



с 1990 года

# ЗДРАВСТВУЙТЕ, Клиники Доктора Кравченко!

Регулярное печатное издание ООО «КДК»



+7 (846) 201-00-11  
многоканальный телефон

[vk.com/kdkclinic](https://vk.com/kdkclinic) [instagram.com/kdkclinic](https://www.instagram.com/kdkclinic) [twitter.com/kdk\\_clinic](https://twitter.com/kdk_clinic) [facebook.com/kdkclinic](https://facebook.com/kdkclinic)

[www.kdk-clinic.ru](http://www.kdk-clinic.ru)

## ЧИТАТЕЛЯМ

**АНТОН ВАЛЕРЬЕВИЧ КРАВЧЕНКО.**

Генеральный директор медицинской компании «Клиники доктора Кравченко»



Здравствуй, наши любимые пациенты, сотрудники и партнеры наших Клиник! Лето в самом разгаре, а работа наших специалистов продолжается день за днем. Мы заботимся о здоровье

каждого из вас, внедряя в лечебный процесс самые современные технологии. Для нас важно, чтобы ваш поход в Клинику был комфортным. Спешу поделиться с Вами интересной ново-

стью. С этого номера мы запускаем новую акцию «Здоровая привычка» и будем рассказывать о пациентах Клиники, которыми особенно гордимся. Это те, кто исправно следит за своим здоровьем и питанием, вовремя сдает все необходимые анализы, регулярно посещает врачей. Мы хотим показать на конкретном примере, что здоровый образ жизни – не просто дань моде, а острая необходимость XXI века. Каждый месяц врачи Клиники будут выбирать победителя из наших пациентов – то есть любой из вас может стать

счастливым, который получит подарочную карту на 3000 рублей. Мы хотим вознаградить Вас за заботу о здоровье! Также в этом выпуске Вы познакомитесь с историей второго участника беспрецедентного проекта «Здоровье даром», который уже получает бесплатное медицинское высококвалифицированное лечение. Мы делимся с Вами своими профессиональными успехами и помним, что индивидуальный подход к каждому пациенту – залог качественного лечения! Будьте здоровы!

## В НОМЕРЕ:

- 2** СТР. **ЛЕЧИТЬ, НЕЛЬЗЯ ЗАТЯГИВАТЬ!**  
Решаем проблемы пищеварения с врачом-гастроэнтерологом
- 3** СТР. **ОТ КАРИЕСА ДО ПЕРИОДОНТИТА**  
Определяем диагноз по зубной боли
- 3** СТР. **КУПОНЫ НА СКИДКИ**
- 6** СТР. **ОСТОРОЖНО, ДВЕРИ ЗАКРЫВАЮТСЯ!**  
Задержка стула у детей: что делать?
- 7** СТР. **#КДКЗДОРОВЬЕДАРОМ**  
Первые пациенты нашей уникальной акции
- 8** СТР. **ОЧКИ – ЭТО «КОСТЫЛИ» ДЛЯ ГЛАЗ ИЛИ СПАСЕНИЕ?**
- 8** СТР. **АКЦИЯ «ЗДОРОВАЯ ПРИВЫЧКА»**  
Быть здоровым – выгодно!

## Напишите лично генеральному директору!

Представьте, что Вы – руководитель клиники! Что бы Вы поменяли, чтобы сделать клинику лучше? Я жду Ваши идеи на почту [otziv@kdk-clinic.ru](mailto:otziv@kdk-clinic.ru) Авторы лучших конструктивных предложений получат подарки от КДК.

## НОВОСТИ



### ЗДОРОВЫЕ ДЕТИ – СЧАСТЛИВЫЕ РОДИТЕЛИ!

В Международный день защиты детей врачи Стоматологического и Медицинского центров Клиники доктора Кравченко почувствовали себя добрыми волшебниками. После консультаций своих маленьких пациентов они дарили им подарки и поздравляли с этим добрым праздником.



### ПЕРЕМНЫ – К ЛУЧШЕМУ!

Мы стараемся с каждым днем становиться всё лучше, чтобы пребывание в нашей клинике приносило вам только положительные эмоции. Спешим сообщить об очередных изменениях в интерьере. В нашем Стоматологическом центре теперь сияет новый кафель. Убедитесь сами, как теперь изменился вид холла и коридоров.

### СТАБИЛЬНОСТЬ – ПРИЗНАК МАСТЕРСТВА!

Пять врачей Стоматологического центра КДК подтвердили высшую квалификационную категорию: Пряхина Ольга Евгеньевна, Меркулова Светлана Владимировна, Вострикова Наталья Геннадьевна, Ханова Светлана Николаевна, Кузнецова Любовь Николаевна. Поздравляем наших профессионалов!

