



*Здоровье - идеальный подарок!*  
**ПОДАРИТЕ БЛИЗКИМ СЕРТИФИКАТ  
НА УСЛУГИ СЕТИ КЛИНИК «ТОНУС»**

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

журнал о здоровье и здоровом образе жизни

# ТОНУС #10 Life

**Юрий Кудрявцев:**  
«Самое важное для  
офтальмолога - опыт!»

Здоровый тайм-  
менеджмент

Идеальная  
женщина



ФОТОПРОЕКТ

*Нам доверяют  
самое ценное*

НАШИ МАМЫ НАШИ МАЛЫШИ

18+

осень 2017



## 5. Важный вопрос



## 24. 1,5 Тесла или 3,0 Тесла?



## 54. 7 мифов о детском косоглазии

### ДЕЛО КАЖДОГО

#### 5. Важный вопрос

### ЛИЦО НОМЕРА

10. Юрий Кудрявцев:  
«Самое важное для офтальмолога – опыт!»

### ЧТО НОВОГО

17. Наши новые врачи

20. Новости

22. Медицинские гаджеты в современной кардиологии

### ЗРИ В КОРЕНЬ

24. 1,5 Тесла или 3,0 Тесла?

29. Рак – не приговор!

30. Идеальная опора

### ИЗ ЖИЗНИ

34. Виртуальная медицина

37. Фотопроект

### ДЕТИ

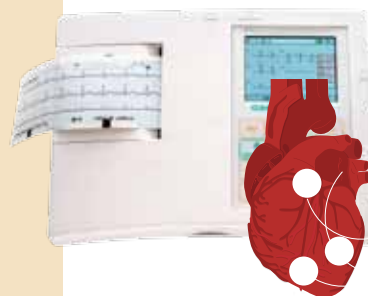
50. Береги фигуру смолоду

54. 7 мифов о детском косоглазии

10. Юрий Кудрявцев:  
«Самое важное для офтальмолога – опыт!»



22. Медицинские гаджеты в современной кардиологии



Береги фигуру смолоду



**59. Холод во благо**



**66. Шприц вместо скальпеля**

# Содержание

## 57. Витамины для волос

### КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ

57. Витамины для волос

59. Холод во благо

62. Идеальная женщина

66. Шприц вместо скальпеля

70. Когда ты устал

### ЭТО ИНТЕРЕСНО

72. Здоровый тайм-менеджмент

73. Календарь здоровья

76. «Здоровый» гороскоп на осень



**62. Идеальная женщина**

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР  
Андрей Петров

ДИЗАЙНЕР  
Анастасия Белякова

ВЕРСТКА  
Елена Емельянова

КОРРЕКТОР  
Ирина Зубкова

РЕКЛАМНЫЙ ОТДЕЛ  
Тамара Максимова

НАД НОМЕРОМ РАБОТАЛИ:  
Светлана Мисник  
Елена Нагичева

УЧРЕДИТЕЛЬ  
ООО «Холдинг «Единение»

ПЕРИОДИЧНОСТЬ:  
раз в квартал

ТИРАЖ:  
5000 экземпляров

ПОДПИСАНО В ПЕЧАТЬ:  
29.09.2017 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 «ТОНУС Life» 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 — 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, прочим нормативным актам Российской Федерации.

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

# 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».

*Из-за чего может  
повыситься холестерин?*



*Отвечает*

**Юрий Бадин,**  
врач-терапевт, кардиолог сети  
медицинских клиник «Тонус»,  
к. м. н.

Холестерин повышается при несоблюдении диеты, при употреблении в пищу большого количества животных жиров, всевозможных концентратов, колбас, фастфуда и других вредных продуктов. В других случаях холестерин может подниматься в связи с возрастными или гормональными изменениями, а также генетическим нарушением (семейная гиперхолестеринемия), которое передается из поколения в поколение. В этом случае назначаются препараты, направленные на принудительное снижение холестерина в крови, потому что повышенный холестерин провоцирует развитие атеросклеротических бляшек, что приводит к риску развития инсульта и инфаркта. Нормальный уровень холестерина – 4,8–5,2 ммоль/л, который поддерживается с помощью специальных препаратов – статинов. Но это не «волшебные таблетки», человек все равно должен трудиться над собой: заниматься спортом и правильно питаться.

*У меня хронический тонзиллит, который особенно остро проявляется осенью. Существуют ли какие-нибудь эффективные методы лечения?*



*Отвечает*

**Оксана Мухина,**  
врач-отоларинголог высшей категории  
сети медицинских клиник «Тонус», к. м. н.

Существуют. Сначала врач должен провести обследование, чтобы определить носителей инфекции, для этого берется мазок на бактериальный посев. Затем идет черед комплексного лечения: выполняется вакуумное промывание миндалин, рекомендуется сделать либо криолечение, либо радиоволновую лакунотомию. Осложнений, как правило, не бывает, но в редких случаях процедуры могут оказаться неэффективными. Тогда выполняется хирургическое лечение хронического тонзиллита. Таблетками и антибиотиками можно лечить тонзиллит, но только в фазе обострения.

*Недавно пролечила цистит, анализы показывают, что отклонений не обнаружено. Но частое мочеиспускание не прекратилось. В чем может быть причина и что мне делать?*



*Отвечает*

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

Цистит – это распространенное заболевание, при котором воспаляется мочевой пузырь, а точнее его слизистая оболочка. Если частое мочеиспускание не прекратилось, нужно в обязательном порядке обратиться к урологу. Проблема может быть связана с гиперактивностью мочевого пузыря, который как раз таки активизируется после перенесенного цистита. На очном осмотре уролог проведет обследование, возьмет необходимые анализы и при необходимости сделает УЗИ мочевого пузыря. Когда будет поставлен точный диагноз, врач назначит консервативное лечение.



*Насколько опасна фиброаденома молочной железы и может ли она перерасти в рак?*



*Отвечает*

**Сергей Пегов,**  
заведующий отделением маммологии  
клиники «ТОНУС ПРЕМИУМ»,  
врач-онколог, маммолог,  
врач высшей категории

Фиброаденома – самая частая опухоль молочной железы, к счастью, абсолютно доброкачественная, т. е. никогда не перерождается в рак. Появиться может в любом возрасте, но чаще выявляется до 30 лет. Нередко бывает множественной: несколько опухолей в одной или обеих железах, которые могут возникать или одновременно, или на протяжении нескольких лет. Причины возникновения фиброаденом неизвестны. Часто их обнаруживают на фоне беременности или лактации, приема противозачаточных таблеток, хотя взаимосвязь с последними не доказана. В большинстве случаев фиброаденому просто наблюдают у маммолога с периодичностью, которую определяет врач: как правило, в первый год с момента выявления один раз в 6 мес., затем, при отсутствии роста, один раз в год. Иногда с целью исключения злокачественности новообразования может потребоваться его биопсия, но необходимость в этом возникает крайне редко и определяется исключительно врачом. С этой опухолью женщина может жить всю жизнь, но если есть желание, фиброаденому можно удалить.

*После поездки на юг заметил на теле новые родинки. К какому специалисту обратиться, чтобы выяснить природу появления новообразований и как в следующий раз защитить кожу?*



*Отвечает*

**Анна Умилина,**  
врач-дерматоонколог, криолог  
сети медицинских клиник «Тонус»,  
врач высшей категории

Если на теле человека есть или появляются новые родинки, ему необходимо не реже раза в год посещать дерматолога или дерматоонколога. Специалист проведет осмотр кожных покровов с помощью дерматоскопа, поскольку пациент может принимать за родинки различные новообразования, и даст рекомендации.

В случае если родинка подлежит удалению, процедуру можно выполнить несколькими способами – с помощью криодеструкции, радиоволновой хирургии или хирургическим иссечением. После процедуры новообразование отправляют на гистологическую экспертизу. Чтобы родинок появлялось меньше, необходимо применять специальные средства с SPF-фильтром. Чем светлее кожа, тем выше степень защиты нужно использовать. Начинать всегда рекомендуется с солнцезащитных средств с SPF 50. Если кожа приобрела загар или вы обладатель смуглой кожи, можно уменьшить фотозащиту до 30 SPF. В случае когда у человека есть склонность к появлению новых родинок или он замечает изменения цвета и формы новообразований, лучше минимизировать принятие солнечных ванн и отказаться от поездки в жаркие страны.



*Подскажите, пожалуйста, результативное лечение угревой сыпи. Мази и гормоны не помогают.*



*Отвечает*

**Мария Склемина,**  
врач-косметолог центра  
эстетической медицины  
«ТОНУС ПРЕМИУМ»

Угревая сыпь – это серьезная проблема, с которой лучше обратиться на очную консультацию к косметологу. Если не помогают средства наружного применения, необходимо провести диагностику для выявления причины. Подход к лечению максимально индивидуальный и зависит от особенностей организма, кожи и характера высыпаний. Не всегда проблема может лежать только «на поверхности». Часто к лечению угревой сыпи косметологи подходят комплексно, совместно с врачами других специальностей (гастроэнтеролог, эндокринолог, гинеколог и т. д.).

В зависимости от заболевания подбирается вариант лечения. Чтобы избавиться от видимых последствий акне на коже лица, косметологи прибегают к лазеру, криолечению, мезотерапии, шлифованию рубчиков, фотолечению, различным пилингам.

*Подскажите, пожалуйста: на каком этапе катаракта поддается лечению? Можно ли остановить протекание болезни без хирургического вмешательства?*



*Отвечает*

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

Катаракта – это, как правило, возрастной процесс. Ему наиболее подвержены люди старше 50 лет. Чем старше человек, тем больше вероятность, что катаракта обнаружится. Эта патология лечится только хирургическим путем. Существует миф, что перед тем, как сделать операцию, катаракта должна «созреть». Это не так – ранние стадии заболевания поддаются более успешному лечению: чем стадия серьезнее, тем сложнее будет протекать процесс восстановления. Существуют два способа хирургического лечения катаракты: лазерное и ультразвуковое (факоэмульсификация). Большей распространенностью пользуется второй метод. Исход успешного лечения катаракты во многом зависит от стадии заболевания и правильно выбранной биосовместимой линзы.



*К чему может привести грыжа шейных дисков? Обязательно ли ее оперировать или можно ограничиться массажем и мануальной терапией?*



*Отвечает*

**Ольга Судакова,**  
врач-невролог  
медицинского центра «Тонус»

Грыжа диска шейного отдела позвоночника может привести к серьезным последствиям – давлению нервных корешков и поражениям спинного мозга. При грыже возникают острые или хронические болевые ощущения в шее, боль также может отдавать в область плеча или руки.

Если вы заметили подобные симптомы, это повод обратиться к врачу для обследования. В случае когда диагноз подтверждается, грыжу в большинстве случаев лечат консервативно (с помощью медикаментозных препаратов). Лишь 5 % случаев требует нейрохирургического вмешательства. Мануальная терапия при грыже диска шейного отдела позвоночника противопоказана. Массаж неэффективен.

**БЕСПОКОИТ  
СПИНА?**



**БОЛИТ  
ГОЛОВА?**



**ПРОБЛЕМЫ  
С СЕРДЦЕМ?**



**НАРУШЕН  
СОН?**



## ПЕРВЫЙ ПРОФИЛЬНЫЙ ЦЕНТР НЕВРОЛОГИИ

### ОТДЕЛЕНИЕ ЛУЧЕВОЙ ДИАГНОСТИКИ

- МРТ 3,0 Тесла
- Онкоскрининг всего организма
- Рентгенография
- УЗИ, в т.ч. доплерография сосудов

### ОТДЕЛЕНИЕ ФИЗИОТЕРАПИИ

### КЛИНИКО-ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ ЛАБОРАТОРИЯ

### ДНЕВНОЙ СТАЦИОНАР

### ОТДЕЛЕНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ДИАГНОСТИКИ

- МР-спектроскопия
- Электроэнцефалография (ЭЭГ)
- Видео-ЭЭГ-мониторинг
- Полисомнография (ПСГ)
- Электронейромиография (ЭНМГ)
- Электромиография (ЭНГ)
- Вызванные потенциалы (слуховые, зрительные, соматосенсорные)
- Видеонистагмография
- Видеоокулография
- Холтеровское ЭКГ-мониторирование
- АД-мониторирование

### ПОЛИКЛИНИЧЕСКОЕ ОТДЕЛЕНИЕ

- Невролог (*взрослый/детский*)
- Цефалголог • Вестибулолог
- Нейропсихолог • Эпилептолог
- Нейрофизиолог • Паркинсонолог
- Вертеброневролог • Сомнолог
- Терапевт • Кардиолог • Эндокринолог
- Ревматолог • Дефектолог • Логопед
- Психотерапевт • Психолог
- Психиатр (*взрослый/детский*)



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 ЦЕРЕБРО-ВАСКУЛЯРНЫХ 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* т. (831) 411-11-31  
МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР

г. Нижний Новгород, ул. Родионова, 190 Д

ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ



# Юрий Кудрявцев

«Самое  
важное для  
офтальмолога —  
опыт!»

*Профессия офтальмолога в последнее время стремительно набирает популярность. Дело в том, что заболевания глаз «молодеют» с каждым годом. Если раньше зрение снижалось у людей ближе к пенсионному возрасту, то сейчас частые пациенты офтальмологических клиник – молодые люди. Каждый из них хочет восстановить зрение и увидеть мир в новых красках. Специалисты клиники «Тонус АМАРИС» каждый день возвращают людям хорошее зрение и здоровье глазам. Юрий Михайлович Кудрявцев – заместитель главного врача и рефракционный хирург клиники «Тонус АМАРИС» – «болеет» своей работой и каждый раз радуется, когда помог пациентам обрести 100% зрение.*

## Юрий Михайлович, расскажите, как Вы решили стать врачом?

– Все члены семьи по отцовской линии, начиная с прабабушки и прадедушки, были врачами, поэтому выбора особого не было – решил пойти по стопам родственников. Тем более что часто мне приходилось бывать в больнице на работе у отца.

Прабабушка была главным санитарным врачом Нижегородской области, прадедушка корабельным врачом. Дед – хирург, заведовал хирургическим отделением, бабушка заведовала фтизиатрическим отделением. Папа был пульмонологом, потом переквалифицировался в рентгенолога.

Все мечтали, что я продолжу семейную традицию, поэтому другие варианты даже не рассматривал. Большинство игрушек, в которые я играл в детстве, так или иначе были связаны с медициной: это шприцы, различные системы (капельницы), хирургические инструменты, которыми я «лечил» кукол.

## Почему Вы выбрали такую сложную специальность, как офтальмолог?

– В офтальмологию я пошел из-за лени. Думал, глаз – маленький орган, учить практически ничего не надо [смеется].

А получилось все с точностью до наоборот. Офтальмология – огромный раздел медицины, посвященный различным заболеваниям глаз. Существуют сотни глазных заболеваний, среди которых близорукость, дальнозоркость, астигматизм, катаракта, глаукома, заболевания сетчатки, кератоконус и т. д. Без грамотной подготовки и современной диагностики даже не всегда удается понять, что за болезнь «мучает» человека.

