту

ТОНУС
МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР

ул. Ижорская, 50
т. (831) 411-11-22



Сулоева С.В.,
врач аллерголог-иммунолог

— Доктор, дочка напилась зеленки!

— Так, а как ребенок
сейчас выглядит, что делает?

— Улыбается зелеными губами,
высовывает зеленый язык
сквозь зеленые зубы...
Что мне делать?

— Фотографируйте!

ул. Ванеева, 4

т. (831) 411-11-55

ул. Коминтерна, 139

т. (831) 411-11-77

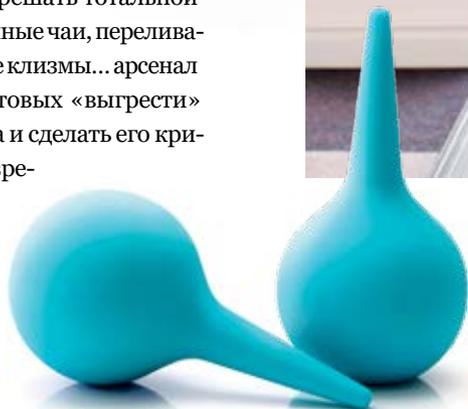
ТОНУС
БРАВА
ПЕДИАТРИЧЕСКИЕ ЦЕНТРЫ

Модный приговор

В НАСТОЯЩЕЕ ВРЕМЯ СУЩЕСТВУЕТ МОДА НА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ: ЛЮДИ ХОДЯТ В СПОРТЗАЛЫ, СОБЛЮДАЮТ ДИЕТЫ... НО ТАМ, ГДЕ ЕСТЬ МОДА НА ЗДОРОВЬЕ, ЕСТЬ И «МОДНЫЕ» БОЛЕЗНИ. КАК НЕ ВПАСТЬ В КРАЙНОСТЬ И НЕ ПОДДАТЬСЯ ИСКУШЕНИЮ СТАТЬ «САМЫМ БОЛЬНЫМ ЧЕЛОВЕКОМ В МИРЕ»? ДАВАЙТЕ РАЗБИРАТЬСЯ.

Зашлакованность организма

Проблему предлагается решать тотальной чисткой организма: травяные чаи, переливание крови, очистительные клизмы... арсенал новомодных средств, готовых «выгрести» всю гадость из организма и сделать его кристально чистым. Но во время такой «генеральной уборки» часто бездумно «выбрасывается» очень много важного и необходимого.



Синдром хронической усталости

Такое близкое понятие для многих, которого нет среди диагнозов в международной классификации болезней. Зато постоянная усталость, ухудшение памяти, общая слабость и дискомфорт вполне могут быть симптомами вирусных и инфекционных болезней. В то время как состояние «заработался» лечится наведением порядка в графике труда и отдыха и включением в свою жизнь спорта и путешествий.



Высокий холестерин

СМИ не перестают убеждать, что наши сосуды закупорены холестерином и мы в смертельной близости от инфаркта. На самом деле холестерин не является главным фактором, определяющим развитие сердечно-сосудистых заболеваний, и сам его уровень в данном случае не настолько важен, как, например, липидный обмен.



Гельминтоз

Или попросту «глисты» — бич современного человека, считают многие. Постоянная «дезинфекция» и всевозможные волшебные биодобавки, способные изгнать паразитов, — якобы причину всех болезней, кажутся настоящим спасением. В реальности же, по данным ВОЗ, паразитарные и инфекционные заболевания составляют лишь 10% от общего числа.



Дисбактериоз

Самое страшное слово из реклам йогуртов. Однако дисбактериоз, как и изжога, тошнота, метеоризм, диарея и запоры — это всего лишь симптомы болезней ЖКТ. Принимать различные пробиотики в данном случае просто бесполезно, ведь они не излечат причину недуга, несмотря на обещания с экрана телевизора...



Стоит помнить, что организм каждого человека — самостоятельная система, к которой необходимо подходить сугубо индивидуально. И как только возникают какие-то подозрения, лучше сразу обратиться к специалисту. Ведь проще наверняка обнаружить заболевание и начать лечение, чем, начитавшись постов в интернете, собирать симптомы, представляя себя «безнадежно больным», а в итоге им и стать из-за неправильной терапии, назначенной все теми же «народными» докторами.

Все равны, как на подбор!

КРАСИВАЯ УЛЫБКА — НЕОТЪЕМЛЕМЫЙ АТРИБУТ КАК ВЗРОСЛОГО, ТАК И РЕБЕНКА. КАЖДЫЙ ИЗ НАС ХОЧЕТ ИМЕТЬ РОВНЫЕ «ПРАВИЛЬНЫЕ» ЗУБЫ, НЕ СТЕСНЯЯСЬ ИХ ПОКАЗАТЬ, — ТЕМ БОЛЕЕ В ДЕТСТВЕ, КОГДА НАЧИНАЕТ ФОРМИРОВАТЬСЯ САМООЦЕНКА И ВАЖНО ВЫГЛЯДЕТЬ В КОМПАНИИ СВЕРСТНИКОВ «НА ВЫСШЕМ УРОВНЕ». ОДНАКО НЕПРАВИЛЬНЫЙ ПРИКУС — ЭТО НЕ ТОЛЬКО ВНЕШНОСТЬ, НО ЕЩЕ И ПОВОД К ВОЗНИКНОВЕНИЮ ЦЕЛОГО РЯДА ЗАБОЛЕВАНИЙ ЖЕЛУДКА, КИШЕЧНИКА И ДЫХАТЕЛЬНЫХ ПУТЕЙ...



**Лиана
Смоян,**
врач
стоматолог-
терапевт,
хирург



Отчего и почему?

- ▶ Преждевременное удаление молочных зубов
- ▶ Наличие вредных привычек у ребенка: сосание пальцев \ игрушек
- ▶ Длительное пользование соской \ пустышкой
- ▶ Дефекты зубного ряда
- ▶ Задержка прорезывания зубов
- ▶ Воспалительные заболевания десен и полости рта
- ▶ Питание преимущественно мягкой \ жидкой пищей

..... **Выход есть!**

Грамотный специалист после комплексного осмотра и подтверждения диагноза предложит оптимальные методы решения этой проблемы.



Красивая улыбка — не проблема!