### АКТУАЛЬНО

**Изменяются ли цены на лекарства в связи с повышением НДС?** Существующая ставка налога НДС с 2019 года вырастет до 20%. Вместе с этим предлагается ликвидировать льготную ставку в 10%, которая сегодня распространяется на продукты питания, товары для детей, книги, периодические печатные издания и лекарственные препараты. По мнению экспертов, ликвидация льготной ставки приведет к росту цен на лекарства на 12–15%.

## ГЕРОЙ НОМЕРА



### НАТАЛЬЯ АНАТОЛЬЕВНА ГРИЦЕНКО

врач-педиатр  
Клиник доктора Кравченко:

**МОИ САМЫЕ ГЛАВНЫЕ УЧИТЕЛЯ – ЭТО МОИ ПАЦИЕНТЫ!**

Читайте на стр. 4-5

## ЛЕЧИТЬ, НЕЛЬЗЯ ЗАТЯГИВАТЬ!

*Все мы знаем, как важно правильно питаться, следить за своим здоровьем и заниматься спортом. Каждый из нас порой может прочитать целую лекцию о том, какую зарядку по утрам лучше делать, как вкусно приготовить курочку на пару и какие магазинные «вредности» ни в коем случае нельзя покупать... Вот только следуем этим правилам, увы, мы крайне редко. Здоровый образ жизни – на пике моды, однако, молодых людей с нездоровой печенью, желудком или кишечником меньше не становится. О том, какие симптомы говорят, что пора идти к врачу, мы поговорили с врачом-гастроэнтерологом Клиники Доктора Кравченко ОЛЬГОЙ НИКОЛАЕВНОЙ СЕМАГИНОЙ.*

Стрессы, неправильное питание, курение, злоупотребление алкоголем, неблагоприятная экологическая обстановка – всё это сказывается на нашем организме, в том числе, на желудочно-кишечном тракте. С каждым годом растет число пациентов с хроническими гастроэнтерологическими заболеваниями.

### Поводом для обращения к врачу-гастроэнтерологу могут стать:

- изжога, жжение, тошнота, вздутие живота, боль за грудиной, которая возникает, как правило, во время прохождения пищи по пищеводу;
- отрыжка с неприятным запахом, горечь во рту, появление неприятного запаха изо рта;
- изменение вкуса, аппетита, веса;
- боли в животе любой локализации;
- наличие крови в кале.

По статистике, такими заболеваниями, как хронический гастрит, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки сегодня страдает более четверти населения России. Если относиться к своему здоровью внимательно, можно выявить недомогания на ранних стадиях и не допустить перехода в более тяжелые и хронические формы.

С возрастом риск возникновения некоторых заболеваний желудочно-кишечного тракта существенно увеличивается, причем некоторые из них (например, жировая болезнь печени, цирроз печени) долгое время протекают бессимптомно. Поэтому при появлении болей в животе (даже малоинтенсивных), дискомфорте необходимо проходить обследование и консультироваться с гастроэнтерологом.

Настоятельно рекомендуем вам обратиться к специалисту при нарушениях стула, например, при изменении цвета, постоянных запорах или диареях. Особенно грозным симптомом является дегтеобразный (тёмный, черный) стул, он может быть признаком кровотечения из верхних отделов ЖКТ, а это уже повод для экстренной госпитализации.

При интенсивных острых болях в животе, тошноте, рвоте, частом жидком стуле, сопровождающимся повышением температуры, либо без неё, стоит вызвать «Скорую помощь». Прибегать к старому, дедовскому способу «выпить таблеточку и полежать» – нельзя ни в коем случае, так можно купировать боль и скрыть клиническую картину болезни, что впоследствии приведет к серьёзным осложнениям.

Очень тревожным признаком являются боли в правом подреберье, они могут свидетельствовать о наличии желчнокаменной болезни. Острые боли при этом заболевании возникают, когда по тем или иным причинам камень закупоривает желчный проток, вызывая желчную колику. Может повыситься температура тела, появится желтуха. Эти симптомы – также повод немедленно вызвать бригаду бригаду неотложки.

*Состояние кишечника напрямую влияет на наш внешний вид и здоровье. Если он работает правильно, у вас всегда будет красивая и гладкая кожа, волосы не станут ломаться, а ногти будут крепкими. Помимо этого вы будете оставаться стройными на протяжении долгих лет, так как от работы кишечника зависит обмен веществ. Для этого очень полезно каждый день употреблять кисломолочную продукцию.*

В последние годы многие говорят о важности онконастороженности. Действительно, стоит знать о «тревожных звоночках», которые могут свидетельствовать о развитии онкологических заболеваний в органах пищеварения. Это необъяснимая потеря веса, дискомфорт или боли в животе, неустойчивый стул, кровь в кале, проблемы с глотанием. Тут ещё очень важно знать о генетической предрасположенности как одной из причин онкологических проблем (т.е. знать свою наследственность, заболевания близких родственников). Курение, неправильное питание, злоупотребление алкоголем, состояние экологии, хронические заболевания желудочно-кишечного тракта, язвы могут привести к развитию онкопатологии.