Поэтому существуют узкие направления: такие, как рефракционная, катарактальная, глаукомная, витреоретинальная и другие виды хирургии, которые занимаются глазными проблемами. ►



*Обязательно раз в пять лет я посещаю курсы повышения квалификации, несколько раз в год езжу на профильные семинары и конференции, участвую в профессиональных конгрессах как в России, так и за рубежом. Стараюсь регулярно бывать на медицинских выставках по офтальмологии, чтобы быть в курсе последних новинок. Прогресс не стоит на месте, стремительными шагами развиваются технологии, а мы должны быть на уровне.*



*Название центр получил благодаря новой модификации эксимерлазерной установки Schwind – AMARIS (от итал. «Amore» – любовь). Именно поэтому слоган нашей клиники – «Смотри на мир с любовью!».*

### **Как Вы стали частью клиники «Тонус»?**

– Двигаясь по карьерной лестнице, в одной из клиник я познакомился с Ларисой Анатольевной Антипенко, которая сейчас является главным врачом клиники «Тонус АМАРИС». Она настоящий профессионал рефракционной хирургии, на ее счету десятки тысяч счастливых пациентов! Можно сказать, что Лариса Анатольевна была одной из первых, кто развивал в Нижнем Новгороде это направление и делал операции по лазерной коррекции зрения. Она меня очень многому научила, чему я безмерно благодарен. Имея одинаковые цели и взгляды на развитие офтальмологии, мы «загорелись» идеей создать уникальный в своем роде центр, где будет собран полный спектр процедур по диагностике и лечению заболеваний глаз.

По счастливому стечению обстоятельств судьба свела нас с руководством сети клиник «Тонус», с которым наши инновационные идеи по развитию офтальмологии в Нижегородской области полностью совпали. Нам была небезразлична судьба людей, которым требовалась квалифицированная помощь по лечению разнообразных глазных болезней. Таким образом, собралась целая профессиональная команда единомышленников, чьими усилиями и был открыт «Тонус АМАРИС».

К каждому из своих пациентов специалисты «Тонус АМАРИС» подходят с особой заботой, радуются, когда помогли человеку взглянуть на жизнь своими глазами полноценно, переживают за исход каждой операции. Мы не только восстанавливаем хорошее зрение, но и хотим, чтобы каждый из наших пациентов смотрел на мир так же, как и мы, – с любовью!

### **Клинике «Тонус АМАРИС» в этом году исполнилось семь лет. Как Вы считаете, в чем заключается успешность проекта?**

– В первую очередь, это, конечно же, инновационное оборудование. Некоторое представлено в единичных экземплярах по России. Например, эксимерлазерная установка Schwind AMARIS – уникальная в своем роде аппаратура, которая в Приволжском федеральном округе имеется только в клинике «Тонус АМАРИС». Также есть фемтосекундный лазер VisuMAX 500, которого в нашей стране насчитывается всего около 10 штук.

Во-вторых, высококвалифицированные врачи, которые со всей ответственностью подходят к своей работе и переживают за каждого пациента. Каждый из них профессионал своего дела!

**Как Вы подходите к выбору оборудования для клиники, ведь с каждым годом появляются усовершенствованные и инновационные модели?**

– Приоритетом клиники «Тонус АМАРИС» с момента ее основания было и остается приобретение самого современного оборудования для предоставления лучших услуг своим пациентам. По этой причине руководство клиники уделяет особое внимание новинкам в области офтальмологии. Мы регулярно посещаем самые лучшие офтальмологические центры Европы и России с целью обмена опытом с коллегами, повышаем квалификацию на профильных семинарах, конференциях и тренингах, где общаемся с фирмами-производителями, которые часто дают нам на апробацию тот или иной аппарат.

*Мы являемся членами Российского общества катарактальных и рефракционных хирургов (RSCRS), где благодаря признанным специалистам в области офтальмологии узнаем о медицинских новинках в мире заболеваний глаз.*



Также раз в год мы стараемся посещать международные конференции и выставки, где имеем возможность пообщаться с коллегами из разных стран, обсудить необычные случаи из практики, поговорить о новых методиках лечения и диагностики заболеваний, а также посетить мастер-классы по работе на новом оборудовании. Таким образом, клиника «Тонус АМАРИС» в настоящее время обладает полным арсеналом инновационного оборудования для проведения операций любого уровня сложности и пациентам любых возрастов.

**Вы были у истоков создания клиники «Тонус АМАРИС», значит, набирали в свою команду специалистов и, наверное, до сих пор принимаете в ряды офтальмологов. Чем Вы руководствуетесь при отборе?**

– В первую очередь – это, конечно же, опыт. Точность и успешность любой офтальмологической операции напрямую зависит от продолжительности практики и коли-



чества операций на счету врача. Минимальный опыт работы наших специалистов составляет 10 лет. Каждый из них провел тысячи операций по коррекции зрения.

Второе, что важно, – это желание работать. Оно должно быть огромным, поскольку работа очень тяжелая и напряженная.

*К нам обращаются пациенты разных возрастов – это могут быть молодые люди и пожилые пациенты с самыми разными заболеваниями (диабетом, с глухотой, полностью слепые). К каждому из пациентов должен быть свой подход, им необходимо донести важную информацию, объяснить все до мельчайших подробностей, пообщаться с родственниками.*

Так что работе нужно отдаваться полностью. Очень важно умение делать все руками, а также немаловажным фактором считается идеальное зрение. Наши сотрудники не носят очки или контактные линзы. Если у них были проблемы со зрением, в нашем центре это исправляют, чтобы человека ничего не отвлекало от работы и он не упустил ни одну деталь. Мы много работаем с микроскопом и оптикой, поэтому 100% зрение очень важный фактор в нашей работе.

**В Вашей практике были какие-нибудь интересные или запоминающиеся случаи, связанные с офтальмологическими заболеваниями?**

– Вообще, интересных случаев было довольно много, но самых запоминающихся – два. Одному из пациентов, в свое время сделали в Чебоксарах в МНТК им. С. Н. Федорова радиальную кератотомию (федоровские насечки на роговице). По какому-то неведомому случаю он заболел кератитом (воспаление роговицы). Заболевание начало распространяться настолько сильно, что стало проникать внутрь роговицы, из-за чего она начала практически



разваливаться. Пациент живет в области, но его почему-то отправили не в областную больницу им. Н. А. Семашко, а в Чебоксары, в МНТК им. С. Н. Федорова. Там ему сказали, что лечить это заболевание очень сложно, что будет долгий восстановительный период, за которым должны наблюдать врачи, и предложили выполнить блефарорафию (сшить веки) с целью защитить пораженный глаз от вредного воздействия окружающей среды. Пациент не согласился на такую операцию и по своим знакомствам вышел на меня. Наш центр вылечил его амбулаторно, тем самым мы спасли зрение и глаз.

Был второй случай в моей практике: пациентка пришла к нам в центр накануне «Дня Победы» с жалобой, что после того как посмотрела на солнце, увидела, как перед глазом развевается «георгиевская ленточка». Этот случай потребовал врачебного консилиума и осмотра сразу несколькими специалистами. Зрение, кстати, у женщины было 100 %. Мы очень долго не могли понять, в чем же дело, и совершенно случайно обнаружили на глазном дне развивающуюся филарию.

Это такой длинный червь, который попадает внутрь организма, живет там, наносит определенный ущерб.

В данном случае червь «поселился» в глазу, что бывает очень редко. Пришлось выполнить в нашем центре высокотехнологичную операцию – проникнуть внутрь глаза (сделать микроинвазивную частичную витрэктомию) и удалить оттуда филарию, длина которой достигала 5 см. Женщина осталась довольна, зрение у нее сохранилось, а червь перестал устраивать свои «пляски» у нее в глазу. Червя мы отправили на экспертизу, где нам подтвердили, что это была филария.

### Что для Вас считается важным в работе?

– Результат и внешняя красота. То есть не только чтобы человек хорошо видел, но и чтобы это все выглядело красиво со стороны. Наши пациенты зачастую посещают другие офтальмологические клиники, где врачи видят проделанную работу наших специалистов.

Мы со всей ответственностью подходим к операциям, все делаем максимально эстетически красиво, вкладываемся в дело на 100–150 %, поэтому перед коллегами из других клиник нам не стыдно за свою работу! Когда пациент доволен, мы, хирурги, просто ликуем.

### Благодарный пациент

«После серьезной травмы на спортивных соревнованиях по боксу мое зрение стало стремительно снижаться. Все, что могли для меня сделать спортивный комитет и бесплатная медицина, – это приостановить падение зрения до полной слепоты. Но я все равно ощущал, что после работы за компьютером с каждым днем вижу все хуже и хуже. Сходил провериться в клинику, оказалось, что реальный процент моего зрения на оба глаза составлял всего каких-то 10 %. Понимал, что если что-нибудь немедленно не предпринять, я могу полностью ослепнуть.

Обратился за помощью к специалистам клиники «Тонус АМАРИС» и ни разу не пожалел! Врачи клиники – первоклассные профессионалы! Особенно хотелось бы поблагодарить Юрия Михайловича Кудрявцева – он настоящий «волшебник» офтальмологии. Все разложил по полочкам и сделал высокотехнологичную операцию! Я сейчас вижу намного лучше и четче, чем во времена своей юности. Мир обрел для меня новые краски!»

*Владимир Кабанов*



офтальмологическая клиника

# ЛАЗЕРНАЯ КОРРЕКЦИЯ ЗРЕНИЯ

Super LASIK  
Femto LASIK  
Femto Super LASIK  
ReLEx ELEX  
ReLEx SMILE

- ГАРАНТИЯ РЕЗУЛЬТАТА
- Высококвалифицированные специалисты ПФО
- Ультрасовременное оборудование

ул. Белинского, 38 т. (831) 411-10-10

О НАЛИЧИИ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

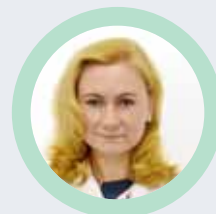
В сети клиник «Тонус» работают высококвалифицированные специалисты различных направлений, опыт и знания которых гарантируют оказание качественной медицинской помощи.

Мы гордимся уровнем профессионализма наших сотрудников и с радостью анонсируем пополнение нашей команды новыми кадрами.



*Е. И. Громова*

Главный врач клиники «Тонус», врач уролог-андролог, хирург. Участник международных, межрегиональных и всероссийских конференций, конгрессов и семинаров по вопросам мужского здоровья и урологии. Проводит на высоком профессиональном уровне диагностику и лечение хронических воспалительных заболеваний органов мочевыделительной системы, мочекаменной болезни, недержания мочи у женщин, осуществляет малые хирургические операции. Стаж работы – 15 лет.



*И. И. Кутева*

Врач-психиатр высшей категории, психотерапевт, к. м. н., доцент кафедры психиатрии и медицинской психологии НижГМА. Ведет прием в клинике «ТОНУС ЛАЙФ». Занимается лечением аффективных, тревожных, психосоматических расстройств, шизофрении, психических нарушений у пациентов с соматическими заболеваниями. Регулярно повышает свою квалификацию, является участником международных и российских конференций, образовательных программ, семинаров, конгрессов и форумов. Автор 21 научной работы по психиатрии и 6 учебно-методических пособий. Стаж работы – 19 лет.



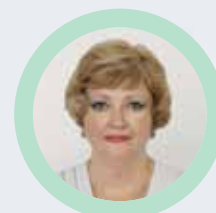
*Е. А. Антипенко*

Врач-невролог, д. м. н., профессор кафедры неврологии, психиатрии и наркологии НижГМА. Ведет прием в клинике «ТОНУС ЛАЙФ». Специализируется на лечении болевых синдромов, церебро-васкулярных заболеваний, спастичности различной этиологии. Автор 150 научных работ. Участник 92 российских конференций и 28 международных конгрессов. Имеет почетную грамоту Министерства здравоохранения Нижегородской области. Является членом Межрегиональной общественной организации специалистов по ботулинотерпии. Стаж работы – 27 лет.



*С. С. Поздняков*


Детский психиатр клиники «ТОНУС ЛАЙФ», врач высшей категории. Занимается психическими нарушениями у детей от 0 до 18 лет, задержками речевого и психического развития, шизофренией и т. д. Регулярно повышает свою квалификацию, является участником международных и российских конференций, образовательных программ, семинаров, конгрессов и форумов. Автор более 15 публикаций. Участвовал в качестве эксперта в телевизионных программах 1-го российского канала на Центральном телевидении. Стаж работы – 14 лет.



*Е. Н. Сикурицкая*

Врач-невролог высшей категории клиники «ТОНУС ЛАЙФ». Ведущие направления деятельности: нейроинфекции, демиелинизирующие заболевания центральной и периферической нервной системы, полиневропатии. Регулярный участник профильных конференций, образовательных программ, семинаров, конгрессов и форумов. Стаж работы – 29 лет.





Полную информацию о врачах Вы можете найти на сайтах клиник в разделе «Специалисты».

Единый справочный центр:  
8 (831) 411-11-22



*С. И. Батанова*

Врач стоматолог-терапевт Центра эстетической медицины «ТОНУС ПРЕМИУМ». Активный участник всевозможных профильных семинаров и конференций. Стаж работы – 14 лет.



*В. А. Антонова*

Врач-невролог клиники «ТОНУС ЛАЙФ», к. м. н. Специализируется на лечении болевых синдромов, церебро-васкулярных заболеваний, когнитивных и экстрапирамидных нарушений. Регулярный участник профильных конференций, образовательных программ, семинаров, конгрессов и форумов. Лауреат стипендии Нижегородской области имени академика Разуваева. Автор 35 научных публикаций и патента на изобретение «Способ диагностики болезни Гентигтона». Стаж работы – 9 лет.



*Е. М. Долганова*

Детский невролог, ассистент кафедры неврологии, нейрохирургии и медицинской генетики НижГМА. Ведет прием в клинике «ТОНУС ЛАЙФ». В область профессиональных интересов входят детская неврология, вегетативно-сосудистая дистония, задержки психо-речевого развития, СДВГ. Является регулярным участником международных и российских конференций, образовательных программ, семинаров, конгрессов и форумов. Стипендиат Правительства Российской Федерации и программы «Золотые кадры медицины». Стаж работы – 11 лет.



*Н. Н. Звонова*

Врач-эндокринолог медицинского центра «Тонус». Регулярно повышает свою квалификацию по вопросам эндокринологии как в России, так и за рубежом. Стаж работы – 26 лет.



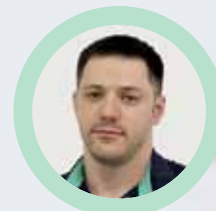
*Е. В. Буров*

Врач УЗ-диагностики педиатрического центра «ТОНУС КРОХА». Специализируется на проведении ультразвуковых обследований брюшной и грудной полости, шеи и головы, сосудов, органов малого таза. Активный участник различных конференций и семинаров по повышению квалификации. Стаж работы – 15 лет.