Брекеты

Несъемные конструкции для коррекции положения зубов ребенка при нарушениях прикуса и неровности зубного ряда, фиксируемые на внутренней и наружной поверхности зубов с помощью специального клея. Под воздействием постоянного целенаправленного давления на определенные точки зубной ряд приобретает правильное положение. Механизм прост, но требует определенной доли терпения для получения результата.

Ортодонтические пластины

А вот это уже съемные конструкции, которые изготавливаются индивидуально по предварительно сделанному снимку и не требуют постоянного ношения. Пластину снимают во время приема пищи или в других ситуациях, когда ребенок может ощущать дискомфорт от ее наличия.



Трейнеры

Съемные конструкции из эластического силикона, которые следует надевать на один час в течение дня и на всю ночь во время сна.

Лечебные упражнения

Назначаются при незначительной деформации зубных рядов у детей до 6 лет. Профессиональная методика лечения позволяет привести в тонус мышцы ребенка, отвечающие за жевание и глотание.

Хирургические вмешательства

Используются только в самых тяжелых случаях, когда другие средства будут неэффективными. Операция выполняется под общим наркозом, специалист устанавливает челюсть в правильное положение и закрепляет ее с помощью специальной шины, которая носится 2 недели.

Залог безупречной улыбки с малых лет и на всю жизнь — регулярные визиты к детскому врачу-ортодонту.

Особенно в период с 3 до 6 лет, когда формируется временный детский прикус.



РЕЦЕПТ ИДЕАЛЬНОГО БУРГЕРА

ПРИПРАВЫ

СОУС САЛЬСА
ЖЕЛТАЯ ГОРЧИЦА
СОУС ДЛЯ СТЕЙКОВ
УКСУС
СОУС БАРБЕКЮ

КВАШЕНАЯ КАПУСТА

МАРИНОВАННЫЕ ОГУРЦЫ

ХАЛАПЕНЬО

ШАМПИНОНЫ

ЛУК КАРМЕЛИЗОВАННЫЙ

БЕКОН

ЖАРЕНОЕ ЯЙЦО

ЧИЛИ

СЫР

РУБЛЕННАЯ КОТЛЕТА

ГОВЯДИНА



*Caramel
music*

КАЖДУЮ ПЯТНИЦУ
Free entry
И СУББОТУ

NIGHT
DJ
PARTY

Welcome



ХЛЕБ
& Ко

НАШИ ЗАКУСКИ
С ХЛЕБОМ МОЖНО
ЕСТЬ ВПРИКУСКУ

А ЕЩЕ МОЖНО
НАМАЗЫВАТЬ НА
ХЛЕБ (БРУСКЕТТЫ)



BRUSCHETTA

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

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

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

pir.nnov.ru

Caramel

*в новом
формате*

УЛ. КОСТИНА, 3,
ТЕЛ. (831) 296-05-34

по-русски Объдъ

отъ 12 до 16 час. вечера
по будням



❖ РЕСТОРАЦИЯ ❖

ПЯТКИНЪ

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

Вызов старости

ДЛЯ СОВРЕМЕННОГО ЧЕЛОВЕКА ПРИВЛЕКАТЕЛЬНАЯ ВНЕШНОСТЬ — ЭТО НЕ ПРОСТО ОТРАЖЕНИЕ В ЗЕРКАЛЕ. ДЛЯ КОГО-ТО ЭТО ВОЗМОЖНОСТЬ ГАРМОНИЧНО РЕШИТЬ СВОИ ВНУТРЕННИЕ ПРОБЛЕМЫ И ДОСТИЧЬ ХОРОШЕЙ САМООЦЕНКИ. А КОМУ-ТО ОНА ПОМОГАЕТ ПОЛУЧАТЬ БОЛЬШЕ ВПЕЧАТЛЕНИЙ ОТ ЖИЗНИ, РАСПОЛАГАТЬ К СЕБЕ ЛЮДЕЙ И ДАЖЕ НАЙТИ СПУТНИКА ЖИЗНИ...



Николай Митрофанов,
пластический хирург, к.м.н.

У большинства людей уже к 30–35 годам появляются первые признаки возрастных изменений в виде морщин и носогубных складок.

Ощущая свою притягательность и харизму, человек начинает чувствовать себя счастливее, увереннее и моложе. Но, даже если красота дана от рождения, абсолютно все так или иначе сталкиваются с неумолимым приближением старости и ее неблагоприятным влиянием, в первую очередь — на лицо.

Но на сегодняшний день нет поводов для отчаяния. Пластическая хирургия может предложить ряд решений, которые гарантируют Вам впечатляющий омолаживающий эффект и долгосрочный результат.





Подтяжка лица и шеи

Свисающие брови, опущенные веки, носогубные складки и ярко выраженные морщины на лице и шее

Результат: минус 15 лет к внешности

Хирург подтягивает кожу, формируя желаемый рельеф и овал лица, и удаляет ее излишки.

Время операции
1-2 часа

Выписка через сутки после операции

Полное восстановление — около 2-х недель

Блефаропластика

Опущение уголков глаз и век, мешки под глазами, кожные и жировые складки на верхних и нижних веках

Результат: идеальная форма век и помолодевшее лицо

Хирург делает незаметный разрез в соответствии с типом операции, удаляя излишки кожи и жировой ткани и укрепляя мышечный тонус

Время операции **Выписка** через несколько часов после операции
1-2 часа

Полное восстановление — около 1 недели



Микролипосакция

Локальное сохранение избытков жировых отложений и провисания в области лица и шеи, которые невозможно устранить в процессе других операций

Результат: обновленный контур лица

Хирург при помощи специальных игл – канюль делает тонкие проколы в необходимой области, удаляя избытки жировых отложений

Время операции
около 30 мин

Выписка сразу же
после манипуляции

Полное восстановление — в течение 1 месяца



С чего же начать?

Прежде всего важно понять, что доставляет Вам дискомфорт и лишает уверенности в своей привлекательности. Определившись, смело отправляйтесь на консультацию к пластическому хирургу. А он в свою очередь из всего многообразия хирургических методов подберет для Вас именно тот, что наверняка вернет Вашей внешности красоту и молодость, не меняя индивидуальности! Зачем годами изводить себя придирками и недовольством, вздыхая у зеркала, когда можно быстро и легко вернуть себе привлекательность и счастье?

Gold's Fitness приглашает в детские секции!