**Ольга Николаевна Семагина, врач-гастроэнтеролог.**

Закончив Куйбышевский медицинский институт, Ольга Николаевна уехала в северный Когалым, а потом в город Сургут Тюменской области. Сначала работала терапевтом, а потом освоила специальность гастроэнтеролога, заведовала гастроэнтерологическим отделением Сургутской окружной клинической больницы. Вернулась в родную Самару 4 года назад и устроилась на работу в Клиники Доктора Кравченко.

Своевременное обращение к врачу – первый и самый главный шаг на пути решения проблем со здоровьем. С помощью всесторонней диагностики (гастроскопии, колоноскопии, рентгеноскопии, УЗИ, клинических и биохимических исследований) и эффективного лечения специалисты-гастроэнтерологи помогут пациенту решить разные проблемы пищеварения и восстановить правильную работу желудка, кишечника, печени, поджелудочной железы и других органов. И в заключение, напомним старую, прописную истину, завещанную нам Гиппократом: «Болезнь легче предупредить, чем лечить!» |



## «ТРЕВОЖНЫЕ» ЗВОНЧКИ ОТ НАШЕГО ОРГАНИЗМА. СРАВНИВАЕМ КАРИЕС, ПУЛЬПИТ И ПЕРИОДОНТИТ

*Согласитесь, сложно представить что-то неприятнее, чем ноющая или, ещё хуже, острая зубная боль... Увы, сегодня не для всех это является скорейшим поводом бежать на прием к врачу. Огромное количество болеутоляющих позволяют на время приглушить боль, но не устранить корень проблемы. Потому воспаление с каждым днём увеличивается. О том, как не довести ситуацию до страшного исхода, и на какие «несущественные» симптомы стоит обратить особое внимание, мы поговорили с врачом стоматологом Клиники доктора Кравченко ЕКАТЕРИНОЙ АЛЕКСАНДРОВНОЙ ЗАХАРОВОЙ.*

**Разрушение зуба начинается с нарушения целостности зубной эмали. А так как эмаль – самая твёрдая ткань человеческого организма, при её повреждении дальнейший процесс протекает очень быстро.**

Сегодня теорий о возникновении кариеса существует огромное множество, но большая их часть основана на том, что из-за нарушения гигиены полости рта на эмали появляется зубной налет, который и приводит к развитию кариеса. Все мы сталкивались с этой проблемой неоднократно и некоторые настолько к ней привыкли, что даже это не считают веским поводом обращаться к специалисту. Тем временем, микробы во рту начинают размножаться, и незначительные нарушения превращаются в серьёзное воспаление.

**ПУЛЬПИТ.** Увы, сам по себе зуб никогда не восстанавливается, и без лечения в зубе «воспалится нерв». А если сказать точнее, воспаляется пульпа – это не только нервы, а весь комплекс, состоящий из кровеносных сосудов, соединительной ткани, нервных волокон.

Различают **острый пульпит**, когда зуб резко реагирует на холод и тепло или самопроизвольно болит, и **хронический пульпит**, при котором воспаление проходит без ярко выраженной клинической картины. Далеко не обязательно так называемая «дырка» в зубе сигнализирует о пульпите. Визуально вы можете не увидеть никаких изменений в полости рта, но вы их обязательно почувствуете... Могут появляться самопроизвольные боли, боли от термических раздражителей, ночные беспричинные боли.

**ПЕРИОДОНТИТ.** Если человек «перетерпел» боль и не обратился к врачу, впереди его ждёт более серьёзное заболевание, которое характеризуется полной гибелью пульпы и распространением патологического процесса в ткани, окружающей зуб.

В подобной ситуации появляется сильная боль в зубе при постукивании по нему или откусывании и жевании пищи. Такое воспаление длится не более двух суток и переходит в гнойную форму острого периодонтита с ярко выраженной клини-

ческой картиной. Наверное, уже и не стоит говорить, что до такого ситуацию лучше не доводить...

Встречаются и более сложные ситуации, когда воспаляется ранее пролеченный зуб. Как правило, в таком случае боль появляется спустя много лет после лечения, и предшествовать ей могут многие факторы: некачественное пломбирование, сложное строение каналов, высокая патогенность микроорганизмов, устаревшее оборудование, используемое при лечении. В данном случае лечение сложное: в процессе остатки пломбировочного материала удаляются из корневых каналов. Они, в свою очередь, тщательно очищаются как механически,



так и медикаментозно. После чего герметично заполняются пломбировочным материалом. Вторичный кариес под пломбой увидит только грамотный стоматолог на приеме, поэтому главным спасательным



кругом для всех, кто заботится о своем здоровье, являются ежегодные профилактические осмотры у стоматолога, даже в том случае, когда ничего не беспокоит!