*Е. М. Кацубо*

Сердечно-сосудистый хирург и аритмолог клиники «ТОНУС ПРЕМИУМ». Участник международных и всероссийских конференций, посвященных лечению нарушений ритма и проводимости. Автор множества печатных научных работ. Стаж работы – 2 года.



*И. А. Хамхоев*

Врач стоматолог-ортопед семейной стоматологии «Тонус». Стаж работы – 11 лет.

### Благодарный пациент

*«Хочу поделиться своей радостью! На свое счастье, после долгих мучений со своим диагнозом, хроническим гепатитом С, я нашла настоящего профессионала, который помог побороть эту болезнь! всю жизнь буду благодарна гепатологу клиники «Тонус» Елене Борисовне Мальшевой за внимательное отношение, профессионализм и знание высокотехнологичных лекарств, за все, за все... Теперь буду наблюдаться только у этого доктора. Дай Бог Вам счастья! А больным желаю не отчаиваться – гепатит С излечим, если обратиться к грамотному специалисту!»*

Татьяна

### Благодарный пациент

*«Косякина Мария Юрьевна – врач от Бога! Наблюдаемся у неё около трёх лет. Мы очень долго не могли найти компетентного и знающего специалиста, наблюдались у разных врачей, поэтому есть с чем сравнить. Мария Юрьевна – специалист высокого класса, всегда внимательно выслушает, всё понятно объяснит, если необходимо, направит на дополнительное обследование. Очень приятно, что приём всегда проходит в спокойной доброжелательной атмосфере, в «воздухе» не чувствуется напряжения. Благодарны ей за то, что появилась перспектива улучшения состояния. Такого доктора не стыдно рекомендовать друзьям и знакомым!»*

Игорь

### Благодарный пациент

*«Уважаемая администрация!*

*Я сама работаю в здравоохранении и знаю, насколько тяжелое и неоднозначное сейчас время. Но при всем этом, пока в медицине будут оставаться такие врачи, как Сергей Сергеевич Поздняков, наша медицина будет лучшей в мире. Этот человек своим спокойствием, уверенностью, профессионализмом просто творит чудеса. Он вернул нормальную жизнь нашей дочери, от которой отказались все неврологи и другие врачи. Все сказали, что она никогда не сможет быть такой, как все, но Сергей Сергеевич совершил настоящее чудо! Если бы не такие, как он, все не имело бы просто смысла. Мы, родители, просим руководство объявить благодарность в максимально возможной степени доктору Позднякову. За счет таких врачей, как он, существует наша нищая медицина. На таких, как он, держится детское здоровье. Спасибо. И земной поклон!»*

Кристина и Николай



## дарит радость детям!

Все лето клиника «Тонус КРОХА» приняла участие в масштабных событиях города и области. Одними из таких мероприятий стали Международный фестиваль народных художественных промыслов в городе Семенов, несколько семейных фестивалей «МамаслетНН-2017», проходивших в парке приключений «Лихолесье», и день рождения парка «Лимпопо». На каждом из мероприятий дети прекрасно провели время в компании КРОХИ-кота. Малышам также удалось попробовать себя в роли юных докторов в настоящем интерактивном медицинском кабинете. Детишки с энтузиазмом лечили своего доброго друга: мерили ему давление, бинтовали, слушали дыхание и прописывали таблетки. По окончании мероприятий каждому новоиспеченному врачу был выдан диплом, подтверждающий новую профессиональную квалификацию. Помимо диплома участники получили фирменные подарки от «Тонус КРОХИ»: яркие значки, зубные щетки и множество воздушных шаров. «Тонус КРОХА» не только заботится о здоровье своих маленьких пациентов, но и дарит хорошее настроение!



## Мы становимся ближе к своим пациентам — услуги на дому!

С каждым годом сеть клиник «Тонус» становится ближе и доступнее для своих пациентов. Теперь можно вызвать врача на дом для себя и своих близких. Специалист может провести осмотр, сделать УЗИ или взять лабораторные анализы прямо у вас дома, в комфортной обстановке. Особенно это актуально для тяжелобольных и пожилых пациентов, беременных женщин и молодых мам, детишек, а также для людей, которые по какой-то причине не могут посетить клинику. Вызов врача возможен ежедневно. Экономия времени, комфортная домашняя обстановка и максимальная точность результатов — для клиники «Тонус» важен каждый пациент!

ЦЕНТР ЭСТЕТИЧЕСКОЙ МЕДИЦИНЫ

**ТОНУС**  
*Premium*

## Центру эстетической медицины «ТОНУС ПРЕМИУМ» исполнилось 4 года!

В июне Центр эстетической медицины «ТОНУС ПРЕМИУМ» отметил свой четвертый день рождения! На протяжении 4 лет лучшие специалисты заботятся о вашей красоте.

Медицина не стоит на месте, и «Тонус» развивается вместе с ней! В этом году в Центре открылось современное и многофункциональное отделение физиотерапии, где представлена аппаратура ведущих мировых производителей, позволяющая не только профессионально ухаживать за телом и лицом, но и лечить самые разные заболевания. Расширилось стоматологическое отделение, появилась возможность лечения и имплантации зубов во сне.

На сегодняшний день Центр эстетической медицины «ТОНУС ПРЕМИУМ» предлагает полный спектр видов и способов решения эстетических проблем.



Располагает к доверию  
**ТОНУС**  
СЕТЬ МЕДИЦИНСКИХ КЛИНИК

*К новым открытиям!*

**18**  
лет

## Медицинский центр «Тонус» отмечает день рождения – нам 18 лет!

В сентябре Медицинский Центр «Тонус» отметил свой 18-й День Рождения! Вот уже 18 лет мы заботимся о здоровье нижегородцев и следуем «золотому» правилу: все самое лучшее – нашим пациентам. С каждым годом клиника растет и развивается, использует новые технологии, следует современным стандартам качественного медицинского обслуживания, предоставляет услуги по самым разным медицинским направлениям и прочно стоит на ногах, несмотря на конкуренцию! Спасибо нашим пациентам, что они доверяют нам свое здоровье! Это один из главных стимулов становиться лучше и продолжать развитие!

Врач МРТ клиники «ТОТУС ЛАЙФ» Игорь Лобанов принял участие в международной научно-практической конференции «Прогресс в динамике и лечении эпилепсии»

В июне в конгресс-центре «Ока Премиум» в Нижнем Новгороде прошла межрегиональная научно-практическая конференция «Прогресс в динамике и лечении эпилепсии». Сеть клиник «Тонус» на ней представил врач МРТ высшей категории Игорь Лобанов с докладом «Возможности МРТ 3,0 Тесла в эпилепсии».

В ходе выступления он рассмотрел вопросы применения современных подходов к диагностике эпилепсии и возможности флагманского томографа SIEMENS MAGNETOM SKYRA 3,0 Тл в клинике «ТОТУС ЛАЙФ». Достижения клиники и врача получили высокую оценку экспертов конференции. Был отмечен значительный вклад «Тонуса» в области лечения эпилепсии.

Важными гостями мероприятия были Шарлотта Драве – французский психиатр, эпилептолог и Ханс Хольтхаузен – профессор, доктор медицины, руководитель детского эпилептологического центра Фохтеройд (Бавария, Германия).

Конференция позволила участникам поделиться личным опытом применения МРТ на практике и открыла новые возможности для сотрудничества и научной деятельности.

## В Нижнем Новгороде открылся первый профильный центр неврологии

В Нижнем Новгороде по адресу Родионова, 190Д открылся первый профильный центр неврологии «ТОТУС ЛАЙФ» для взрослых и детей. Это специализированная клиника, занимающаяся диагностикой и лечением всего спектра заболеваний нервной системы. В «ТОТУС ЛАЙФ» функционируют центры эпилептологии, психиатрии, церебро-васкулярных заболеваний, лечения головной боли, головокружений, нарушений равновесия, памяти и сна, а также болей в спине. В клинике ведут прием опытные специалисты в узких областях неврологии с большим стажем работы. Специалисты профильного центра неврологии «ТОТУС ЛАЙФ» умеют находить подход к любому пациенту и в особо сложных случаях организуют медицинский консилиум. Возможности клиники соответствуют современным международным требованиям к диагностике и лечению заболеваний нервной системы. В Центре работает дневной стационар, есть возможность вызвать врача на дом, а также можно пройти осмотр и диагностику в любое удобное для вас время.

**ТОНУС** Life  
МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР



# Медицинские гаджеты в современной кардиологии



**Ольга Дурникова,**  
врач-кардиолог высшей категории  
медицинского центра «ТОНУС ПРЕМИУМ»,  
член ОССН, член РКО

Технологии не стоят на месте – с каждым годом появляется все больше гаджетов, которые проникают во все области жизни, делая ее проще и комфортнее. Медицина в этом плане не исключение. Она активно использует технологии в свою пользу, чтобы спасти жизни пациентов. Так, например, кардиология продвинулась далеко вперед и для диагностики использует медицинские гаджеты, помогающие врачам предупредить серьезные проблемы с сердечно-сосудистой системой.

Существует несколько видов инновационных медицинских гаджетов, без которых специалистам было бы сложно детально изучить работу сердца и сосудов, следовательно, точно поставить диагноз и выявить проблему, мучающую пациента.



## ЭКГ



Основным инструментом кардиологических исследований являются электрокардиографы.

Электрокардиограф – это прибор для исследования работы сердечной мышцы. С его помощью специалист графически регистрирует электрические и генерирующие потенциалы сердца.

Наиболее «продвинутыми» считаются двенадцатиканальные электрокардиографы. Снятие электрокардиограммы (ЭКГ) на таком аппарате позволяет сделать часовую запись данных для одного пациента, вносить данные о больном, а также управлять электрокардиографом с компьютера. Для получения наиболее полной картины обследования и выявления проблем врач может задать аппарату данные нормы.



## ХОЛТЕР

Если с сердцем возникают проблемы, электрокардиограмма не всегда показывает точную информацию. Зачастую требуется зафиксировать работу сердца на протяжении более долгого времени и при разных условиях.

Для этого используется холтеровский мониторинг сердца, который направлен на непрерывную запись работы сердечной мышцы на протяжении суток (и более) с помощью портативного устройства (кардиорегистратор).

Этот метод позволяет проследить изменения сердечной активности при разных состояниях: во время ходьбы, занятий спортом, во время сна, при эмоциональном напряжении, стрессах, приеме лекарственных препаратов. Суть исследования заключается в постоянной записи ЭКГ на карту памяти, находящуюся в устройстве. После обработки этой записи врач функциональной диагностики дает заключение о ритме, его нарушениях, ишемических изменениях, наличии пауз. Благодаря этим данным можно предупредить инфаркт.

Еще одним эффективным способом диагностики в кардиологии является суточный мониторинг артериального давления (СМАД). Он позволяет оценить суточный ритм артериального давления в обычных условиях с помощью переносного монитора – он записывает и сохраняет в памяти самые разные данные, которые могут пригодиться врачу для расшифровки и оценки состояния работы сердца (дата, время, уровень давления, частота сердечных сокращений и т. д.).

Дело в том, что в условиях медицинского учреждения не всегда можно получить правдивые результаты при исследовании работы сердца. Например, у человека артериальное давление может подниматься в течение суток один раз, а на приеме у врача показатели будут нормальными, при этом пациент гипертоник. В таких случаях необходим суточный мониторинг артериального давления, и тогда прибор зафиксирует время повышения, укажет, в связи с чем оно произошло, а также определит амплитуду изменения. В процессе мониторинга пациент должен вести дневник своей активности, который также сравнивается с полученными результатами диагностики. Такой способ более информативен, чем разовые измерения в медицинском учреждении, и позволяет выявлять артериальную гипертензию у здоровых людей, которых, на первый взгляд, ничего не беспокоит.

После того как процедура закончена, прибор передает на компьютер все данные, где их обрабатывает специальная программа.

## СМАД

**Современные медицинские гаджеты в кардиологии – это сочетание инструментов длительного мониторинга работы сердечной мышцы с разовыми исследованиями, что позволяет врачу получать исчерпывающие показатели для точной диагностики заболеваний сердца и назначать правильное лечение.**



# 1,5 Тесла или 3,0 Тесла ?



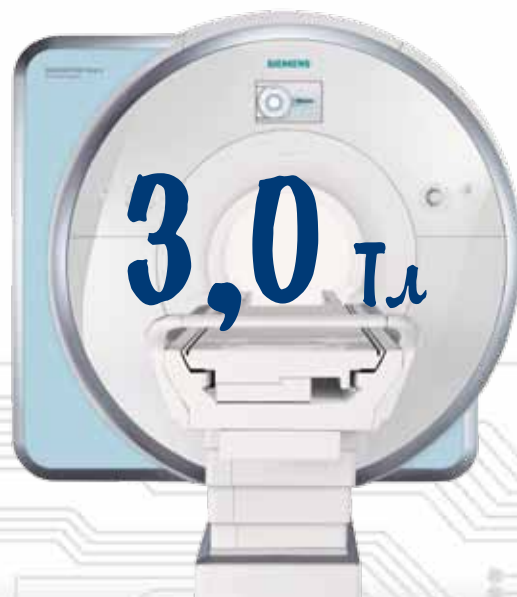
**Ольга Маркина,**  
заведующая отделением  
МРТ сети медицинских  
клиник «Тонус»,  
врач-рентгенолог, к. м. н.,  
ассистент кафедры  
лучевой диагностики  
ФПКВ НижГМА

*Высококачественная своевременная диагностика – ключ к эффективному лечению. Одним из самых успешных методов исследования сегодня является магнитно-резонансная томография (МРТ). Она абсолютно безвредна, неинвазивна (не требует вмешательства в организм) и дает результаты самой высокой точности.*

Наиболее важный фактор классификации аппаратов-томографов – мощность. Выделяют группы низкопольных (0,1–0,5 Тесла), высокопольных (1,0–1,5 Тесла) и сверхвысокопольных (3,0 Тесла) томографов, разница между которыми определяется величиной напряженности магнитного поля. От мощности аппарата зависит качество и четкость получаемых снимков, что имеет огромное значение во время постановки диагноза врачом.

Помимо качества снимков напряженность поля томографа влияет на скорость проведения диагностики. Если на аппарате в 1,5 Тл исследование занимает около полутора часа, то томограф с мощностью поля в 3,0 Тл позволяет сократить время процедуры в два раза. Этот показатель имеет огромное значение, если нужно диагностировать пациента в тяжелом состоянии или ребенка.

*В медицине используется оборудование различной мощности. Лечащий врач имеет представление о том, какими преимуществами обладает тот и другой аппарат, и в зависимости от того, что он предполагает у пациента, направляет его на обследование.*



На сегодняшний день в медицине чаще используются томографы с напряженностью поля 1,5 Тл. Они подходят для проведения первичной диагностики головного мозга, опорно-двигательного аппарата, брюшной полости, сердца и сосудов.

Существуют случаи, в которых такой аппарат буквально незаменим – например, при обследовании пациентов плотной комплекции или же при наличии у пациента жидкости в исследуемой области (в брюшной полости, легких и т. д.). Из-за особенностей электромагнитной волны в томографах с более высокой напряженностью поля в данных ситуациях может произойти «затухание» волны, что может сказаться на качестве изображения.