Плавание



Единоборства



Шутбоксинг



Фехтование



Акробатика



Художественная
гимнастика



Хореография



Тайский бокс



ЛФК

Для посещения детских секций
покупать карту члена клуба
не обязательно!

Где отметить
ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ
ребёнка???

В GOLD`S FITNESS!!!



НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

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


GOLD'S FITNESS®
СЕТЬ КОМФОРТ-ФИТНЕС КЛУБОВ

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



Отпуск — лекарство от всего

В США ученые из Школы медицины Икан на горе Синай (Icahn School of Medicine at Mount Sinai) снова доказали пользу отпуска.

К участию в эксперименте пригласили группу из 102 женщин в возрасте от 30 до 60 лет. В течение 5 дней они отдыхали в четырехзвездочном отеле, часть респонденток дополняли времяпрепровождение медитацией. Перед и после отдыха у каждой взяли кровь на анализ, а на пятый день, через 1 и 10 месяцев их опрашивали на предмет самочувствия и эмоционального состояния. «Эффект отпуска» проявился у всех.

Однако занятия медитацией усиливали результат: даже через 10 месяцев женщины, которые медитировали, сообщали о более низком уровне стресса и депрессии, чем те, кто ничем дополнительным не занимался. На молекулярном уровне организм первой группы работал более результативно, в частности, более эффективно использовал протеины. При том, что у всех участниц изменилась экспрессия генов и сократилось количество биомаркеров крови, указывающих на старение организма, у медитирующих стала более активна теломераза, энзим, который связывают с долголетием.

Новости медицины

Чистые зубы — здоровое сердце

Ученые во Флоридском Атлантическом университете (Florida Atlantic University) заявляют, что основательная чистка зубов может помочь предотвратить развитие острых сердечно-сосудистых заболеваний.

Научная группа на примере выборки из 61 человека обнаружила, что удаление зубного налета с помощью специальной пасты, предупреждающей формирование зубного камня, снижает общий уровень воспаления в организме. Количество С-реактивного белка (биомаркера воспаления) в крови у этой группы понизился на 29%.

Казалось бы, нехитрая процедура, к которой нас приучают с детства, кроме эстетического эффекта и гигиены, способна поддерживать и состояние здоровья.





И снова музыка спасает, но во сне

Ранее мы писали о том, что музыка помогает справиться с болью. Оказывается, это еще не все! Ученые из университетов в Линкольне (University of Lincoln) и Лондона (University of London) обнаружили, что она помогает еще и высыпаться.

45 минут прослушивания любимой музыки перед сном сокращает вторую — переходную — фазу сна. Люди быстрее достигают следующей фазы, в которой организм начинает восстанавливаться. В исследовании участвовали студенты из Великобритании и более старшие люди из Сингапура, и все они по истечении 3 недель эксперимента отметили несомненную пользу такой «процедуры».

В ходе опроса о предпочтениях лидирующие позиции заняли композиции Баха, Эда Ширана и Моцарта. Всего было названо 545 исполнителей, игравших в 14 жанрах. На основе этого ученые с помощью компьютерных алгоритмов будут проводить анализ, чтобы найти определенные зацепки для создания идеальной музыки для засыпания.

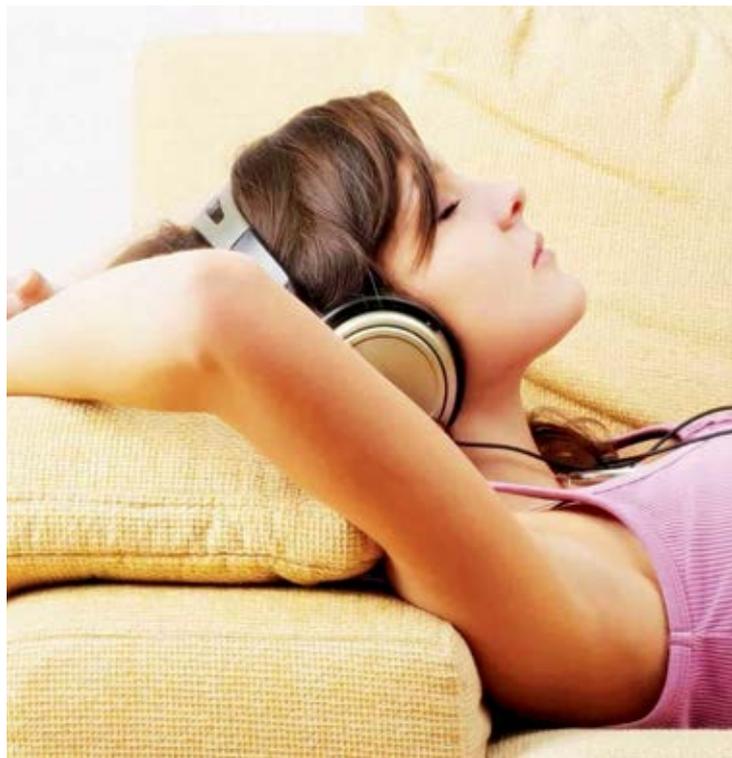
Невероятное возможно? ВИЧ побежден!

Команда ученых из нескольких научных институтов и университетов, среди которых Кембридж и Оксфорд, сделала сенсационное заявление. Авторы утверждают, что им удалось победить ВИЧ.

44-летний житель Великобритании, чье имя не называется, стал первым, кому удалось излечиться от этого заболевания. Мужчина входил в группу из 50 человек, принявших участие в испытаниях новой терапии против ВИЧ. После завершения курса вирус в крови пациента не обнаружился.

Конечно, методику еще предстоит испытать на более крупной выборке, чтобы дополнительно подтвердить ее эффективность. Сара Фидлер (Sarah Fidler) из Имперского колледжа Лондона (Imperial College London) пояснила, что испытания займут еще не менее пяти лет.

Однако и это уже огромный шаг в борьбе с ранее неизлечимым заболеванием!