*Повторное эндодонтическое лечение – самая сложная и дорогостоящая процедура в этой области. Лечение любого заболевания должно обязательно проходить после того, как врач ознакомится с рентгеновскими снимками. Только так можно добиться полного, всеохватывающего контроля. В Клинике доктора Кравченко установлен компьютерный томограф, который обязательно используется при повторной эндодонтии.*

Любое из вышеперечисленных заболеваний: кариес, пульпит или периодонтит требуют скорейшего лечения на первых же этапах прогрессирования. Вот только не стоит забывать, что небольшой кариес можно вылечить быстро и безболезненно, а запущенные случаи требуют серьезного, длительного и дорогостоящего вмешательства.

Клиники доктора  
**KDK**  
Кравченко

**КУПОН**

~~950 Р~~ **700 Р**  
**НА ПРИЁМ ДЕТСКОГО  
ВРАЧА-ПСИХОЛОГА**

~~1050 Р~~ **780 Р**  
**НА ПРИЁМ  
ВРАЧА-ПСИХОЛОГА  
ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ**

Только до 30 июля 2018 г. Акция распространяется на врача-психолога Чекулаева Руслана Александровича

Клиники доктора  
**KDK**  
Кравченко

**КУПОН**

**СКИДКА  
20%**  
**НА ДЕТСКИЙ  
МАССАЖ**

Только до 30 июля 2018 г.



**Наталья Анатольевна, а что значит для вас 1 июня?**

Я всю свою жизнь защищаю детей: иногда от неопытности родителей, а порой от чрезмерных медицинских вмешательств... Наверное, 1 июня это некое напоминание для всех нас, взрослых, о том, что дети нуждаются в нашей помощи и защите.

**Профессия врача – это «работа мечты»?**

Да! Я хотела стать врачом с самого детства. Наверное, значительную роль сыграл тот факт, что я часто болела, поэтому приходилось неоднократно наблюдать за работой докторов. У меня даже была большая белая сумка, где хранились разные коробочки от лекарств, и я играла «в больничку»... Помню, как после 10 класса я летела в самолете поступать и решала: все-таки медицинский или педагогический? Я всегда очень хорошо писала сочинения, и мои учителя советовали поступать в «пед» на журналистику. Но еще в 9 классе я училась в УПК на младшую медицинскую сестру. Мы выносили судна, учились составлять процентные концентрации дезинфицирующих растворов, мыли палаты, кормили детей, оставленных в отделении... Это были мои первые шаги в профессии. Представляете, до сих пор помню запах хлорамина!!! Пройдя это обучение, я получила дополнительный балл при поступлении в вуз. Поэтому и остановила свой выбор на медицинском. А теперь

НА СТАРТЕ ПЕРЕД ПРЫЖКОМ



## **НАТАЛЬЯ АНАТОЛЬЕВНА ГРИЦЕНКО: «МОИ САМЫЕ ГЛАВНЫЕ УЧИТЕЛЯ – ЭТО МОИ ПАЦИЕНТЫ!»**

*Мы встретились с Натальей Анатольевной Гриçенко в особенный для неё день – 1 июня. Международный день защиты детей отчасти можно назвать ее профессиональным праздником, ведь именно маленьким пациентам она помогает всю свою жизнь. Мы разговаривали о её детстве, учёбе, судьбе, но снова и снова возвращались к работе. Пожалуй, таким и должен быть детский доктор: искренним и открытым профессионалом, который посвящает всю себя делу своей жизни.*



КАФЕДРА МИКРОБИОЛОГИИ КМИ



ПОСЛЕ ВЫПУСКНОГО БАЛА СУРГУТ, 1987 ГОД

и не знаю, чем бы еще я могла заниматься, если бы не стала врачом...

**А кроме любимой медицины было еще что-то в жизни, что Вам также сильно было интересно?**

Мне всегда хотелось получать от жизни максимум впечатлений, именно поэтому в 15 лет я начала заниматься парашютным спортом. В моей копилке: 10 прыжков с парашютом и третий разряд по парашютному спорту. И кстати, моему примеру последовали некоторые одноклассники.



1 КУРС МЕДИНИТУТА. ВСЁ ТОЛЬКО НАЧИНАЕТСЯ...

**Вы начали работать, еще будучи студенткой?**

Уже после 4-го курса института я работала медсестрой в детских больницах, в том числе и в неврологическом отделении. Там было много деток с очень тяжелыми диагнозами и порой я долго разговаривала с родителями, старалась их утешить. А после института я пять лет работала в поликлинике участковым педиатром, и могу сказать откровенно: это была тяжелая работа. Во времена эпидемий гриппа мой рабочий день начинался в девять утра, а заканчивался в 21.00, и за это время я

успевала пройти 50 вызовов. При таком большом объеме работы иногда диагнозы приходилось ставить, опираясь на свою интуицию.