Применение аппарата 3,0 Тл позволяет получить высочайшую точность картинки. Этот вид томографа используют для изучения тончайших структур и тканей организма человека, которые не видны при использовании томографа 1,5 Тл. Аппарат дает послойное изображение органов в различных плоскостях, поэтому пропустить какие-либо отклонения просто невозможно.

Томограф 3,0 Тл позволяет подготовить пациента к операции и детально изучить оперируемый орган, что не может сделать ни один из аппаратов с меньшей магнитной индукцией.

МРТ 3,0 Тл дает возможность заменить инвазивное исследование. Например, введение контрастирующих препаратов в сосуды и изучение их на аппарате, позволяет отказаться от введения катетера.

За счет сокращения времени обследования почти в два раза, томограф МРТ 3,0 Тл незаменим для диагностики детей и экстренных пациентов, когда счет времени идет на секунды.







Неврология

Онкология

## MRT 1,5 Tл

Детальная визуализация опухолей головного и спинного мозга, аневризма сосудов, очагов демиелинизации при рассеянном склерозе, причин инсульта на ранних стадиях.

Возможность подробно изучить опухоли ЖКТ, органов малого таза, молочных желез, головного и спинного мозга.

## MRT 3,0 Tл

- + Позволяет исследовать любые изменения в головном мозге при эпилепсии.
- + Есть возможность выявить самые маленькие опухоли (размером 1-2 мм).
- + Детальная визуализация структур мозга и кровеносных сосудов, в том числе при контрастном исследовании, позволяет выявить причины хронических головных болей.
- + С его помощью можно на ранних стадиях диагностировать рассеянный склероз, а также проследить качество лечения и увидеть очаги демиелинизации размером 1-5 мм в головном и спинном мозге.
- + Провести раннюю диагностику инсульта: на диффузионно-взвешенных MRT 3,0 Tл изображения ишемии при инсульте выявляется уже в течение нескольких минут после развития неврологических симптомов.
- + Визуализировать проводящие пути мозга для планирования нейрохирургических операций.
- + Ранняя диагностика опухолей любых локализаций и размеров (от 0,5 мм).
- + Более надежная дифференциальная диагностика рака матки, яичников, прямой кишки и простаты.
- + Диффузно-взвешенная 3,0 Tл MRT способна оценить процессы в организме на клеточном уровне в наивысшем качестве.
- + Самое точное исследование при поиске метастазов рака.
- + Способствует лучшей визуализации печени, почек и поджелудочной железы за счет контрастных исследований.





Травматология  
и ортопедия

Кардиология  
и ангиография

## MRT 1,5 Тл

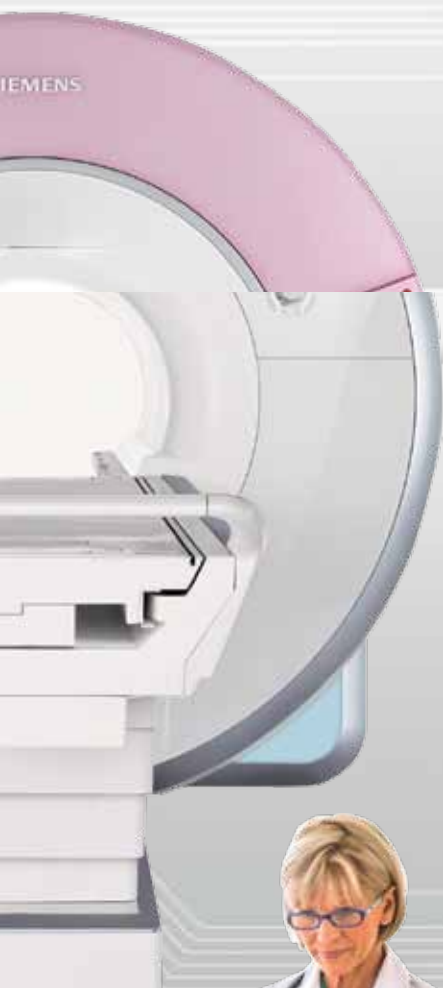
Выявить травмы костей и суставов, провести диагностику остеопороза и артрита на начальном этапе, своевременно выявить доброкачественные и злокачественные опухоли костей и суставов.

Исследование сердца при поражениях оболочек и клапанов, оценка функции желудочков, визуализация ишемических изменений миокарда.

## MRT 3,0 Тл

- + Позволяет с высокой точностью визуализировать внутрисуставную патологию, определить патологические изменения вокруг суставов, повреждения внутри- и внесуставных элементов (связок, сухожилий, менисков и др.), а также состояние мягких тканей.
- + При заболеваниях позвоночника выявляется патология нервных окончаний, межпозвоноковых дисков, сосудов шеи, позвоночных артерий и вен и т. д.
- + Высокое качество изображений мелких суставов (кисти, стопы, височно-нижнечелюстного) при артритах, остеоартрозах, подагре, травмах и т. д.

- + MR-кардиовизуализация высокого качества.
- + Исследование морфологии сердца.
- + Оценка функции желудочков и клапанного аппарата сердца.
- + Лучшая визуализация ишемических изменений миокарда.
- + Превосходная визуализация при аневризмах, тромбозах, тромбофлебитах.
- + Возможность 3D-реконструкции строения сосудов позволяет со всех сторон исследовать область интереса.
- + Разрешающая способность ангиографии на MRT 3,0 Тл выше на 50-70 % даже по сравнению с 1,5 Тл.



# ТОНУС ПРОТИВ РАКА!

## ДИАГНОСТИКА ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ:

- МРТ всех органов и систем, в том числе онкоскрининг всего тела
- УЗИ всех органов и систем
- КТ (компьютерная томография)
- Цифровая маммография
- Эндоскопические исследования
- Цифровой рентген
- Лабораторные исследования

## ОТДЕЛЕНИЕ ХИМИОТЕРАПИИ

ведущие специалисты  
современные схемы лечения  
комфортабельные палаты



*Располагает к доверию*  
**ТОНУС**  
МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР  
ул. Ижорская, 50  
т. 415-44-88

О НАЛИЧИИ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

# РАК – НЕ ПРИГОВОР!



**Елена Овчинникова,**  
врач-онколог, химиотерапевт  
медицинского центра «Тонус»,  
К. М. Н.

Онкологические заболевания представляют собой очень серьезную проблему для человечества, ставя под угрозу будущее. С каждым годом растет число пациентов с неутешительным диагнозом «рак», что не может не пугать. Вместе с тем инновационные возможности по диагностике, профилактике и лечению онкологических заболеваний позволяют с уверенностью заявить: «рак – не приговор»!

Единственная возможность победить злокачественные новообразования – выявить раковые клетки на ранних бессимптомных стадиях. Помочь в этом может онкологический скрининг – система методов обследования организма, позволяющая диагностировать опухоль «в зародыше». Современный медицинский центр должен обладать всем набором оборудования для своевременного выявления злокачественных опухолей.

Наиболее полную картину обследования могут дать маммография, рентгенография, МРТ, гастроскопия, колоноскопия и онкомаркеры. Последние, кстати, направлены на изучение организма человека и прогнозирования, какой из органов наиболее уязвим для рака. Каждый из методов по-своему информативен и применяется для разных участков тела.

## Удаление опухоли

Для удаления опухоли используют как традиционные инструменты, так и более современное оборудование (радиочастотный нож, ультразвуковой или лазерный скальпель и др.). Причем ни один из них не даст полную гарантию того, что произойдет ремиссия и рак не вернется снова.

## Фотодинамическая терапия препаратами

Один из самых эффективных методов лечения рака. В процессе фотодинамической терапии происходит разрушение клеток злокачественной опухоли под воздействием светового потока определенной длины волны.

## Иммунотерапия

Иммунная система стремится уничтожить опухоль. Однако в силу ряда причин часто не в состоянии это сделать. Данный вид лечения помогает иммунитету бороться с раковыми клетками: он «атакует» опухоль, делая ее более чувствительной к терапии.

## Радиотерапия

Предусматривает воздействие мощного излучения для уничтожения или замедления роста раковых клеток, повреждая их генетический материал. Радиотерапия может применяться как самостоятельный метод, так и в комплексе с хирургическим вмешательством или химиотерапией. На ранних стадиях онкологических заболеваний метод может полностью излечить пациента. В ряде же случаев – облегчит симптомы протекания заболевания.

## Химиотерапия

Метод подразумевает использование специальных лекарственных препаратов, которые воздействуют на быстро делящиеся раковые клетки, позволяя замедлить или вовсе остановить разрастание опухоли. Вместе с тем химиотерапия имеет множество побочных эффектов (например, выпадение волос, анемия, проблемы с ЖКТ, быстрая утомляемость, тошнота, рвота, нервные расстройства, проблемы с мочеиспусканием и т. д.).

## Гормональная терапия

Гормональная терапия сама по себе не может уничтожить опухоль, но зарекомендовала себя с хорошей стороны в сочетании с другими методами. С ее помощью можно продлить жизнь или повысить шансы на излечение. При некоторых видах злокачественных опухолей гормональная терапия продлевает жизнь на 3–5 лет.

Каждый из методов лечения в онкологии по отдельности (кроме иммунотерапии и гормональной терапии) может уничтожить злокачественную опухоль, но не во всех случаях. Для повышения результативности лечения часто используют комбинацию двух и более методов.

Существующие способы лечения рака гарантируют успех только на ранних стадиях без метастазирования, поэтому своевременная диагностика онкологических заболеваний с использованием технических возможностей современного медицинского центра исключительно важна.

# ИДЕАЛЬНАЯ ОППОРА

Активность современного человека с каждым годом снижается. Сидячая работа, дорожные пробки, желание расслабиться за чтением книг, перед телевизором или за компьютерными играми – факторы, которые не способствуют оздоровлению позвоночника. При этом болезни опорно-двигательного аппарата считаются одними из самых распространенных, опасных и сложных.

## ЧТО ПРИВОДИТ К БОЛЕЗНЯМ ПОЗВОНОЧНИКА?





**Константин Сигрианский,**  
врач-невролог высшей категории клиники  
«ТОНУС ПРЕМИУМ», мануальный терапевт  
высшей категории, врач функциональной  
диагностики



## ДИАГНОСТИКА БОЛЕЗНЕЙ ПОЗВОНОЧНИКА

*Первый этап диагностики должны занимать неврологические исследования. Специалист осматривает пациента, изучает рефлексы и чувствительность кожи. Обследование проводится с помощью неврологического молоточка, которым врач простукивает определенные отделы, где проходят спинномозговые нервы, после чего составляет картину заболевания и назначает дальнейшую диагностику.*



### РЕНТГЕНОГРАФИЯ

используется для подтверждения или опровержения диагноза. С помощью рентгена можно дать оценку структуры и состояния позвоночного столба, выявить искривление грудного, шейного, поясничного отделов, а также проследить изменения тонуса мышц. Для профилактики и предупреждения заболеваний неврологи советуют проводить рентгенографию позвоночника раз в год.

### КОМПЬЮТЕРНАЯ ТОМОГРАФИЯ

подразумевает использование рентгеновских лучей, но в отличие от традиционной рентгенографии позволяет получить более точный диагноз и конкретизировать степень поражения костных и хрящевых структур в позвоночнике. Компьютерная томография применяется в качестве первичного или дополнительного метода визуализации опорно-двигательного аппарата.



### МАГНИТНО-РЕЗОНАНСНАЯ ТОМОГРАФИЯ

на сегодняшний день считается одним из самых информативных и точных методов диагностики позвоночного отдела. С ее помощью можно выявить травмы, воспаления, опухоли, грыжи и другие отклонения. МРТ позволяет обнаружить патологию не только в костных, но и в мягких тканях, например в межпозвоноковых дисках. ►



# ЛЕЧЕНИЕ ПОЗВОНОЧНИКА

## МЕДИКАМЕНТОЗНОЕ ЛЕЧЕНИЕ

направлено на снятие болевых симптомов и устранение воспалительного процесса.



## МАНУАЛЬНАЯ ТЕРАПИЯ



в отличие от массажа, который воздействует на подкожную жировую клетчатку, задействует все составляющие опорно-двигательного аппарата (мышцы, кости, суставы, связки). Массаж и мануальная терапия могут применяться в комплексе: один из методов будет подготавливать движение, а другой – воспроизводить его.

## ФИЗИОТЕРАПИЯ

является важной составляющей для лечения заболеваний опорно-двигательного аппарата и нервной системы. Так, например, наиболее эффективными методиками для коррекции проблем позвоночного отдела являются амплипульс-терапия, магнитотерапия и ультразвуковая наружная терапия.



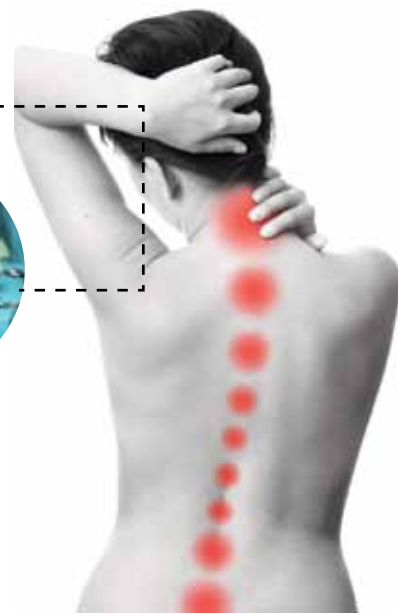
## ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА



может не только служить для профилактики заболеваний позвоночника, но и действовать как полноценное лечение для исправления уже существующих проблем. ЛФК состоит из комплекса упражнений, составленных неврологом для каждого конкретного случая. Упражнения можно повторять дома самостоятельно или под присмотром врача в условиях стационара.

## ХИРУРГИЧЕСКОЕ ВМЕШАТЕЛЬСТВО

– крайний метод решения проблемы, когда ни один из других не дал желаемых результатов. В последнее время к операциям обращаются в случаях запущенного сколиоза и грыж. Только следует понимать, что послеоперационный период очень долгий и мучительный. К оперативному вмешательству существуют десятки рекомендаций, среди которых сколиоз 3-й и 4-й степени, грыжи, горб на спине, синдром конского хвоста и т. п. Показания к операции должен определить врач-невролог.





# КАК СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ СПИНЫ?



Спать нужно на удобном матрасе и низкой подушке.

Включать в свой рацион продукты, богатые кальцием и фосфором, и минимизировать употребление соли.

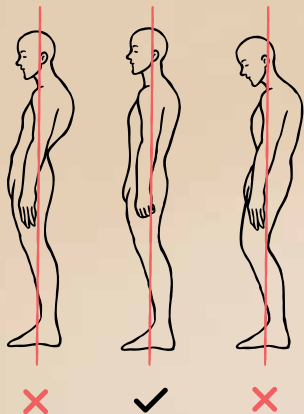
Держать спину прямо в любом случае и стараться менять положение, когда сидите или стоите.