Важная ступень



Ольга Ревская,
врач акушер-
гинеколог высшей
категории

«ОСЕНЬ ЖИЗНИ, КАК И ОСЕНЬ ГОДА, НАДО, НЕ СКОРБЯ, БЛАГОСЛОВИТЬ», — ПОЕТСЯ В ОДНОЙ ИЗВЕСТНОЙ ПЕСНЕ. ВОТ И В ЖИЗНИ КАЖДОЙ ЖЕНЩИНЫ НАСТУПАЕТ «ЗОЛОТАЯ ОСЕНЬ», ПЕРИОД, КОТОРЫЙ ТРЕБУЕТ ПОВЫШЕННОГО ВНИМАНИЯ К СВОЕМУ ОРГАНИЗМУ, — КЛИМАКС. У МНОГИХ ОН АССОЦИИРУЕТСЯ С БЕЗЖИЗНЕННОЙ ПУСТЫНЕЙ, ПУГАЯ СИМПТОМАМИ И ИХ ПОСЛЕДСТВИЯМИ. ЧТО СОБОЙ ПРЕДСТАВЛЯЕТ ЭТОТ ВПОЛНЕ ЗАКОНОМЕРНЫЙ ЭТАП И КАК ПРОЙТИ ЕГО МАКСИМАЛЬНО КОМФОРТНО? ПОПРОБУЕМ РАЗОБРАТЬСЯ В ЭТОЙ СТАТЬЕ.



Первый этап климакса (период до последней менструации) начинается обычно после 40–50 лет и продолжается около 15–18 месяцев. В это время происходит постепенное угасание функции яичников и прекращение овуляции.

Климакс (с греч. «ступень») — физиологический период, в течение которого на фоне общих возрастных изменений происходит прекращение сначала детородной, а затем и менструальной функций.

СИМПТОМЫ «климактерического синдрома»

- ▶ Головные боли
- ▶ «Приливы» (внезапные покраснения лица, шеи, груди, затылка, сопровождающиеся чувством жара, на 2–3 минуты)
- ▶ Учащенное сердцебиение
- ▶ Перепады настроения
- ▶ Сухость слизистых оболочек влагалища
- ▶ Учащенное мочеиспускание
- ▶ Утомляемость
- ▶ Снижение сексуальной активности





Преодоление препятствий

1 Заместительная гормональная терапия

Чтобы облегчить симптомы проявления климакса, необходимо дать организму порцию женских половых гормонов — именно из-за их дефицита он так страдает. Однако с ними не все так просто: помимо своих основных эффектов продления женской молодости, они имеют еще и побочные, избежать появления которых поможет предварительная консультация со специалистом.

2 Негормональное лечение

Природа очень мудра: некоторые растения и плоды имеют свойство продлевать женскую молодость и красоту, так как содержат фитоэстрогены (женские гормоны растительного происхождения). Сейчас большой выбор средств с фитоэстрогенами, однако очень важно правильно рассчитать дозировку. Только врач может подобрать необходимый препарат, исходя из состояния здоровья пациентки и стадии климакса. ➔





Даже если вы отлично себя чувствуете, рекомендуется появляться в кабинете гинеколога раз в полгода с возраста 45 лет и до 52–55 лет!

Но прием препаратов — это далеко не все. Вот несколько **СОВЕТОВ**, соблюдение которых, поможет бороться с неприятной симптоматикой:

1 ОТКАЖИТЕСЬ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК!
Они усиливают проявления климакса.

2 ПРАВИЛЬНО ПИТАЙТЕСЬ!
Важно отказаться от низкобелковых диет, употреблять продукты, богатые кальцием, ведь остеопороз — одно из серьезных последствий менопаузы. Для красоты и здоровья стоит обратить внимание на продукты, содержащие витамины группы В и Е и клетчатку.

3 БЕРЕГИТЕ НЕРВЫ!
Стресс негативно сказывается на самочувствии, а тем более в период «перестройки» организма. Многие специалисты рекомендуют занятия йогой — она дает не только физическую нагрузку, но и помогает обрести душевное равновесие.

4 РЕГУЛЯРНО ПОСЕЩАЙТЕ ВРАЧА!
В период климакса крайне важно следить за состоянием не только женского, но и здоровья организма в целом. Ведь могут дать о себе знать хронические заболевания, а особенно чувствительной является мочеполовая система.



Самое главное — не загонять себя в рамки, считая, что климакс — это конец нормальной жизни и женской красоты. Необходимо правильно подготовиться к этому этапу, помогая организму спокойно и уверенно справиться с неизбежными изменениями. Помни одно золотое правило — женщина прекрасна в любом возрасте. А вот сохранение молодости — это уже дело сугубо индивидуальное. Современная косметология не позволит усомниться в себе.

О НАЛИЧИИ ПРОТИВПОКАЗАНИЙ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

РОСКОШНЫЕ ВОЛОСЫ — ЭТО ВОЗМОЖНО!

**Современные методы диагностики
и лечения волос и кожи головы**

- Компьютерная трихоскопия
- Плазмолифтинг
- Плазмотерапия
- Мезотерапия
- Криомассаж