**Но через пять лет Вы поняли, что хотите чего-то другого?**

Мне очень хотелось защитить ребёнка на каждом этапе его развития. За пять лет работы педиатром, я поняла, чтобы рождались здоровые дети, будущих мам нужно готовить к естественным родам. Будущие мамочки должны знать, как правильно рожать. Поэтому я решила получить еще и психологическое образование. Позже в моей жизни появился Областной центр «Семья», где я работала психологом и обучилась по программам консультантов по грудному вскармливанию. Я учила молодых мам правильно прикладывать ребёнка к груди сразу после родов. В итоге: мои пациентки кормили деток и до 2 лет (Всемирной организацией здравоохранения это считается нормой). Тогда же я начала обучать малышей младенческому плаванию.



СТУДЕНТКА II КУРСА НАТАЛЬЯ С СОКУРСНИКАМИ.



**Можно сказать, что для родителей Вы стали главным помощником в воспитании детей?**

У меня есть семьи, которых я веду с первых дней рождения малыша: сначала учила кормить грудью молодую мамочку, потом учила плавать малыша в ванне. В областном центре «Семья» у нас сначала появились курсы мам грудничков от 0 до года. Потом мы подготовили новый курс педагогической направленности для мам с детьми от года до 3 лет, где рассматривали темы про темперамент детей, кризисы развития, психосоматику. Закончив эти курсы, наши мамочки вновь задавались вопросом: «Где же нам дальше заниматься?». Тогда мы освоили программу раннего развития малышей, и могу сказать, что в 2002-2003 годах мы стали первыми, кто этим занимался. Там мы использовали пальчиковые игры, игры по формированию крупной моторики, детский фитнес, рисование пальчиками, лепку из воска, глины, соленого теста. Пожалуй, это было моим любимым детищем, потому что все программы мы придумывали и писали буквально с нуля.

**Что в тот момент для Вас было самым главным в работе?**

Я училась и росла вместе со своими маленькими пациентами. Интересно, что моими главными учителями были молодые мамы. Им было важно понять, что с их детьми, тем самым они постоянно стимулировали меня к получению новых знаний, к анализу и выяснению ситуации.

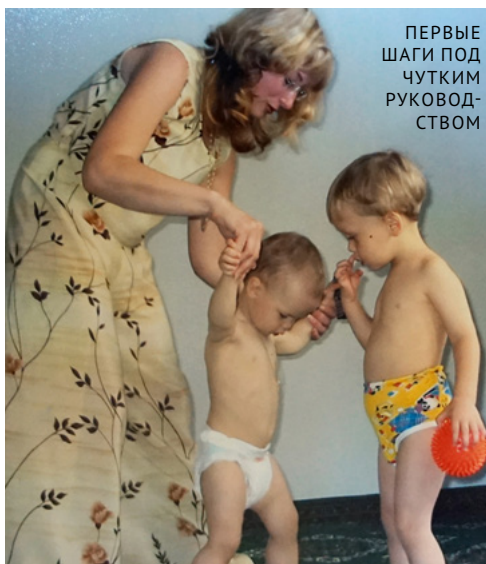
**А как в Вашей жизни появились Клиники доктора Кравченко?**

Здесь требовался педиатр с образованием психолога. А я на тот период времени была уже таким врачом. А сейчас я прохожу по-

вышение квалификации по психологии по трансактному анализу. Это очень интересная и современная система психологии, которая реально помогает человеку решить его психологические проблемы.

**Что для Вас сегодня является главной наградой как для врача?**

Я получаю истинное удовольствие, когда веду ребенка с рождения... Представьте, я приезжаю к нему через некоторое время, а он уже сделал первые шаги, проходит еще несколько лет и он уже готовится к школе. А потом в семье появляется второй малыш, и родители опять меня приглашают его наблюдать. К примеру, у меня есть семья, в которой я веду в общей сложности четверых деток с самого рождения. Мне доверяют здоровье всей семьи – это самое ценное!



ПЕРВЫЕ ШАГИ ПОД ЧУТКИМ РУКОВОДСТВОМ

**А как найти подход к совсем маленьким детям, которые боятся врачей?**

Самое сложное осматривать деток в возрасте около 1 года. Они не любят, когда их трогают. А после двух лет с ними уже можно договориться. Я стараюсь с детьми не сюсюкаться, а общаюсь как со взрослыми и придумываю хитрости, если простые разговоры не помогают. К примеру, для того, чтобы послушать малыша и поставить правильный диагноз, мы с его мамой с успехом использовали детскую вертушку. Ребенок на нее дул и его дыхание становилось глубоким.