Носить удобную обувь.

Избегать высоких нагрузок на позвоночник.

Выполнять специальные упражнения.

Одно из основных правил для поддержания позвоночника в здоровом состоянии — это занятия лечебной физкультурой. Физкультура не должна основываться на подъеме тяжестей, беге, приседаниях, прыжках через козла, как это было в школе. Она должна быть направлена на выравнивание мышечного тонуса, поддержания работоспособности опорно-двигательного аппарата. Упражнения необходимо повторять несколько раз в день на протяжении довольно длительного времени. От разовых процедур эффекта никакого не будет. Нужно выработать систему и следовать ей.







# ВИРТУАЛЬНАЯ МЕДИЦИНА



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

*По статистике, в 35 % случаях россияне пренебрегают помощью врачей, надеясь на собственные силы. С развитием Интернета и возможности найти в нем любые сведения этот процент растет. Сложно вспомнить случай, когда самолечение благотворно влияло бы на здоровье человека. В клиниках то и дело можно увидеть ужасающую информацию, к каким страшным последствиям может привести самолечение, а специалисты пытаются «достучаться» до каждого пациента, донося до них, что непрофессиональные решения в области медицинских заключений не способствуют выздоровлению.*



## ЧЕМ ОПАСНО САМОЛЕЧЕНИЕ И К ЧЕМУ ПРИВОДИТ ВИРТУАЛЬНАЯ МЕДИЦИНА?

В настоящее время в Интернете можно найти сведения о лечении и диагностике самых разных заболеваний. Кроме того, на форумах (не только медицинских) «доброжелатели» делятся опытом по поводу того, как они вылечили свою страшную болезнь, не прибегая к помощи врачей, и рекомендуют лекарственные препараты, которые зачастую не имеют сертификатов или являются БАДами. Это то же самое, как если бы вы лечили грипп апельсином – витамин С в организм, конечно, поступит и повысит сопротивляемость к вирусам, но на выздоровление никак не повлияет.

Ситуацию с самолечением усугубляют специализированные сайты, на которых можно, не выходя из дома, задать вопрос врачу любой специальности, описать симптомы, получить внятный ответ и даже вариант лечения. Таким образом, «виртуальная» медицина вытесняет традиционную, подрывая здоровье населения. Только полную картину заболевания нельзя увидеть, изучив информацию в Интернете и задав вопрос на форуме. Существуют проблемы со схожими симптомами, и поставить точный диагноз может только врач после получения полной картины в результате обследования.

*Были случаи, когда пациент, жалуясь на боли в сердце, самостоятельно назначал себе сердечные препараты. Когда симптомы не проходили, он обращался за квалифицированной помощью. После обследования выяснилось, что причина вовсе не в сердце, а в желудочно-кишечном тракте и, принимая ненужные лекарства, человек довел свой желудок до предъязвенного состояния.*

*Не так давно у нас в клинике был случай, когда пациент с болями в верхней половине живота обратился к гастроэнтерологу, решив, что у него патология желудка. Доктор, проведя тщательный осмотр, направил его на электрокардиографию, где мы диагностировали острую стадию инфаркта миокарда. Пациент был срочно госпитализирован.*

Когда вы пытаетесь самостоятельно поставить себе диагноз и назначить лечение, вы претендуете на то, что вам известны все тонкости заболеваний и информация о лекарственных препаратах, которые следует принимать. На самом деле существует огромное количество факторов, о которых вы можете не знать. Зачастую даже врачи не всегда могут безошибочно определить заболевание без дополнительного обследования, поэтому назначают вспомогательные лабораторные исследования и функциональную диагностику. ►





Вылечить пациента от заболевания на запущенных стадиях намного сложнее, чем на первоначальном этапе, – это скажет любой врач. Нередко недуг, который на первых стадиях лечится за несколько дней, в запущенных

случаях требует длительного, сложного и дорогостоящего лечения. Винить в этом придется только себя и свою страсть к «виртуальной» медицине.



***ПОМНИТЕ! Прогрессирующее заболевание требует приема сильнодействующих препаратов, которые могут повлиять на другие органы и окончательно подорвать здоровье пациента.***

Симптомы многих недугов (даже если органы не связаны между собой) очень похожи.

Самостоятельно определить, что болит, мало кому удается. Еще меньший процент людей может назначить эффективное лечение.

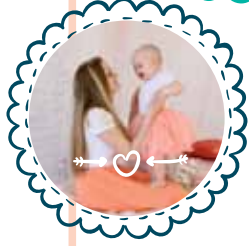
Следуя своей интуиции и советам из Интернета, даже при большом желании не получится выявить бактерии и вирусы, населяющие организм, и тем более выбрать правильный антибиотик. Лекарство либо не поможет вообще, либо вызовет множество побочных заболеваний или эффектов. Врач, в зависимости от результата анализов и успешности протекания лечения, может скорректировать терапию, заменив препараты на более щадящие и эффективные.

***«Виртуальная» медицина не заменит очного осмотра врача. Лечитесь вовремя и заботьтесь о своем здоровье.***

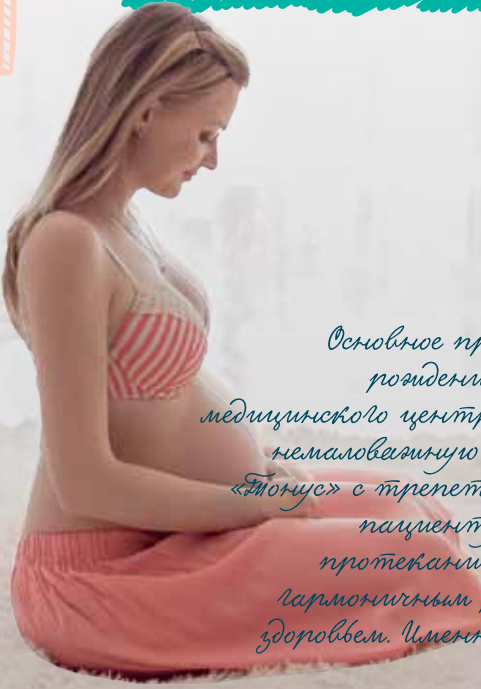
Когда врач назначает больному лекарство, он исходит не только из заболевания, которое нужно вылечить на данный момент, но и из необходимости предупредить обострение хронических недугов. Многие лекарства противопоказаны людям с нарушением функций печени, почек и желудочно-кишечного тракта, аллергикам, беременным и кормящим женщинам, детям. После бактериологического исследования, можно точно определить возбудителя инфекции, установить причину и разобраться, какие антибиотики против него эффективны.

За мою долгую врачебную практику были разные случаи. Как-то обратилась пациентка после длительного самостоятельного лечения. Ссылаясь на загруженность на работе, она начала лечить себя, применяя вычитанные в Интернете всевозможные способы, вплоть до прогреваний. В итоге с гнойным двусторонним гайморитом и бронхитом была госпитализирована. Лечение в стационаре заняло три недели.





*Нам доверяют  
самое ценное*  
**НАШИ МАМЫ**  
**НАШИ МАЛЫШИ**



*Основное предназначение женщины - рождение здорового малыша. Выбор медицинского центра в этом вопросе играет немаловажную роль. Врачи сети клиник «Монус» с трепетом относятся к каждому пациенту, заботятся об успешном протекании беременности, следят за гармоничным развитием малышей и их здоровьем. Именно поэтому нам доверяют самое ценное!*

A portrait of a young woman with blonde hair, wearing a brown and white patterned dress, sitting in a chair. The background features a lamp and decorative elements. The image is framed by a teal border.

# ДАРЬЯ БАРХОТОВА

*”Дети - самое главное в жизни! Спасибо ”Монусу”  
за радость материнства, за наше счастье, за нашу дочь!”*

ЕВА



ДАТА: 18.02.2015

ВЕС: 3300 грамм

РОСТ: 51 сантиметр

ЕЛЕНА  
БУЛАНОВА

*« Спасибо «Тонусу» за спокойствие.  
Здоровье нашего сына в надежных руках! »*

# РОМАН



Дата: 16.09.2016

Вес: 3330 грамм

Рост: 52 сантиметра





ЕВГЕНИЯ  
САЛАЗЕВА

*”Спасибо ”Монусу” за то, что даёт  
самую возможность обрести смысл жизни!”*


# Т И М О Ф Е Й



ДАТА: 11.12.2016

ВЕС: 3700 грамм

РОСТ: 53 сантиметра

A woman with long, wavy brown hair, wearing a white wedding dress with a large white flower in her hair, is sitting on a bed. She is looking towards the camera with a slight smile. Her hands are raised behind her head. The background is a soft, out-of-focus white and pink setting.

ТАТЬЯНА  
СОЛДАТОВА

*”Спасибо ”Монусу”, за заботу, за  
счастливые моменты, за искренность и доброту!”*

ЛЕВ



ДАТА: 28.04.2017

ВЕС: 3290 грамм

РОСТ: 52 сантиметра

A pregnant woman with long blonde hair is sitting on a patterned armchair. She is wearing a long-sleeved, floor-length green dress. She is smiling and looking towards the camera, with her hands resting on her belly. The background is a wall covered in large, light-colored flowers, possibly peonies. To the right, there is a large potted plant with green leaves and white flowers. The entire scene is framed by a teal border.

МАРИНА  
ЦАРЬОВА

*”Спасибо ”Тонусу”, это помогает  
решить самые серьезные проблемы!”*

# ДАНИИЛ И ДАРИНА





Благодарный  
пациент

«Большое спасибо от нашей семьи за дочек-двойняшек Громовой Евгении Игоревне! Благодаря ее профессионализму и огромному опыту она помогла мужу вылечиться от бесплодия. Казалось, что ситуация безнадежна, но Евгения Игоревна успешно справилась с задачей и подарила нам возможность стать родителями! Желаем Вам, Евгения Игоревна, здоровья и успехов во всех Ваших делах! Спасибо, что Вы есть!»

*Олеся*



Благодарный  
пациент

«Не хватает слов, чтобы выразить благодарность Леонтьевой Людмиле Гусмановне! Был нелегкий и долгий путь к нашему счастью, но под ее чутким руководством все получилось естественным путем. За время лечения она стала для меня как вторая мама, когда «опускались руки», всегда поддерживала, переживала и даже плакала вместе со мной и радовалась, когда заветные две полосочки появились. Но и после этого она продолжала помогать. Я рада, что встретила Людмилу Гусмановну на своем жизненном пути. Она стала идеалом врача, жаль, что таких врачей очень мало. У нее золотые руки и доброе, чуткое сердце. Теперь каждый день, наблюдая за своей дочкой, я вспоминаю Вас. Удачи, здоровья и благополучия Вам и вашей семье. Мысленно я постоянно вас благодарю!!! Спасибо Вам, вы лучшая!»

*Елена*



# РЕБЕНОК БУДЕТ!



**ТОНУС**  
*мама*

клиника  
высоких  
репродуктивных  
технологий

О НАЛИЧИИ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ  
ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ



## ЛЕЧЕНИЕ БЕСПЛОДИЯ ЭКО ИКСИ

Нижний Новгород, ул. Воровского, 22  
т. (831) 411-11-20 [www.tonusmama.ru](http://www.tonusmama.ru)



# Береги фигуру с молодости



**Ирина Прудовская,**  
врач-диетолог  
сети медицинских  
клиник «Тонус»,  
гастроэнтеролог  
высшей категории,  
К. М. Н.

*«Все полезно, что в рот полезло», – рассуждают многие родители, запихивая в своего ребенка очередную порцию за обедом. «Ест как богатырь», – с гордостью хвастаются бабушки и дедушки набирающим вес малышом. А если размеры перестают соответствовать допустимым нормам, то все объясняется «детским» жирком, который пропадет, когда ребенок подрастет. Но он не проходит, и проблема детского ожирения, которая еще недавно казалась надуманной и смешной, становится все более актуальной.*

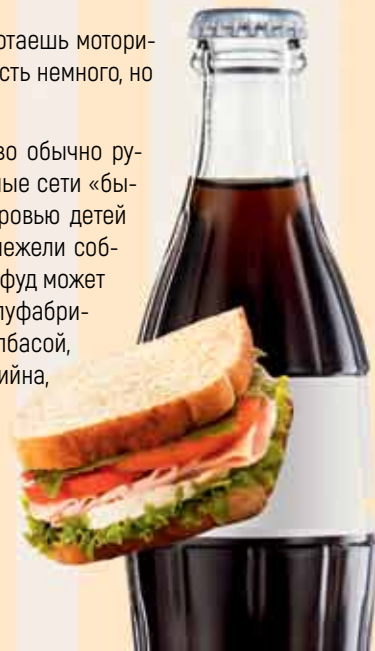
Ожирение сопряжено со множеством сопутствующих патологий: заболевания желудочно-кишечного тракта, ожирение внутренних органов, болезни сердца, у девочек – нарушение репродуктивной функции и так далее.


Ожирение, в том числе детское, бывает двух типов: первичное – когда оно является следствием какого-то заболевания, на него приходится примерно 5 % случаев, и вторичное, или «алиментарно-конституциональное», т.е. вызванное нарушениями в режиме питания и недостаточной двигательной активностью. Именно этот тип постепенно «захватывает» весь мир, в том числе Россию. В чем причина?

Если раньше ребенок, придя домой из школы и выучив уроки, бежал во двор, где играл в футбол, волейбол, прятки, догонялки, то сегодня игры переместились в Интернет. Орудия мышкой и клавиатурой, не сожжешь много ка-

лорий, разве что разработаешь моторику. При этом дети могут есть немного, но очень калорийно.

В таких случаях общество обычно ругает фастфуд, но известные сети «быстрой еды» наносят здоровью детей гораздо меньше вреда, нежели собственные родители. Фастфуд может быть и домашним – полуфабрикат, бутерброды с колбасой, которая очень калорийна, шоколад.





Любимая еда российского ребенка – чипсы по дороге из школы. Чипсы успокаивают, дарят радость. И эта пища детьми востребована. Родители часто не контролируют, на что тратит карманные деньги ребенок, поэтому, идя мимо магазина, он покупает то, что считает нужным. Кроме чипсов это сухарики, сладости, газировка и соки. Все эти вещи вкусные, но являются пустыми углеводами.

Пустыми углеводами называются продукты, которые имеют достаточно большую энергетическую ценность, они калорийны, но не содержат никаких полезных микроэлементов и в целом не приносят никакой пользы организму. К ним относятся, в частности, любимые детьми газированные напитки. Они очень быстро усваиваются, вы-

зывая повышение уровня сахара в крови и значительный выброс инсулина. Инсулин превращает сахар в жир, организм снова испытывает углеводный голод, при этом жажда не утоляется. Ребенок опять хочет пить и снова покупает газировку, в итоге поправляется.

## КАК ПОНЯТЬ, ЧТО ЕМУ УЖЕ НЕОБХОДИМА ПОМОЩЬ?


Конечно, лучше всего обратиться к специалисту. В педиатрии существуют специальные центильные и перцентильные таблицы (соответствия роста и веса) для ребенка в каждом определенном возрасте.