ЦЕНТР ЭСТЕТИЧЕСКОЙ МЕДИЦИНЫ
ТОНУС
Premium

Нижний Новгород, ул. Б. Покровская, 62
тел. **411-11-75**

Когда глаза на мокром месте

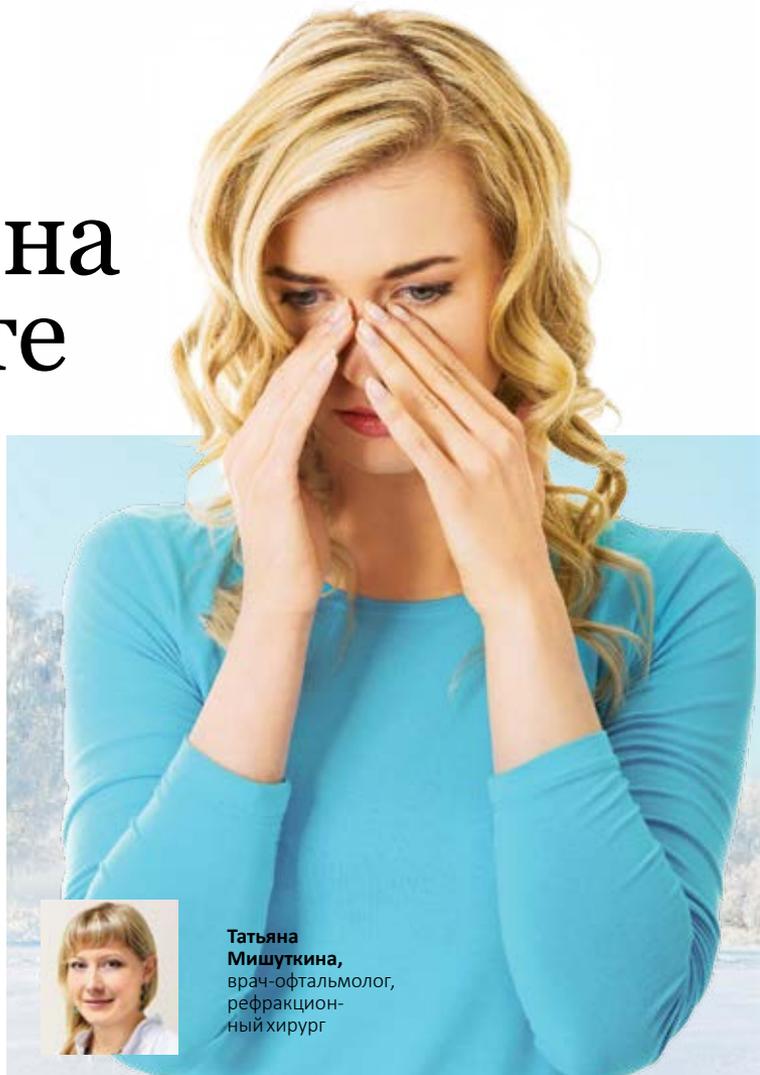
НАВЕРНЯКА МНОГИЕ ЗАМЕЧАЛИ, ЧТО НА МОРОЗЕ ИЛИ В ВЕТРЕННЫЙ ДЕНЬ НАЧИНАЮТ СЛЕЗИТЬСЯ ГЛАЗА. ПРИЧИН ДЛЯ ЭТОГО МНОЖЕСТВО, НО СПОСОБ РЕШЕНИЯ БОЛЬШИНСТВА ИЗ НИХ ОДИН — ПРОМЫВАНИЕ СЛЕЗНЫХ КАНАЛОВ.

Что за процедура?

В стерильных условиях в слезно-носовые каналы вводятся специальные зонды. С их помощью каналы расширяются, и восстанавливается их проходимость, после чего слезный канал промывается специальным раствором в зависимости от начального заболевания. При введении антибиотиков или обеззараживающих средств происходит очищение канала и удаление скопившегося секрета, который может стать источником воспаления.

♦
**Время процедуры
не более 5 минут**

♦
**Результат наблюдается
с первых дней**



Татьяна Мишуткина,
врач-офтальмолог,
рефракционный хирург

Конечно, при сочетании слов «зонд» и «глаз» становится как-то не по себе, но грамотная местная анестезия решает вопрос неприятных ощущений.

Процедуру промывания слезных каналов должен выполнять только врач-офтальмолог, обладающий специальными навыками проведения подобных манипуляций.



МИФ!

Промывание слезных каналов необязательно, это заменят капли для глаз или ванночки с чаем.





Промывание слезных путей с лечебной целью может применяться при таких заболеваниях, как:

- ♦ Воспаление слезного мешка у новорожденных или врожденный дакриоцистит
- ♦ Воспаление (каналикулит) слезных канальцев
- ♦ Сужение (стеноз) слезных канальцев
- ♦ Легкая степень стеноза носослезного протока
- ♦ Язвенные поражения роговицы

Данные заболевания имеют несколько общих симптомов:

- ♦ Чрезмерное слезоотделение
- ♦ Покраснение и отек вокруг глаз
- ♦ Слизистые или гнойные выделения
- ♦ Резкая болезненность в области внутреннего угла глазной щели
- ♦ Ощущение «песка» в глазах

Зондирование и промывание слезных каналов предотвращает повторное появление заболевания!



Глаза, как известно, — зеркало души, а если болит душа, то и остальное становится неважным. Чтобы уменьшить риск инфекций, приводящих к серьезным воспалениям, следует:

- ♦ Соблюдать правила личной гигиены
- ♦ Правильно обращаться с контактными линзами: вовремя производить замену, пользоваться свежим раствором и пр.
- ♦ Не тереть глаза руками
- ♦ Избегать контакта с больными конъюнктивитом
- ♦ Никогда не делиться косметикой с посторонними



сеть офтальмологических клиник

ОТДЕЛЕНИЕ КОМПЬЮТЕРНОЙ ДИАГНОСТИКИ

Проверка остроты зрения
Измерение внутриглазного давления
Исследования роговицы,
хрусталика, стекловидного тела,
глазного дна (зрительный нерв, сетчатка)

ОТДЕЛЕНИЕ МИКРОХИРУРГИИ ГЛАЗА

Лечение катаракты, глаукомы
Витреоретинальная хирургия
(лечение заболеваний сетчатки)

ОТДЕЛЕНИЕ ДЕТСКОЙ ХИРУРГИИ

Лечение близорукости, косоглазия,
врождённой катаракты, глаукомы

ОТДЕЛЕНИЕ ЛАЗЕРНОЙ КОРРЕКЦИИ ЗРЕНИЯ

Лазерная коррекция зрения по методикам: ReLEx SMILE, ReLEx FLEx, Femto LASIK, Femto Super LASIK, LASIK, Super LASIK и др.

ОТДЕЛЕНИЕ ЛАЗЕРНОГО ЛЕЧЕНИЯ

Лечение глаукомы, вторичной катаракты
Лазерная коагуляция сетчатки

ДЕТСКАЯ ОФТАЛЬМОЛОГИЯ

Лечение воспалительных, аллергических заболеваний
Лечение и профилактика близорукости,
дальнозоркости, астигматизма и пр.
Контактная коррекция зрения
Аппаратное лечение

г. Нижний Новгород
ул. Белинского, 38
ул. Коминтерна, 139
ул. Новая, 51
тел. (831) **411-10-10**

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

О НАЛИЧИИ ПРОТИВПОКАЗАНИЙ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТАМИ

Фемтосекундные технологии

**БЕСКОНТАКТНАЯ
ЛАЗЕРНАЯ КОРРЕКЦИЯ ЗРЕНИЯ**

*Смотри на мир
с любовью*



ул. Белинского, 38 т. 411-10-10

Центр лазерной коррекции зрения

О НАЛИЧИИ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТАМИ

Жизнь под давлением

ЗИМОЙ НАШ ОРГАНИЗМ ПОДСТЕРЕГАЕТ МНОЖЕСТВО ОПАСНОСТЕЙ: ПРОСТУДЫ, ОБМОРОЖЕНИЯ, ОБОСТРЕНИЕ ХРОНИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ. МНОГИЕ ОБРАЩАЮТ ВНИМАНИЕ НА ГОЛОВНЫЕ БОЛИ, ГОЛОВОКРУЖЕНИЯ, УХУДШЕНИЕ ЗРЕНИЯ — ДЕЛО В ТОМ, ЧТО ПЕРЕПАДЫ АТМОСФЕРНОГО ДАВЛЕНИЯ И ТЕМПЕРАТУРЫ ВОЗДУХА ВЛИЯЮТ НА ПОКАЗАТЕЛИ ДАВЛЕНИЯ В НАШЕМ ОРГАНИЗМЕ, ВЫЗЫВАЯ УХУДШЕНИЕ САМОЧУВСТВИЯ...