**Клиника доктора Кравченко – уникальная?**

Клиника, действительно, особенная! По доступным ценам люди могут получить высококвалифицированную помощь. К нам приезжают на лечение семьи из Казахстана, Оренбурга, Тольятти. Не так давно у меня на приеме была русская семья, которая живет на Канарских островах. Там они не могут справиться с тяжелым atopическим дерматитом у ребёнка, поэтому приехали в Самару к родственникам, чтобы заняться лечением.

С ЛЮБИМЫМИ ДЕТЬМИ



А в прошлом году в Клинике были пациенты из Техаса, Испании, Великобритании. Нам доверяют, и это здорово! Я очень люблю Клинику, потому что здесь я могу заниматься любимым делом! Именно в Клинике доктора Кравченко пригодились мои таланты, опыт и приобретенные навыки работы. У нас очень красивый кабинет педиатра, куда с удовольствием приходят дети и родители. К тому же, у нас есть игрушки, которые есть дома не у всех малышей. Некоторых детей сложно увести

*Самый главный совет родителям, который мне хотелось бы дать: не нужно бояться огорчить своего ребенка. Уже в возрасте 1,5 лет он должен приучаться к определенным правилам, знать слово «нельзя» и учиться уважать окружающих. Тогда он вырастет адекватным и счастливым человеком.*

из нашего кабинета! А еще, работая здесь, я получила возможность писать статьи для родителей, которые выходят в журнале «Роднулечка».

**Есть ли в Вашей семье медицинская династия?**

Пока нет. Но моя бабушка всю жизнь мечтала лечить людей, собирала травяные рецепты, записывала их в тетрабочку, давала советы людям, которые помогали. Может быть, младшая дочка захочет пойти по моим стопам... Старшему сыну – 24 года и он работает в банке, а дочке – 13 лет и ей нравится моя работа.

**Наталья Анатольевна, вы счастливый человек?**

Чувствовать себя счастливой мне помогают занятия психологией, потому что это помогает решать и мои собственные проблемы, и позволяет оказывать помощь другим. И, конечно, когда я получаю благодарные отзывы от моих пациентов, я понимаю, что занимаюсь нужным делом!

## ОСТОРОЖНО, ДВЕРИ ЗАКРЫВАЮТСЯ ЗАДЕРЖКА СТУЛА У ДЕТЕЙ: КОГДА, ПОЧЕМУ И ЧТО ДЕЛАТЬ

*От чего у детей возникает запор, и нужно ли в этом деликатном случае предпринимать какие-то меры? Некоторые родители несерьезно относятся к этой проблеме, считая, мол, «само рассосется». Иной раз они обращаются к докторам, когда у ребенка не было стула уже около двух недель. Это крайне опасно – в организме идет интоксикация. Другая категория мам, напротив, бьет тревогу, если ребенок один день не ходил по большому. Как всегда, во всем лучше принцип золотой середины. Если второй день у малыша не получается опорожниться, это уже повод предпринимать меры и обратиться к специалисту. Причиной запора в каждом возрасте могут быть различные факторы: от физиологических до психологических. Говорим на деликатную тему с врачом педиатром НАТАЛЬЕЙ АНАТОЛЬЕВНОЙ ГРИЦЕНКО.*

**НАЧЕМ С МАЛЬШЕЙ.** Даже у здоровых детей, начиная с двух месяцев, может дать знать о себе эта проблема. День, три, пять... Некоторые мамы не придают этому значения: молоко же жидкое, вот ребенок и не какает! Нет! Даже питаясь лишь одним материнским молоком или смесью, ребенок все равно должен ходить по большому. Родители обязаны следить за регулярностью стула, потому что его отсутствие может свидетельствовать о самых разных проблемах со здоровьем. Мало кто знает, что у деток, находящихся на грудном вскармливании, повторяющиеся запоры могут иметь неврологическую причину. Это связано с неправильным функционированием ядра блуждающего нерва в шейном отделе спинного мозга, который иннервирует кишечную стенку. Она становится вялой и не может справиться с сильным анальным сфинктером, который держит мускулатуру кишечника и не дает ребенку покакать. В этом случае необходимо показаться неврологу, вероятно, пройти лечение у остеопата и курс массажа. Эта проблема решаемая, но лечение займет определенное время.

Как же помочь ребенку здесь и сейчас? Для малюток до года можно использовать газоотводную трубочку. При ее введении в анус раздражается стенка кишечника, и происходит опорожнение. Купить ее можно практически в любой аптеке. Не нужно бояться этого нехитрого, но проверенного временем и миллионами мам инструмента: трубочкой можно пользоваться практически ежедневно, она не вызывает дискомфорта, не травмирует внутренние органы и к ней не может возникнуть привыкание. Кроме того, хорошо улучшает ситуацию массаж животика. Движения маминых рук вокруг пупка по часовой стрелке помогут малышу справиться с неудобствами.