Кроме того, используется современный прибор – биоимпедансометр, который позволяет определить содержание жировой ткани в организме. Основа его действия – электрический ток. У каждой ткани свое сопротивление, и, проходя по контуру тела током, прибор

определяет, сколько какой ткани в организме. Существуют определенные нормативы, то есть когда значение превышено, можно с уверенностью говорить об ожирении. Исследование абсолютно безболезненно, занимает несколько минут и имеет только одно противопоказание – наличие кардиостимулятора, которого у детей обычно нет.

В случае если поставлен диагноз «ожирение», начинается лечение.

Надо исходить из того, что является причиной ожирения. Но чем бы оно ни было вызвано, лечить его все равно будет диетолог, коррекция питания обязательна. Если это ожирение вторичное, диетотерапия выходит на первый план.

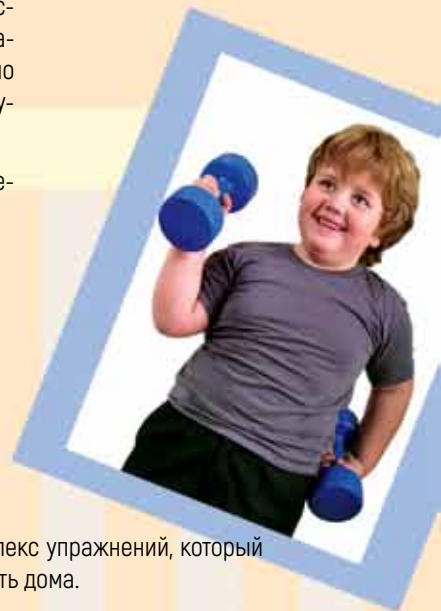


Каждый диетолог работает не только с ребенком, но и с его семьей, в первую очередь с мамой, которая будет ему готовить. Диетотерапия подбирается так, чтобы маленький пациент не чувствовал себя ущемленным. Кроме того, при составлении диеты учитываются вкусовые предпочтения семьи.

Также подбирается физическая нагрузка: для кого-то это фитнес-зал, для кого-то плавание или спортивная секция, врач

разрабатывает и комплекс упражнений, который можно просто выполнять дома.

Нужно понимать, что ожирение никогда не проходит просто так. Оно выливается во множество сопутствующих заболеваний, которые нужно будет лечить. Поэтому так важно следить за собственным питанием и питанием своих детей, а в случае необходимости обратиться за помощью к квалифицированному врачу.



# ПАТРОНАЖ с «Тонус»

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

## ПРОГРАММЫ ПАТРОНАЖА:

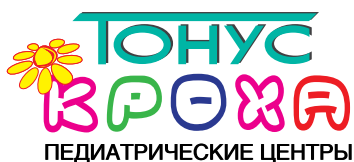
- Базовый
- Базовый +
- Комплексный
- VIP
- Super VIP



Стандартные и индивидуальные программы



Наблюдения детей на дому и амбулаторно



ул. Ванеева, 4 т. 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



Фиксированная стоимость услуг на все время действия договора

# ЛИЧНЫЙ ГРАМОТНЫЙ ВРАЧ

# КРОХА» от 18 690 рублей

«Тонус КРОХА» - это:

- **Высококвалифицированные специалисты:** доктора и кандидаты медицинских наук, врачи высшей категории
- **Передовое оборудование** - техническое оснащение наших клиник соответствует лучшим мировым стандартам
- **Индивидуальный подход:** каждый маленький пациент - самый важный для нас



**Личный доктор  
всегда на связи**



**Мы всегда Вам напомним  
о датах прививок и осмотров**



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



**Никаких очередей:  
прием в приоритетном порядке**

## -МЕЧТА ЛЮБОГО РОДИТЕЛЯ!



# 7 МИФОВ о детском косоглазии

*Многие думают, что косоглазие — это исключительно косметический дефект. Но проблема таится намного глубже. Кроме видимых эстетических недостатков, гетеротропия приносит серьезный вред здоровью.*

*При отсутствии своевременного лечения, у ребенка могут начаться осложнения в виде головных болей, резкого снижения зрения, головокружения. Начитавшись информации в Интернете, и думая, что все пройдет самостоятельно, родители не всегда вовремя обращают внимание на проблему. В итоге, теряется драгоценное время. Чтобы такого не произошло, важно с самых первых дней рождения наблюдать ребенка у детского офтальмолога.*

1

миф

**Косоглазие  
– эстетическая  
проблема.**

Большинство родителей считают, что ничего страшного нет в том, что глаза ребенка немного косят. Но это неправильно. Косящие глазки не могут сконцентрироваться на чем-то конкретном, у ребенка не получается сливать изображение в единый образ, из-за чего он плохо оценивает положение предметов в пространстве. Мир для детей с гетеротропией плоский, поэтому нормально воспринимать окружающую среду они не могут. Но самое опасное – если вовремя не начать лечение, косящий глаз может полностью ослепнуть.

2

миф

**С возрастом  
все само собой  
пройдет.**

Ничего просто так не бывает. Глазки малыша действительно могут немного косить первые двенадцать месяцев жизни из-за слабости зрительного нерва и особенности строения лицевого черепа. Чтобы предупредить развитие косоглазия, обязательно показывать ребенка специалисту регулярно: профилактические осмотры должны проводиться в 2, 6 и 12 месяцев. Если до достижения ребенком годовалого возраста отклонение не проходит самостоятельно, офтальмолог назначит дополнительное обследование и квалифицированное лечение.

3

миф

**Глаза у детей  
могут косить  
из-за стресса.**

Есть мнение, что косоглазие у ребенка может развиваться из-за перенесенного стресса. Это в корне неверное утверждение. Одной из причин косоглазия офтальмологи называют заболевания центральной нервной системы, которые могут сказаться на работе глазных мышц. Но негативные эмоции к этому не имеют никакого отношения, хотя они могут быть косвенной причиной отклонений нервной системы.



**4****миф**

**Лечить косоглазие нужно, когда ребенок вырастет.**

Гетеротропия развивается очень быстро – чем раньше проявилось отклонение, тем выше вероятность его осложнений. Зрительная система ребенка формируется до четырех лет, поэтому важно начать лечение именно до завершения этого периода. Только так можно спасти зрение ребенка до школы. Так что косоглазие нужно лечить сразу, как только офтальмолог поставил диагноз.

**5****миф**

**Операции опасны, страшны и неэффективны.**

Без операционного вмешательства можно справиться с косоглазием, вызванным астигматизмом, дальнозоркостью и близорукостью. Если гетеротропия появилась из-за патологий глазных мышц, без операции не обойтись. В этом случае родители часто боятся за здоровье своего ребенка, думая, что хирургическое вмешательство не поможет или принесет еще больший ущерб. В настоящее время, существуют эффективные методики, по которым восстанавливать нормальную зрительную функцию стало безопасно. Бывали случаи, когда после операции косоглазие возвращалось снова, но это было тогда, когда родители игнорировали предписания врача и отказывались от реабилитации. Для достижения наилучших результатов операцию по устранению косоглазия делают в два этапа с промежутком в полгода.

**6****миф**

**Косоглазие одного глаза лучше, чем обоих.**

Это не верно. Функциональная слепота развивается тогда, когда косит один глаз. Когда два глаза «расходятся», они оба принимают участие в процессе получения зрительных образов, за счет чего зрение снижается не так стремительно. Поэтому на начальной стадии лечения косоглазия врачи стараются перевести его из одностороннего в двухстороннее.

**7****миф**

**Для лечения косоглазия достаточно одной методики.**

Лечение косоглазия в обязательном порядке включает в себя комплекс методик:

- Специальные упражнения направлены на укрепление мышц глаза.
- Оптическая коррекция используется для устранения дальнозоркости, астигматизма или близорукости.
- Оклюзия (заклеивание здорового глаза) дает возможность задействовать в зрении «косящий» глаз.
- Аппаратные процедуры назначаются для повышения остроты зрения, помогают выработать правильные связи между глазами.
- Консервативное лечение используется для повышения остроты зрения до операции и для закрепления результата после нее.

**Лечение глазной патологии должно проводиться комплексно и, естественно, под присмотром детского офтальмолога. В этом случае успех будет гарантирован, а результат терапии будет стабильным и на всю жизнь!**





**ТОНУС**  
**Амарис**

Центр детской  
офтальмологии

ЛЕЧЕНИЕ БЛИЗОРУКОСТИ,  
ДАЛЬНОЗОРКОСТИ,  
АСТИГМАТИЗМА,  
КОСОГЛАЗИЯ

КОМПЬЮТЕРНАЯ  
ДИАГНОСТИКА ЗРЕНИЯ

КОНТАКТНАЯ  
КОРРЕКЦИЯ ЗРЕНИЯ



**ВСЕ ЛУЧШЕЕ -**  
**ДЕТЯМ!**

ул. Новая, 51 т. (831) 411-10-10

О НАЛИЧИИ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

# ВИТАМИНЫ ДЛЯ ВОЛОС



Оксана Горячева,  
врач-косметолог центра эстетической  
медицины «ТОНУС ПРЕМИУМ»

*Внешний вид волос напрямую зависит от ухода за ними. Кроме использования подходящих шампуней, бальзамов, кондиционеров, масок и масел, немаловажную роль в борьбе за красоту шевелюры играют витамины и минералы. Но вот какой витаминный ряд нужен для поддержания здоровья волос, знают не все. Познакомившись поближе с веществами, обязательными для красоты локонов, и узнав, чем грозит их дефицит, можно вовремя среагировать на сигналы бедствия, подаваемые волосами.*

## ЗАЧЕМ ВОЛОСАМ ВИТАМИНЫ?

Волосы – производная эпидермиса. Каждый волос состоит из корня (волосной луковицы), стержня и внешней части волосного покрова. Луковицы окружены фолликулами, в которых протекают необходимые для роста и здоровья локонов биохимические процессы. Полезные вещества и кислород поступают в волосные фолликулы вместе с притоком крови, после чего распространяются от корней до самых кончиков.

Когда организм оснащен всеми необходимыми витаминами и минералами, волосы выглядят здоровыми и красивыми. Если ваши локоны потеряли былую силу, сияние, эластичность и блеск, стали тусклыми, безжизненными, часто выпадают и секутся, значит, биохимические процессы в фолликулах дали сбой – волосы начинают голодать от нехватки питательных веществ. Для восполнения дефицита важно принимать витамины, способствующие росту и здоровью локонов.



## КАКИЕ ВИТАМИНЫ НЕОБХОДИМЫ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ВОЛОС?

Для поддержания здоровья, красоты и эластичности волос важно поддерживать витаминный баланс в организме на нужном уровне. В этом может помочь правильно составленный рацион. Среди необходимых локонам витаминов – А, С, Е, РР и группы В.

**А**

Отвечает за общее состояние волос. Благодаря витамину А локоны растут здоровыми, перестают выпадать и быстрее восстанавливаются. Витамин содержится в моркови, тыкве, помидорах, икре, морепродуктах, печени и т. д.

**В**

В эту категорию входят витамины В1, В2, В5, В6, В8, В9, В12. Без них волосы становятся безжизненными. Появляется ломкость и сухость. Витамины группы В содержатся в орехах, грибах, яйцах, мясе, бобовых, сыре, твороге, печени и т. п.

**РР**

Удерживает влагу в коже головы и волосах, что предотвращает появление ранней седины. Витамином РР богаты морковь, свекла, бобовые, рыба, чеснок и т.д.

**С**

Недостаток ведет к нарушению кровообращения кожи головы, вследствие чего происходит сбой питания и начинается выпадение волос. Витамин С содержится в цитрусовых, шиповнике, петрушке, облепихе, киви.

Отвечает за восстановление волос и является профилактикой появления перхоти. Витамин Е содержится в растительных маслах, орехах, семенах подсолнечника, крупах, бобовых, яйцах, спарже, печени, молочных продуктах, мясе.

**Е**

## КАК ПРИНИМАТЬ?

Если состояние локонов значительно ухудшилось – это повод обратиться к трихологу. На основании анализов, диагностики волос и кожи головы специалист выяснит, каких витаминов не хватает в организме, и подберет индивидуальный поливитаминный комплекс для приема внутрь.

Когда проблема запущена и волосы совсем потеряли жизненную силу, лучше обогатить их витаминами локально. Для этого трихологи активно используют мезотерапию. Это инъекционное введение в волосистую часть кожи головы коктейлей, богатых полезными веществами. Они улучшают обменные процессы, насыщают кислородом, восстанавливают работу волосяных фолликулов, очищают от токсинов. После процедуры волосы обретают здоровый вид, сияние, эластичность и меньше выпадают. Для достижения наилучшего результата специалисты рекомендуют пройти курс мезотерапии, состоящий из 8 процедур. Сначала в течение недели проводят 4 процедуры, затем на протяжении 20 дней остальные 4 сеанса.

# Холод во благо

*Способности человеческого организма к самосохранению и самовосстановлению поистине безграничны. Попадая в экстремальные ситуации, он мобилизует ресурсы и начинает буквально творить чудеса – так почему бы не использовать эту особенность во имя красоты? Существует несколько способов использования криотерапии в эстетической медицине.*



**Ольга Синицина,**  
врач-физиотерапевт  
сети медицинских  
клиник «Тонус»

## КРИОСАУНА

Криосауна представляет собой специальную установку, температура в которой снижается до  $-140^{\circ}\text{C}$ . С виду конструкция напоминает большой холодильник, в котором пациент проводит в среднем 2–3 минуты. При этом лицо остается снаружи, и человек дышит обычным воздухом, на руки надеваются перчатки, а на ноги – носки. Весь сеанс контролируется медицинским работником, он следит за работой аппаратуры, регулирует температуру, и пациент всегда имеет возможность обратной связи.

За такое короткое время невозможно получить обморожение, зато вполне достаточно для проявления всех необходимых, в том числе эстетических эффектов. ▶



Шоковое воздействие холода на организм имитирует экстремальные условия, в результате выделяются гормоны, биологически активные вещества, усиливается кровоток, расширяются сосуды. За счет того, что усиливаются обменные процессы, происходит расщепление жировой ткани. За 2–3 минуты в криосауне теряется около 500 калорий, ровно столько же, сколько за 10 минут занятия на тренажере, а курс из нескольких процедур (рекомендуется 1–2 процедуры в неделю до 10 сеансов) восстанавливает тонус кожи и легко может избавить от «апельсиновой корки».

Подобная «встряска» благоприятно воздействует и на весь организм в целом. Налаживается обмен веществ, улучшается иммунитет, оказывается обезболивающий, противовоспалительный эффект, приводится в тонус сердечно-сосудистая система.

Проблемы кожи, урология и гинекология, болезни опорно-двигательного аппарата, даже бесплодие – все это и многое другое успешно лечится холодом. Также криосауна значительно помогает в борьбе с хронической усталостью и постоянными мигренями, что особенно ценно при современном ритме жизни.