Артериальная гипертония — заболевание, характеризующееся стойким повышением артериального давления и увеличивающее риски формирования инсульта и инфаркта, вплоть до сердечно-сосудистой смертности.

В большинстве случаев подобное состояние жалоб не вызывает — в этом и таится его опасность: люди узнают о заболевании случайно или в больнице, куда их



Юрий Бадин,
врач-терапевт,
к.м.н.

госпитализируют с уже серьезными осложнениями.

Самый частый симптом — ярко выраженная усталость после рабочего дня («только бы дойти до дивана»), которую пациенты списывают на загруженность на работе.

При наступлении холодного времени года периферические сосуды начинают сжиматься для уменьшения теплоотдачи, что приводит к повышению артериального давления.





Географическое положение, а именно проживание в северных широтах (к ним относится наш регион), является отдельным фактором риска формирования повышенного артериального давления.

Аптечка под рукой

В случае же если борьба с вредными привычками не привела к желаемым результатам, необходимо прибегнуть к медикаментозной терапии.

Лекарственный препарат, назначенный врачом-терапевтом, должен обладать несколькими свойствами: длительность терапевтического эффекта более 24 часов и защита органов от разрушающего действия высокого артериального давления.

Сегодня существует широкий спектр медикаментов, удовлетворяющих всем требованиям даже самых привередливых в плане здоровья пациентов.

Ох, уж эти факторы риска...

Артериальная гипертония имеет множество факторов риска, существенную долю которых занимают те, на которые мы можем повлиять (низкая физическая активность, избыточный калораж в питании, масса тела, вредные привычки, стресс и т.д.). Их нормализация имеет самый сильный положительный ответ в плане профилактики и лечения сердечно-сосудистых заболеваний, даже по сравнению с лучшими современными лекарствами.



Что же делать?

Чтобы самостоятельно регулировать и максимально обезопасить себя от артериальной гипертонии в любое время года, есть ряд рекомендаций. Они не являются панацеей, но способствуют нормализации самочувствия:

1 ИЗБЕГАЙТЕ СТРЕССА

Именно он в 10–15% процентах случаев является причиной возникновения повышенного давления.

2 ПРАВИЛЬНО ПИТАЙТЕСЬ

Злоупотребление жирным и соленым провоцирует повышение давления.

«Зимний» рацион также влияет на обострение гипертонии: соленья, заготовленные по осени, праздничные салаты, щедро сдобренные майонезом, — все это неизбежно отражается на здоровье наших сосудов!



3 ИЗБАВЛЯЙТЕСЬ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК

Алкоголь в умеренных дозах снижает его и профилактирует сердечно-сосудистые заболевания. Но вот ежедневное употребление крепких спиртных напитков увеличивает давление на 5–6 мм.рт.ст. в год! А компоненты табачного дыма, попадая в кровь, вызывают спазм сосудов.



4 БОЛЬШЕ ДВИГАЙТЕСЬ

Постоянное сидение за компьютером не способствует оздоровлению организма.

5 СОБЛЮДАЙТЕ РЕЖИМ ДНЯ

Важно чередовать умственные и физические нагрузки; ночной сон должен продолжаться не менее 7–8 часов.

6 ЗАПИШИТЕСЬ НА МАССАЖ ШЕЙНО-ВОРОТНИКОВОЙ ЗОНЫ И ПОЗВОНОЧНИКА

Это поможет улучшить отток венозной крови из полости черепа.



Из-за распространенности игр давления среди населения, они нам кажутся легко решаемыми. Однако самолечением в подобных вопросах заниматься не стоит, и тем более пускать ситуацию на самотек. Только специалист может правильно подобрать терапию, в ряде случаев прибегнув к помощи коллег, чтобы лечение было максимально безопасным и учитывало все особенности организма пациента.



КРИОСАУНА

**Эффективный и безопасный
метод оздоровления
всего организма!**

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



ЦЕНТР ЭСТЕТИЧЕСКОЙ МЕДИЦИНЫ
ТОНУС
Premium

Ул. Б.Покровская, 62
Тел. **411-11-75**

О НАЛИЧИИ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

«Тонус» в Семенове!

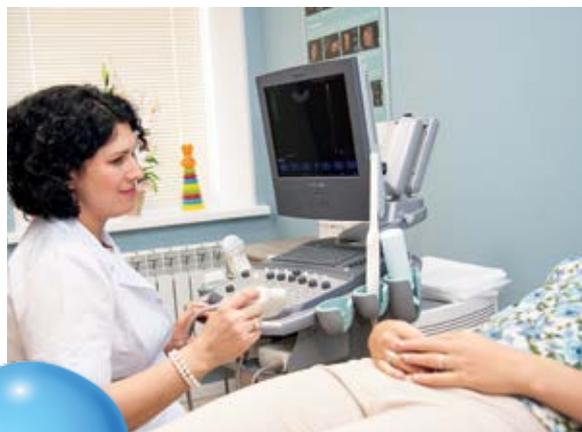
25 ОКТЯБРЯ В ГОРОДЕ СЕМЕНОВЕ СОСТОЯЛОСЬ ТОРЖЕСТВЕННОЕ ОТКРЫТИЕ МНОГПРОФИЛЬНОГО МЕДИЦИНСКОГО ЦЕНТРА «ТОНУС».

За 17 лет своего существования клиника «Тонус» заслужила доверие десятков тысяч пациентов. Сохраняя высокую планку качества услуг, «Тонус» постоянно расширяет направления и географию работы, чтобы обеспечить высококвалифицированную медицинскую помощь в каждом уголке нашей области.