Эти средства также подходят и для ребят на искусственном вскармливании. Но здесь есть один важный момент! Молочные или безлактозные смеси вызывают нехватку воды. По сравнению с маминым молоком в них недостаточно жидкости, даже если мы разводим их, следуя инструкции. Это может привести к задержке стула. Вопрос решается допаиванием ребенка:

*Хорошо помогают при лечении запоров препараты, содержащие живые лакто-бактерии (например, «Биовестин лакто», «Нормобакт L»). При насыщении микрофлоры кишечника лакто-бактериями, стул восстанавливается.*

воду стоит давать после каждого кормления смесью (даже если Вы кормите грудью и докармливаете ребенка в определенных случаях!). Если малыш не пьет водичку из бутылочки, давайте ее с ложки. В любом случае, ребенок должен получать достаточно питья.

**ВАЖНО!** Вода для ребенка должна быть некипяченая, просто бутилированная. В магазинах продают специальную детскую воду. Впрочем, подойдет и просто обычная вода, например, которую нам доставляют в дома, или которую мы покупаем в специальных киосках или аква-автоматах.

**РЕБЕНОК РАСТЕТ.** И в возрасте 2-3 лет проблемы со стулом могут начаться, когда малыш начинает ходить в садик. Меняется режим питания, в рационе появляется много хлебо-булочных изделий. Нередко меню одного дня состоит из оладушек на завтрак, лапши на обед, булки на полдник и пирожков на ужин. Плюс к этому, в детском саду ребята едят много хлеба (просто потому что он им нравится, а мамы, которая проконтролировала бы, сколько кусков уже



съедено, рядом нет). Кроме того, там дети могут пить меньше, чем дома. Они или забывают, заигравшись, или просто стесняются попросить воды у воспитателя или няни. Иногда бывает, что даже несмотря на просьбу ребенка, ему все равно не дают попить – например, пока не окончилось какое-то занятие. Затем взрослый просто забывает, что Маша или Стасик о чем-то говорили. Выход – увеличить в домашнем меню количество овощей и фруктов, давать больше пить, приносить в садик бутылочку с водой и обратить внимание воспитателя на то, чтобы ребенок больше пил.

**НАЧИНАЕТСЯ ШКОЛА,** и тут нас ждут свои трудности. С семи лет у детей становится больше нагрузки. Уроки, затем дополнительные занятия, кружки, продленка. Это А. – стресс, а Б. – просто нехватка времени. Иногда у ребенка



**СВЕТЛАНА ИГОРЕВНА  
СУНЧЕЛЕВА,**  
врач педиатр:

– Причины развития запора в каждом возрасте ребёнка имеют свои особенности. Нарушение диеты малыша (дефицит клетчатки в пище, недостаточное потребление воды) – является самой распространенной причиной возникновения этой проблемы.

Даже у самых маленьких детей часто возникают проблемы в функционировании кишечника. Причинами нарушения баланса микрофлоры могут быть физиологическая незрелость ЖКТ грудничков, несоблюдение правил питания, кишечные инфекции, общее ослабление иммунитета и многие другие. В нашей Клинике диагностика патологии осуществляется на основании лабораторных исследований, одним из которых является анализ кала на дисбактериоз. Дети старшего возраста могут столкнуться с запором психогенного характера. Формирование проблемы носит ситуационный характер. К примеру, ребенок готовится к поступлению в первый класс, переживает по поводу знакомства со сверстниками и учебы. Дальнейшая адаптация к школьной жизни, увлечения, может повлиять на формирование запора у детей. Во всех случаях важно сразу обратиться к педиатру для уточнения диагноза и назначения для этого соответствующих исследований.

просто нет свободной минуты, чтобы спокойно посетить туалет. Тут уже важна работа родителей: нужно объяснить, насколько это важно. Убедить, что ребенок имеет право отпроситься в туалет даже во время урока. Провести беседу с учителем начальных классов, чтобы она обратила внимание на эту проблему.

*Для решения ситуации с задержкой стула в рацион детей хорошо включить чернослив и курагу. По утрам натощак давать ложечку оливкового или подсолнечного масла, а на ночь – стакан кефира и чайную ложечку отрубей. Покупая кисло-молочные продукты, лучше отдавать предпочтение тем, в которых не содержится дрожжей (например, «Био Баланс»).*

Увы, бывает, что при запорах у детей любого возраста приходится обращаться к хирургу и гастроэнтерологу. При задержке стула ребенку трудно и больно сходить в туалет. В следующий раз, как бы оберегая себя от боли, он неосознанно (в грудничковый период) или даже сознательно (в более взрослом возрасте) сдерживает позывы. Впоследствии это может стать причиной трещин прямой кишки. Родители могут распознать эту проблему по капелькам крови в кале. В таких случаях нужно обратиться к врачу-гастроэнтерологу – для устранения причин и к хирургу – для лечения последствий.