## КРИОЛИПОЛИЗ

Процедура лучше всего подходит для локальной коррекции фигуры. Сама процедура криолиполиза заключается в охлаждении проблемного участка тела. При этом не повреждаются глубокие сосуды, не нарушается целостность кожных покровов, не подвергаются воздействию внутренние органы – все абсолютно безопасно. Температура поддерживается самим аппаратом, то есть переохлаждения не происходит. Таким образом, с его помощью можно устранить проблемные жировые отложения в области живота, спины, боков, ягодиц, бедер и в зоне плеча без хирургического вмешательства. Криолиполиз эффективно борется с «ушками», складками и целлюлитом, от которых сложно избавиться, даже если регулярно посещать тренажерный зал и правильно питаться.

Процедура длится около часа. Пациент не чувствует никаких болезненных ощущений, ему вполне комфортно. Следов после процедуры не остается. Единственные ограничения – в течение двух недель следует исключить посещение бани и солярия, то есть не нагревать обработанный участок тела.

*Учеными установлено, что жировые клетки чувствительны к холоду и при воздействии минусовой температуры они прекращают свой рост, жизнедеятельность и потом разрушаются. Поэтому использование криотерапии при коррекции фигуры – настоящая находка для эстетической медицины!*



# 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

# Идеальная женщина



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

*На протяжении многих веков эталон красивого женского тела менялся. Если во времена наших предков, женщины не могли, например, увеличить размер груди и довольствовались тем, что дала «мать-природа», то современным девушкам в этом плане живется гораздо проще. В их распоряжении все возможности пластической хирургии. С ее помощью можно поменять в себе абсолютно все — от макушки до пяток.*



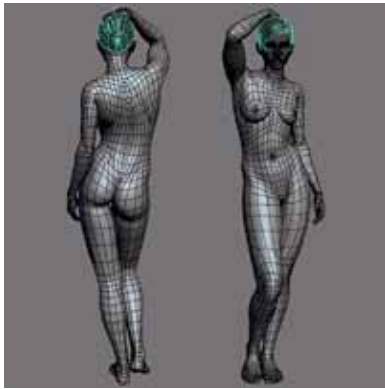
## КАК МЕНЯЛСЯ ЭТАЛОН ЖЕНСКОГО ТЕЛА?

Начиная с древних времен, женщины трепетно относились к своей внешности. Мода на красоту и стандарты фигуры менялась на протяжении многих веков. Если в Древней Греции в почете были пышные девушки, с формами, близкими к статуе Афродиты, то в Средние века чем худее, бледнее и изнеможеннее выглядела женщина, тем она считалась краше.

Для достижения своих целей девушки пользовались самыми разными уловками. Если нужно было набрать вес и получить округлые формы — много ели и мало двигались. Если, наоборот, нужно было похудеть — морили себя голодом и нагружали тяжелой работой, а для белизны кожи использовали муку. В эпоху Просвещения, когда

в моду вошла «осиная талия» и пышная грудь, женщинам приходилось утягивать себя с помощью корсетов, что приводило к обморокам, смещению органов и другим безрадостным последствиям.

Начиная с 2000-х годов эталон красивого женского тела постоянно менялся. За последние три года увереннее всего себя ощущают девушки с подтянутым животом, пышными грудью и ягодицами, тонкой талией, длинными стройными ногами... Всего этого можно достичь путем активных тренировок, правильного питания и умеренного отдыха. Правда, не всегда даже усердная работа над собой помогает девушкам в борьбе за идеальное тело. Тогда им на помощь приходят пластические хирурги.



Проанализировав данные, с помощью компьютерного моделирования можно вывести девушку с идеальными пропорциями, к которым стремится каждая женщина. Сегодня идеальная фигура выглядит примерно так:



### МАММОПЛАСТИКА (ПЛАСТИЧЕСКАЯ ОПЕРАЦИЯ ГРУДИ)



То, о чем мечтает большинство женщин, которых природа не одарила выдающимися данными, – сделать привлекательной грудь. Раньше для этого пытались есть капусту, пить «волшебные» таблетки и чай, растирать область груди всевозможными мазями, кремами и гелями, которые все равно не помогали. Теперь увеличить грудь стало возможным, прибегнув к маммопластике. Для операции применяются качественные импланты различной формы и размера с учетом пожелания женщины и рекомендации специалиста. Также популярной процедурой маммопластики является подтяжка груди, которая возвращает эстетически привлекательный рельеф. Пластические хирурги часто практикуют подтяжку груди совместно с ее увеличением. Это позволяет получить более эффектный естественный контур.

### ГЛЮТЕОПЛАСТИКА (ПЛАСТИЧЕСКАЯ ХИРУРГИЯ ЯГОДИЦ)



Красивые ягодицы от природы – очень редкое явление. Чтобы попа была «как орех», надо приседать в день минимум 50 раз. Но строение тела у каждой женщины уникально, поэтому не всегда физические нагрузки помогают достичь желаемого результата. Зачастую беда не в том, что ягодицы слишком большие, а в том, что они слишком плоские или обвисшие. В таких случаях пластические хирурги обращаются к глютеопластике. В процессе операции в область ягодиц вставляют силиконовый имплантат или собственную жировую ткань (липофилинг). Для упругости кожи пластические хирурги советуют делать подтяжку.

### БРАХИОПЛАСТИКА (ПЛАСТИКА РУК)

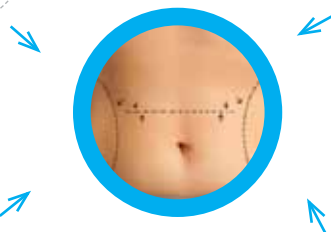
Ее выполняют, когда кожа на участке от плеча до локтя стала дряблой и некрасиво свисает при поднятии руки, а занятия в тренажерном зале не приносят никаких результатов. Эта операция помогает вернуть тонус предплечий и их потерянную красоту. Иногда брахиопластику совмещают с липосакцией, чтобы добиться идеального результата. ►

## ФЕМОРОПЛАСТИКА (ПЛАСТИКА БЕДЕР)



Пышные бедра хороши в том случае, если не нарушают пропорций фигуры и не доставляют своей обладательнице проблем. Многие женщины страдают из-за потертости на внутренней стороне бедер и из-за «ушек» на внешней. В этом случае сложно носить облегающие платья и брюки, поскольку выглядит это не очень эстетично. Бедра – одно из самых сложных мест для коррекции с помощью физических нагрузок. Если у женщины широкая кость, диетами или усердными тренировками от проблемы не избавиться. В этом случае единственный выход – обратиться к феморопластике. Операция заключается в удалении излишков кожи и жировой ткани и создании желаемого просвета между внутренними поверхностями бедер, сделав их идеальными.

## АБДОМИНОПЛАСТИКА (ПЛАСТИКА ЖИВОТА)



Для создания «осиной талии» нужно максимально отказаться от употребления вредных продуктов и перейти на здоровую пищу, богатую клетчаткой, качать пресс, делать скручивания и крутить хула-хуп. В случае, когда от свисающей кожи и «ушек» не получается избавиться с помощью диет и физических нагрузок, пластические хирурги прибегают к пластике живота. При этом виде операции корректируется форма живота, подтягиваются и укрепляются мышцы, иссекается лишняя кожа, благодаря чему формируется красивый и плоский живот.

## КРУРОПЛАСТИКА (ПЛАСТИКА НОГ)



Круропластика заключается в наращивании и изменении икроножных мышц. С ее помощью можно достичь не только совершенства ног, сделав их такими же, как у супермоделей, но и изменить форму голеней для придания гармоничности и развитости. В итоге ножки становятся идеальными, как с обложки журнала.

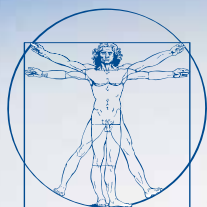
## ЛИПОСАКЦИЯ (УДАЛЕНИЕ ЖИРОВЫХ ОТЛОЖЕНИЙ)

Выполняется на всех участках тела и помогает подкорректировать проблемные участки фигуры, сделав тело совершенным, подтянутым и стройным. Липосакция заключается во введении под кожу специального препарата, который превращает жир в жидкость. Потом с помощью специальных отсосов, эта жидкость выкачивается, а единичные проколы становятся незаметными.

*Таким образом, пластическая хирургия может «подарить» вам тело мечты и избавить от комплексов. Но не стоит забывать, что перед тем, как решиться на ту или иную операцию, нужно попробовать самостоятельно «построить» свою фигуру путем упорных тренировок и правильного питания. Если ничего не помогает, можно обратиться за помощью к пластическим хирургам.*



# РОЖДЕНИЕ СОВЕРШЕНСТВА



Центр лучевой диагностики  
и эндоскопической хирургии

**ТОНУС**  
*Premium*



**ПЛАСТИЧЕСКАЯ ХИРУРГИЯ В «ТОНУС ПРЕМИУМ»**

**ул. Б. Покровская, 62 тел. 411 13 13**

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

О НАЛИЧИИ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ



# ШПРИЦ

# ВМЕСТО СКАЛЬПЕЛЯ



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

*Редкая женщина довольна своими природными внешними данными. То губы слишком узкие, то скулы широкие, то лоб слишком высокий, то нос с горбинкой... С этими особенностями не сможет справиться ни один из существующих кремов. Тогда на помощь приходит контурная пластика, с помощью которой можно смоделировать лицо своей мечты.*

## С ПОМОЩЬЮ КОНТУРНОЙ ПЛАСТИКИ МОЖНО ИСПРАВИТЬ:



## КОНТУРНАЯ КОРРЕКЦИЯ ПЕРИОРБИТАЛЬНОЙ ЗОНЫ



Область вокруг глаз – очень «нежная» зона, которая одна из первых начинает демонстрировать признаки старения. С помощью контурной пластики можно справиться с такими проблемами, как «лучики», «гусиные лапки», сгладить слезную бороздку, восстановить тонус кожи век, устранить темные круги под глазами. Филлер для процедуры выбирается в зависимости от характера морщин и типа кожи пациента. При поверхностных морщинах и тонкой коже подбирается филлер с наименьшей плотностью, при глубоких – с большей плотностью и вводится в более глубокие слои дермы. Если морщинки постоянные косметологи прибегают к двойному «удару»: сочетают ботулинотерапию и филлеры. В результате кожа становится гладкой и увлажненной, исчезают все признаки старения.

## КОНТУРНАЯ ПЛАСТИКА ГУБ



Выразительные и пухлые губы – мечта миллиона девушек. Если одним повезло получить такие от природы, другим приходится корректировать их форму с помощью различных beauty-приемов. Для более стойкого результата косметологи советуют прибегать к контурной пластике губ, которая помогает увеличить их объем, изменить форму, избавиться от морщинок марионетки, приподнять опущенные углы рта и очертить контур без скальпеля. Для инъекций применяют препараты на основе гиалуроновой кислоты, объем которой зависит от желаемого результата. ▶



ПОСЛЕ

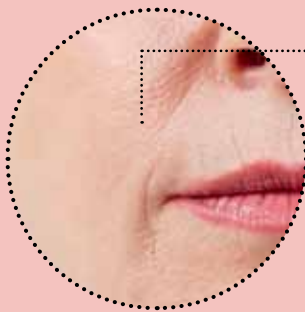
ДО



ПОСЛЕ

ДО





## КОНТУРНАЯ ПЛАСТИКА СКУЛ И ЩЕК

Контурная пластика является прекрасной альтернативой хирургической операции. С ее помощью можно смоделировать скуловую зону, избавиться от обвислой кожи, разгладить выраженные носогубные складки. Во время процедуры пациенту под кожу вводятся препараты на основе гиалуроновой кислоты, после чего косметолог проводит точечный массаж, равномерно распределяя вещество.



## КОНТУРНАЯ ПЛАСТИКА ОВАЛА ЛИЦА

Эта процедура позволяет подтянуть овал лица, изменить его форму, избавиться от провисания кожи. Для контурной пластики овала лица косметологи используют биоармирование с помощью филлеров. После процедуры улучшается контур овала лица, оно становится подтянутым и молодым.

*Совершенное лицо — это не миф, а достижение современной косметологии. Одними из главных достоинств контурной пластики лица по сравнению с пластической хирургией является минимальное время реабилитации, отсутствие осложнений и практически мгновенный эффект. В день контурной пластики уже можно вести нормальный образ жизни и радоваться «новому» лицу. Разумеется, специалисты рекомендуют делать контурную коррекцию лица только в проверенных временем медицинских центрах и у квалифицированных специалистов, которые используют качественные материалы.*



# ЛАЗЕРНОЕ ОМОЛОЖЕНИЕ

PALOMAR ICON. САМЫЙ МОЩНЫЙ ЛАЗЕР В МИРЕ



ЦЕНТР ЭСТЕТИЧЕСКОЙ МЕДИЦИНЫ  
**ТОНУС**  
*Premium*

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

О НАЛИЧИИ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

# Когда ты устал



**Мария Косякина,**  
руководитель клиники неврологии  
и эпилептологии «ТОНУС ЛАЙФ»,  
врач-невролог, эпилептолог, к. м. н.

*Еще в 2007 году доктор Университета Южной Калифорнии Мартин Гилберт доказал, что человек за день получает информации в пять раз больше, чем тридцатью годами ранее.*

*За десять лет эта цифра, несомненно, выросла. Темп жизни неизменно увеличивается, современный человек живет в режиме постоянной многозадачности, в итоге внутренних ресурсов и выносливости организма не хватает.*

*Появляются новые заболевания: в частности, бедой современного мира стал синдром хронической усталости.*



## Причины

Существует миф, что синдром хронической усталости – это сильное переутомление, недосып и переработка, которые лечатся переменной обстановки и отпуском. Каждый второй сам ставит себе этот диагноз и активно страдает. Но такое в корне неверно.

Диагноз «синдром хронической усталости» может поставить только доктор. Это именно диагноз, болезнь психиатрического характера, которая устанавливается только после исключения других возможных у пациента заболеваний.



## В чем проявляется?

Большинство специалистов считает причиной этого синдрома депрессию. Также среди возможных причин выделяют вирусные инфекции (вирусы герпеса, кори, краснухи и не только), которые приводят к снижению иммунитета, или же эндокринные нарушения.

Симптомы синдрома хронической усталости – повышенная утомляемость, снижение памяти, концентрации внимания, головные боли, боли в горле, увеличение лимфатических узлов, повышенная температура, – аналогичны симптомам большого количества вероятных заболеваний.

Пациентам, предъявляющим подобные жалобы, сначала проводится обширное диагностическое обследование. В зависимости от того, какой симптом преобладает, пациент направляется к инфекционисту, эндокринологу, ревматологу, онкологу и т. д. Если же никаких заболеваний не выявлено, ставится диагноз «синдром хронической усталости».

## Это не лень

Как отличить болезнь от простого переутомления?

Обычно врач в первую очередь советует нормализовать распорядок дня: если работа предполагает сидячий образ жизни, то ввести ежедневные физические нагрузки. Если же, наоборот, человек постоянно занимается тяжелым физическим трудом, ему показан пассивный отдых. При переутомлении передышка помогает, можно восстановиться за выходные или за время отпуска. Бить тревогу стоит, когда усталость не проходит на протяжении нескольких месяцев. В таком случае, скорее всего, требуется медикаментозное лечение и нужно обязательно обратиться к специалисту.