ОЛЬГА ВЛАДИМИРОВНА МИХАЛЕВА,
генеральный директор сети клиник «Тонус»

Сеть медицинских клиник «Тонус» широко представлена в Нижнем Новгороде и городах области: Арзамасе, Дзержинске, Богородске, Кстово. И вот еще один важный шаг! В стремлении оправдать доверие и ожидания людей, мы все делаем для того, чтобы качественная медицинская помощь стала ближе и доступнее для жителей города Семенова и близлежащих районов.

Двери наши открыты, мы ждем вас и постараемся сделать все возможное для сохранения Вашего здоровья и здоровья Ваших семей!





**ЕЛЕНА МИХАЙЛОВНА
ДЕГТЕРЕВА, главный
врач, акушер-гинеколог
высшей категории**

В нашей клинике представлены как взрослое, так и детское поликлинические отделения. Во взрослом отделении ведут прием наиболее востребованные специалисты: терапевт, невролог, кардиолог, хирург, флеболог, гинеколог, ЛОР. В детском отделении — это педиатры, невролог, аллерголог-иммунолог, детский ЛОР, кроме того здесь также осуществляются программа вакцинации и патронаж. Логистика нашей клиники представлена таким образом, что мы в кратчайшие сроки можем провести и выдать результаты лабораторных анализов. В то время как диагностическая база включает в себя современные аппараты УЗИ, ЭКГ и АД-мониторирование.



**АНАСТАСИЯ ЮРЬЕВНА ТКАЧУК, директор
по развитию офтальмологических клиник
«Тонус АМАРИС»**

«Тонус АМАРИС» — это сеть офтальмологических клиник для взрослых и детей. В офтальмологическом отделении нашей клиники в Семенове теперь доступны полная компьютерная диагностика органа зрения, аппаратное лечение, лечение воспалительных заболеваний глаз и многое другое. Кроме того, клиника располагает современным салоном оптики.



В Нижегородском же филиале «Тонус АМАРИС» мы проводим все виды хирургического лечения, включая лазерную коррекцию зрения, лечение катаракты, глаукомы и сложных заболеваний сетчатки. Важно отметить, что для удобства наших пациентов на базе офтальмологического отделения в г. Семенове мы проводим полную подготовку к оперативному лечению, а также последующее наблюдение.

Целебное прикосновение

ТАКТИЛЬНОЕ ЧУВСТВО ПОЯВЛЯЕТСЯ У ЛЮДЕЙ САМЫМ ПЕРВЫМ И УГАСАЕТ ПОСЛЕДНИМ, ПОЭТОМУ ПРИКОСНОВЕНИЯ ИГРАЮТ В НАШЕЙ ЖИЗНИ ВАЖНУЮ РОЛЬ. ОНИ МОГУТ ПОМОЧЬ ВОССТАНОВИТЬ ФИЗИЧЕСКОЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ, УСПОКОИТЬ ИЛИ ПРИДАТЬ БОДРОСТИ. А ВОЛШЕБНОЕ СЛОВО «МАССАЖ», КОТОРОЕ БУДОРЖИТ КАЖДОГО ИЗ НАС, АССОЦИИРУЯСЬ С РАССЛАБЛЕНИЕМ И ОЩУЩЕНИЕМ ГАРМОНИИ, И ВОВСЕ СПОСОБНО НА, КАЗАЛОСЬ БЫ, НЕВОЗМОЖНОЕ...

.....

Массаж – это эффективный способ лечения и предупреждения болезней!

МАССАЖ – ЭТО:

- ♦ Активация работы кровеносных сосудов
- ♦ Повышение работоспособности мышц
- ♦ Восстановление тканей
- ♦ Снятие напряжения и болевых ощущений



Лечебный массаж

Эффективным методом лечения заболеваний нервной, опорно-двигательной, дыхательной систем. Кроме того, он оказывает положительное влияние на внутренние органы и подкожно-жировую клетчатку.



Инна Кочеева,
массажист





Один час массажа по мощности восстановительного воздействия на организм человека приравнивается к 7-8 часам сна!

Косметический массаж

Применяется для улучшения состояния открытых частей кожи (лица, шеи, кистей), предупреждения ее преждевременного старения и укрепления волос, лечения различных косметических недостатков.



Расслабляющий массаж

Подходит для тех, кто хочет восстановить работоспособность в кратчайшие сроки. Расслабленные массажем мышцы передают в мозг успокаивающие импульсы, что приводит к общей разрядке нервной системы.



Рефлекторный массаж

Здесь происходит воздействие на организм через активацию рефлексогенных точек — «представителей» внутренних органов на поверхности кожи человека. Такое воздействие может изменить функцию этого органа и всего организма в целом. Особенно много активных точек в области стоп, кистей, пояснично-крестцового отдела, шейного отдела позвоночника и воротниковой зоны.



Принимая решение о необходимости массажа, надо безусловно посоветоваться с врачом. И помните, во многом эффект от массажных процедур зависит от профессионализма массажиста, который будет Вами заниматься.

«Здоровый» гороскоп на зиму



Близнецы 21.05–21.06

У Близнецов в зимний период будут уязвимы органы дыхания. Прогулки в хвойном лесу, травяные чаи, ну и, конечно же, теплый шарф — главные помощники в борьбе с ОРЗ. Но если грипп все-таки застал врасплох, обязательно обратитесь к врачу.



Овен 21.03–19.04

Для Овнов зима может быть отягощена несварением и пищевыми отравлениями. За новогодним столом среди многообразия блюд трудно удержаться, но постарайтесь воздержаться от чрезмерного употребления жирной и острой пищи. Зато после праздников можно устроить себе разгрузочный день.

Телец 20.04–20.05

Тельцов ждут приятные хлопоты. Покупая подарки близким, не забывайте о себе и своем иммунитете, который будет нуждаться в вашем внимании и поддержке.



Рак 22.06–22.07

У Раков высока вероятность переохлаждений и обморожений. Утепляйтесь и уделите особое внимание коже лица — она больше всех страдает от воздействия ветра и низких температур. Можно также попариться в сауне, чтобы не только согреться в зимнюю стужу, но и почистить свой организм!

Лев 23.07–22.08

Львиному здоровью этой зимой ничего не угрожает, им обеспечено прекрасное самочувствие. Но все же важно проводить мероприятия по укреплению организма и не забывать об отдыхе, который чрезмерно активным Львам просто необходим.





Дева 23.08–22.09

В зимний период для Дев важно наладить кровообращение, чтобы улучшить терморегуляцию и избавиться от головных болей, которые могут появляться у представителей этого знака. Активизировать работу сосудов помогут занятия спортом, контрастный душ и массаж.



Весы 23.09–23.10

Зима является серьезным испытанием для людей с хроническими заболеваниями, поскольку у них повышена чувствительность к холоду. Многие Весы будут страдать от приступов гипертонии и мышечных болей. Не забудьте записаться на прием к своему лечащему врачу и внимательно следуйте его предписаниям.



Козерог 22.12–20.01

Для Козерогов наступает пора открытий и новых свершений. Обезопасьте свой организм от излишних перегрузок и стрессов... «Нервные клетки не восстанавливаются» — гласит известная поговорка, не испытывайте их на прочность, а лучше всего — отправьтесь в небольшое путешествие, без долгих пеших походов и экстремальных спусков. Колени скажут Вам за это спасибо.



Стрелец 23.11–21.12

Трудоголики Стрельцы будут допоздна засиживаться на работе, зачастую забывая о полноценном обеде и отдыхе. Чтобы дать себе передышку и «разгрузиться», займитесь зимними видами спорта. Физическая нагрузка в сочетании со свежим воздухом поможет снять напряжение не только с нервной системы, но и с позвоночника, который тоже страдает от сидячего образа жизни.



Скорпион 24.10–22.11

Зима для Скорпионов — не только период торжества и триумфа, но и весьма сложное в плане здоровья время. В сезон эпидемий гриппа и ОРВИ не пренебрегайте вакцинацией и оздоровительными мероприятиями.



Водолей 21.01–18.02

Водолеям необходимо позаботиться о печени, не стоит перегружать ее «работой» на новогодних корпоративах и празднествах. Также не стоит злоупотреблять после модными очищающими напитками в погоне за стройным силуэтом, зато консультацией врача-гастроэнтеролога навредить не получится.



Рыбы 19.02–20.03

Рыбы склонны витать в облаках этой зимой именно тогда, когда крайне важно смотреть под ноги — с гололедом шутки плохи. Берегите себя от травм и ушибов. Особенно внимательными в этом вопросе нужно быть женщинам — смените обувь на высоком каблуке на более устойчивую.





Здравствуй, Дедушка Мороз! Меня зовут Алеша Семашко. Я родился в этом году, но мне уже 10 месяцев.

Все это время я вел себя хорошо, слушался маму и папу, научился сидеть, ползать, играть и уже даже делаю сам несколько шагов. А еще мы с мамой ходим в медицинский центр „Тонус КРОХА“. Мне там ТАК ПРАВИТСЯ: много игрушек, красивые кабинеты и большой аквариум с интересными рыбками, а в регистратуре нас встречают улыбками милые девушки. Мама очень боялась, что на прививке мне будет больно, но все медсестры так умело делают уколы, что я совсем-совсем не плакал.

Я еще не со всеми успел познакомиться, но уже ходил на прием к доброму доктору Елизавете Владимировне Альшевой. Она очень внимательная, отзывчивая, умная, и мне очень понравилась.

Хочу поздравить всех сотрудников медицинских клиник „Тонус“ с Новым Годом и пожелать всем крепкого здоровья, хорошего настроения, успехов и чтоб возможностей хватало на все желания!

Дорогой Дедушка Мороз, я еще не умею делать подарки своими руками и прошу тебя напечатать мое письмо с поздравлением в журнале, а журнал я смогу подарить бабушке и дедушке.



P.S. С письмом отправляю фото, как я помогаю наражать свою первую елочку.



СЕТЬ МЕДИЦИНСКИХ КЛИНИК «ТОНУС»

В НИЖНЕМ НОВГОРОДЕ:

Советский район

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

Сормовский район

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

Автозаводский район

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

Канавинский район

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

Клиника

Тонус МАМА

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

Офтальмологическая клиника

Тонус АМАРИС

ул. Белинского, 38,
тел. (831) 411-10-10;
ул. Коминтерна, 139,
тел. (831) 411-10-10

Отделение

МРТ 1.5 Тесла

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

Отделение

МРТ 3.0 Тесла

ул. Родионова, 190 Д,
тел.: (831) 415-22-00,
8 (902) 780-22-00

Отделение

химиотерапии

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

Центр лучевой диагностики

и эндоскопической хирургии

ТОНУС ПРЕМИУМ

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

Центр эстетической медицины

ТОНУС ПРЕМИУМ

ул. Большая
Покровская, 62,
тел. (831) 411-11-75

Салон оптики

Тонус АМАРИС

ул. Белинского, 38,
тел. (831) 411-10-10;
г. Семенов, ул. 3-й
Интернационал, 72,
тел. 8 (83162) 5-11-55

Детские клиники

Тонус КРОХА:

Советский район

ул. Ванеева, 4,
тел.: (831) 411-11-55,
8 (953) 415-91-55

Сормовский район

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

Детская

стоматология

Тонус КРОХА

ул. Ванеева, 4,
тел. 8 (831) 411-11-55

Детская

офтальмология

Тонус АМАРИС

ул. Новая, 51,
тел. (831) 411-10-10

КЛИНИКИ «ТОНУС» И «ТОНУСКРОХА» В НИЖЕГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ:

г. Кстово, ул. 40 лет Октября, 1,

тел.: (83145) 2-41-65, 8-920-005-09-11

Площадь Мира, 3, тел. (83145) 2-73-99

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

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

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

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



НОВЫЙ УРОВЕНЬ ДИАГНОСТИКИ

НА ЕДИНСТВЕННОМ В НИЖНЕМ НОВГОРОДЕ ФЛАГМАНСКОМ МР-томографе SIEMENS MAGNETOM SKYRA 3,0 Тесла



МРТ 3,0 Тесла!

ТОНУС *Life*
МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР

ул. Родионова, 190 Д, тел. (831) 411-11-30,
(831) 415-22-00, 8 (902) 780-22-00

ОНКОСКРИНИНГ МАГНИТНО-РЕЗОНАНСНАЯ ТОМОГРАФИЯ
ВСЕХ ОРГАНОВ И СИСТЕМ