## Лечение

Практически никогда пациент не говорит о том, что у него депрессия, все приходит с жалобами на усталость. Но синдром хронической усталости – это вторичный диагноз, следствие депрессии, поэтому лечится препаратами.

Назначаются антидепрессанты, не обладающие седативным эффектом. Для повышения активности – препараты с антиастеническим действием (ноотропы, антиоксиданты, антигипоксанты, витамины группы В).

Кроме лекарств пациенту с синдромом хронической усталости значительно помогают массаж, водные процедуры, контрастный душ или криосауна.

*Сегодня, по данным врачей, процент заболеваемости депрессией, а соответственно, синдромом хронической усталости растет. Чтобы обезопасить себя от современного недуга, нужно следить за своим режимом, вовремя отдыхать, отвлекаться, заниматься спортом, любимым хобби и больше времени проводить с родными и близкими.*



«Здоровье до того перевешивает все остальные блага жизни, что поистине здоровый нищий счастливее больного короля»

Артур Шопенгауэр

# ЗДОРОВЫЙ тайм-менеджмент

Как часто вы откладываете дела «на завтра» и забываете о них?

Привыкли тянуть до последнего, а потом, прилагая героические усилия, решать проблемы в последний день?

Специально для людей, которые «постоянно не успевают», датский предприниматель Клаус Меллер придумал систему тайм-менеджмента, благодаря которой можно продуктивно распределить свой день и все успевать, в том числе найти время для планового медицинского осмотра.

Здоровье человека – индикатор его успешности. Если вы умеете управлять своим здоровьем, наверняка вы максимально эффективны и в других сферах деятельности. Если вы посещаете врачей только в случае, когда боль настолько сильна, что нет сил терпеть, значит, вы выпадаете из нормальной жизни и решать важные дела не в силах.

Чтобы добиться в жизни больших результатов, быть максимально продуктивным и дожить до ста лет, научитесь своевременно посещать врачей.

В этом может помочь так называемый «здоровый тайм-менеджмент».

Для управления своим здоровьем воспользуйтесь памяткой, сколько раз в год и каких врачей нужно обязательно посещать:

1 раз в год

Окулист  
Отоларинголог  
Гастроэнтеролог  
УЗИ органов малого таза  
Общий анализ мочи и крови  
Анализ крови на сахар и холестерин  
Маммография, онкоцитология (женщинам старше 40 лет)  
Эндокринолог  
Флюорография  
ЭКГ

2 раза в год

Терапевт  
Стоматолог  
Уролог  
Гинеколог (в том числе сдать мазок на флору)

# Календарь здоровья

## Январь

Составьте индивидуальный план обследований на год и старайтесь неукоснительно ему следовать.

## Февраль

После затяжных новогодних каникул запланируйте поход к гастроэнтерологу, чтобы проверить печень, кишечник и желудок.

## Март

Посетите терапевта, даже если вас не беспокоит простуда, ведь после зимы организм ослаблен, есть риск обострения хронических заболеваний, которые проще предупредить, чем лечить.

## Апрель

Если Вы планируете летний отпуск в экзотических странах, есть смысл посетить инфекциониста, чтобы сделать необходимые прививки.

## Май

Сходите к гинекологу (женщины) или к урологу (мужчины) — врач проведет обследование, назначит необходимые анализы и диагностику, чтобы не пропустить развитие возможных заболеваний.

## Июнь

Можно запланировать визит к стоматологу, чтобы во время летнего отпуска Ваш отдых не омрачили зубные боли.

## Июль

Найдите время для окулиста. Он проведет профилактический осмотр, возможно, сделает скрининговое обследование, чтобы получить более точные результаты.

## Август

Неплохо было бы посетить дерматолога, ведь жаркое солнце не лучший друг для человеческой кожи — есть риск появления новых родинок, природу которых, сможет определить только врач после дерматоскопии.

## Сентябрь

Снова посетите гинеколога или уролога, сдайте анализ на ЗППП, флору и сделайте УЗИ органов малого таза.

## Октябрь

Идеальный месяц для посещения терапевта и отоларинголога, чтобы обследоваться и определить, нужно ли делать прививку от гриппа.

## Ноябрь

Второй визит к стоматологу, чтобы провести санацию рта и почистить зубы от камней и налета.

## Декабрь

В этом месяце лучше не посещать медицинские учреждения без надобности, чтобы не заразиться простудными заболеваниями.



# 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

## Овен

(21.03–20.04)

Этой осенью звезды настоятельно рекомендуют Овнам одеваться по погоде, есть больше овощей и фруктов, закаляться и высыпаться. Не исключены инфекционно-воспалительные заболевания на фоне сниженного иммунитета. Так что, при малейшем недомогании не откладывайте визит к врачу, ведь только он поможет справиться с болезнью и избежать осложнений.



## Телец

(21.04–21.05)

Тельцам следует меньше налегать на мучное и сладкое – осень сулит им несколько лишних килограммов. Неплохо будет записаться в фитнес-зал или бассейн, а также на прием к врачу-диетологу, если вес совсем выйдет из-под контроля. Ну и не стоит забывать о балансе между работой и отдыхом, иначе есть риск возрастания эмоционального напряжения и обострения хронических заболеваний.



# ОСЕНЬ

## Здоровый



## Близнецы

(22.0–21.06)

Представителям этого знака повезло в плане здоровья этой осенью больше остальных. Серьезных проблем не намечается, но звезды предупреждают: ведите здоровый образ жизни, больше гуляйте на свежем воздухе и откажитесь от вредных привычек! Почки и печень все еще уязвимы. Если почувствуете малейшее недомогание, не медлите с обращением к специалисту.



## Рак

(22.06–22.07)

У Раков этой осенью намечаются разгрузочные дни – важно поддерживать тело в хорошей форме. Для этой цели подойдет йога, аэробика или танцы. Оставьте самолечение и при необходимости обратитесь за помощью к квалифицированному специалисту. Аллергикам стоит быть особенно осторожным с новыми незнакомыми лекарствами.

## Лев

(23.07–23.08)

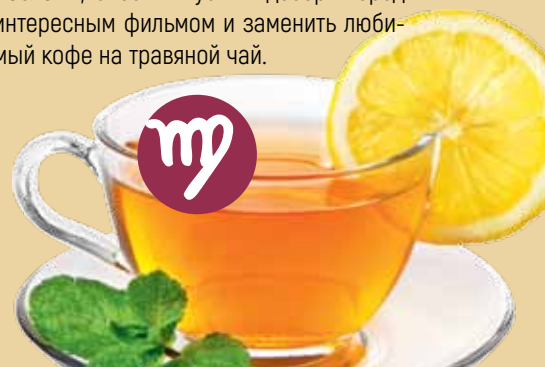
Всем Львам, страдающим хроническими заболеваниями, стоит этой осенью со всей ответственностью отнестись к недомоганиям. Не пускайте на самотек даже малейшие отклонения от курса. А чтобы грядущая зима не омрачила ваше настроение простудой, найдите время в своем плотном рабочем графике понежиться на солнышке где-нибудь на райском острове.



## Дева

(24.08–22.09)

Осень – пора простудных заболеваний. Но Девам они не грозят, их организм будет проявлять завидную сопротивляемость большинству болезней. Единственное, что может подкачать, – нервы. Есть риск стать очень вспыльчивыми и раздражительными. В этом случае настоятельно рекомендуем Вам принять теплую ванну с пеной и ароматическими маслами, съесть вкусный десерт перед интересным фильмом и заменить любимый кофе на травяной чай.





# гороскоп

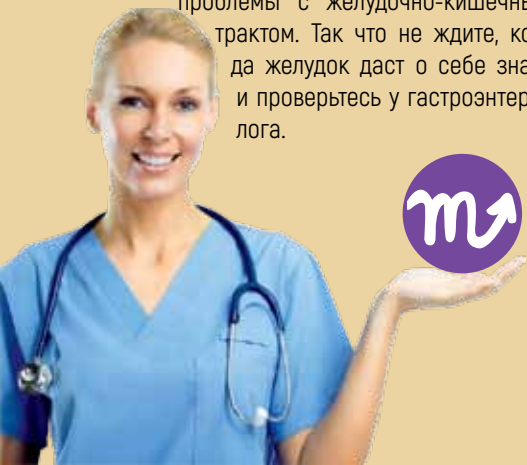
## Весы (23.09–22.10)

Этой осенью особенно уязвимым органом у Весов будут легкие. Так что во избежание осложнений от простуды зимой в начале осени не игнорируйте вакцинацию. Не лишним будет повысить иммунитет – для этого ешьте больше овощей, фруктов и принимайте поливитаминный комплекс. На общем самочувствии также благотворно скажется здоровый сон.



## Скорпион (23.10–21.11)

Скорпионы так будут увлечены новой влюбленностью и карьерными свершениями, что напрочь позабудут о своем здоровье. Если игнорировать предсказания звезд и халатно относиться к самочувствию, то ближе к концу года есть риск заработать проблемы с желудочно-кишечным трактом. Так что не ждите, когда желудок даст о себе знать и проверьтесь у гастроэнтеролога.



## Стрелец (22.11–21.12)

Осень для Стрельцов – травмоопасный период. Глядите под ноги, будьте внимательны за рулем, откажитесь на время от экстремальных видов спорта и дальних поездок. Если рутина совсем одолевает и нужно будет снять эмоциональное напряжение, помедитируйте или сходите на сеанс расслабляющего массажа.



## Козерог (22.12–20.01)

Осенью Козерогам можно только позавидовать в плане здоровья. В этот период Вы будете чувствовать себя полными сил и энергии. Так что не упустите возможность заняться экстремальным видом спорта, на который раньше никогда не решались. В конце осени, чтобы подготовить свое тело к зиме, будут полезны криосауна, массажи, обертывания и питательные маски для лица.

## Водолей (21.01–19.02)

Самым уязвимым местом для Водолеев, этой осенью будут зубы. Не ждите, когда кариес даст о себе знать, а начните с записи к стоматологу уже сейчас. Ведь от состояния зубов зависит не только общее самочувствие и настроение, но и здоровье внутренних органов. Ну и не забудьте отдыхать, иначе к концу осени может появиться необоснованное беспокойство, что чревато нервными срывами, головными болями и бессонницей.



## Рыбы (20.02–20.03)

У Рыб этой осенью высока вероятность обострения заболеваний желудочно-кишечного тракта. Старайтесь в это время отодвинуть на задний план вредную и жирную пищу, отдавая предпочтение полезной еде, причем в небольших количествах. Составить грамотный рацион поможет врач-гастроэнтеролог.

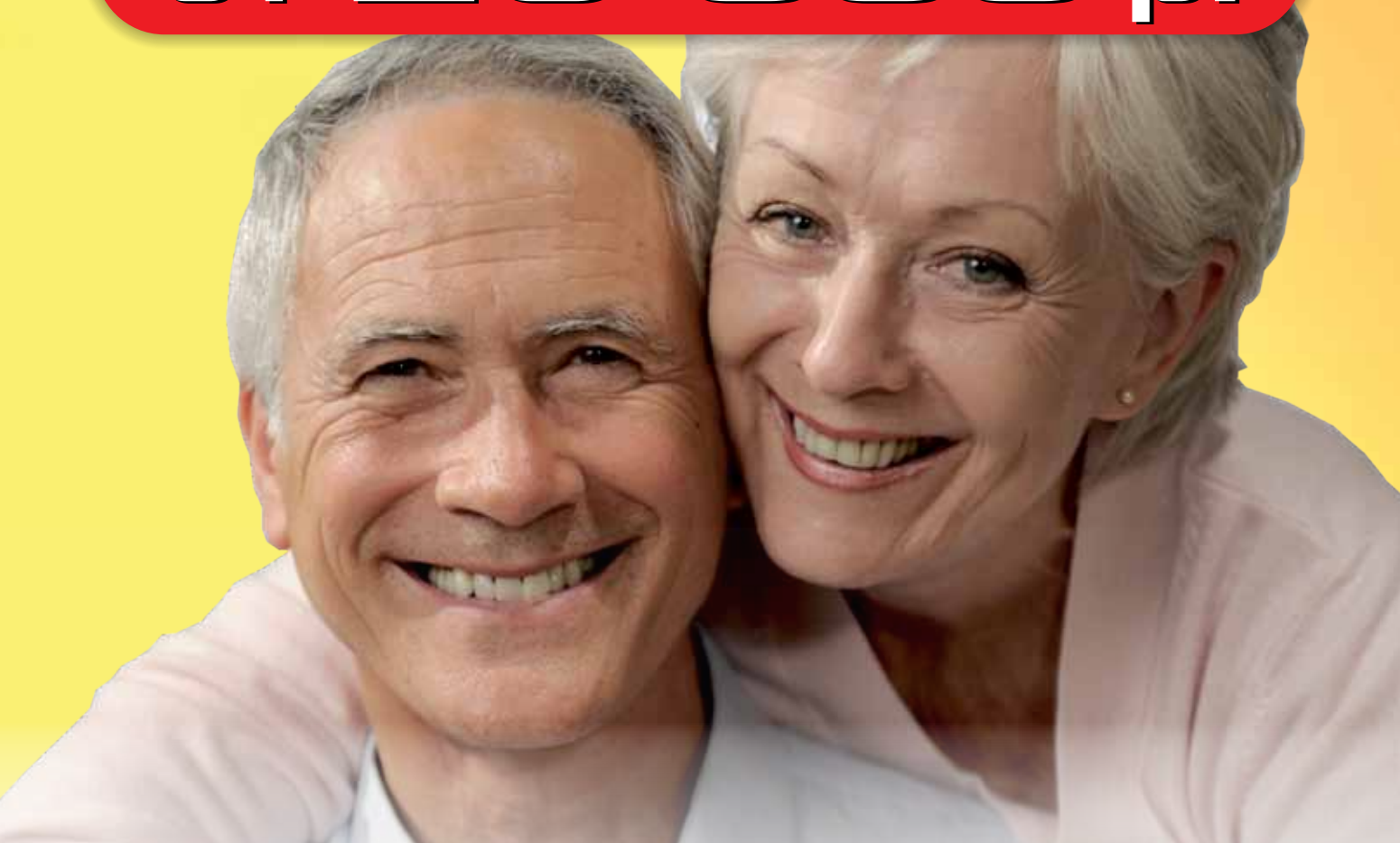




офтальмологическая клиника

# 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

# МРТ ВСЕГО ОРГАНИЗМА ОНКОСКРИНИНГ

ВЫСОКАЯ ТОЧНОСТЬ ДИАГНОСТИКИ

МИНИМАЛЬНОЕ ОБЛУЧЕНИЕ

БЫСТРЫЙ РЕЗУЛЬТАТ



1,5 Тесла!

3,0 Тесла!



АДРЕСА КЛИНИК

*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

**ТОНУС Life**  
МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР

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

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

О НАЛИЧИИ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

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