## НАВОДИМ МОСТЫ ЛЕЧЕНИЕ И ПОДГОТОВКА К ПРОТЕЗИРОВАНИЮ

*Проект «Здоровье даром» продолжает воплощать в жизнь мечты жителей Самары и дарит им возможность пройти серьезное, высококвалифицированное лечение бесплатно. Казалось, что такое возможно только в кино... Однако, мы показываем на конкретных примерах, что и в жизни такое бывает! 5 сложных случаев! 5 неординарных подходов к лечению! 5 счастливых пациентов, которые теперь могут с уверенностью сказать, что здоровье – не купишь, а даром получить можно!*

### ЗЯВКА С САЙТА 63.RU:

Добрый день! Меня беспокоит состояние верхнего переднего моста. Он был поставлен более 10 лет назад. Под ним отсутствует достаточное количество зубов, и я чувствую, что зубы, на которых мост держится, начали шататься, болят десны. Рентген показал кисту. Врачи, у которых я была ранее, сказали, что лучше ничего не трогать, а когда уже мост сам выпадет, ставить протез. Что значит «сам выпадет»? Почему ничего не трогать? Мне было странно слышать такое заявление. Плюс, по всей вероятности, такая же ситуация и с нижним мостом. Ходить со вставной челюстью как-то совсем не хочется. И сейчас я чувствую дискомфорт. Я понимаю, что в моем случае работы будет очень много. Если есть возможность пролечить зубы и провести качественное протезирование, то очень хотелось бы сделать это в клинике, где принимают стоматологи разных профилей, как в КДК, которые смогли бы найти оптимальное решение для меня.

*– Проблемы с зубами у меня были с самого детства... Видимо, пришло время заняться этим всерьез. Наталья Геннадьевна во время лечения поясняет для меня буквально каждый свой шаг. Мне очень нравится, что врач-стоматолог всегда работает в тесной связке с хирургом-стоматологом, они постоянно советуются друг с другом, чтобы лечение было максимально качественным. На мой взгляд, это очень важно.*



Надежда Русяева, 63 года,  
художник, тренер циргун.

**Случай нашей героини Надежды Викторовны Русяевой, действительно, простым назвать нельзя. Ее осмотрела группа специалистов и, посоветовавшись, врачи пришли к единому плану лечения. Самый главный и большой шаг, который ждет Надежду – протезирование. Однако, до него необходимо провести работы по лечению десен и каналов.**

**НАТАЛЬЯ  
ВОСТРИКОВА**  
врач стоматолог-  
пародонтолог:

– Мы проводим лечение в целях подготовки пациента к протезированию. Наше лечение имеет определенные особенности. В первую очередь, проходит подготовка десны, потому что протезирование должно проводиться на абсолютно здоровые десны и зубы. Пока будет проходить процесс заживления десен после пародонтологического лечения, мы займемся лечением зубов. Очень часто пациенты сталкиваются с проблемой, когда развивается воспаление вокруг корня зуба, в котором ранее корневые каналы были пролечены неудовлетворительно (или неправильно). Каналы должны быть запломбированы по всем правилам и стандартам. Поскольку в нашем случае речь идет о повторном протезировании, мы лечим корневые каналы в тех зубах, которые уже находились под коронками. Если на таком зубе имеются признаки кариозного поражения, то перед новым протезированием мы обязательно должны вылечить корневые каналы в этих зубах. Вообще эндодонтия, то есть лечение корневых каналов – это самое сложное, что есть в стоматологии! Канал зуба можно сравнить с фундаментом дома, это основа, на которой врачи-ортопеды строят специальную конструкцию, чтобы восстановить пациенту функцию жевания и эстетику полости рта.



Любое лечение – процесс кропотливый, и порой, даже непредсказуемый. Надежде Викторовне предстоит пройти очень длительное лечение на пути к здоровой улыбке, которое растянется на несколько месяцев. А мы, в свою очередь, обещаем рассказать вам об итоговых результатах этих сложных стоматологических процедур. Следите за развитием событий.



## ОЧКИ – ЭТО «КОСТЫЛИ» ДЛЯ ГЛАЗ ИЛИ СПАСЕНИЕ?

**Испортилось зрение и вам выписали очки, а через некоторое время вы поняли, что зрение начало ещё больше ухудшаться? Знакома такая ситуация? Действительно ли, ношение очков может ещё больше усугубить ухудшение зрения? Или это миф, в который не стоит верить? Обсуждаем этот вопрос с врачом офтальмологом Клиники доктора Кравченко НАИЛЕЙ АСХАТОВНОЙ СИНАГУЛОВОЙ.**

– Безусловно, это миф! Это в корне неправильное суждение. Сами по себе очки влияют только на то, как фокусируются лучи света на сетчатке вашего глаза. Таким образом, никакого негативного эффекта от ношения очков быть просто не может. Если есть показания для ношения очков, а человек их не соблюдает, глазные мышцы сильно напрягаются, теряют свои функции аккомодировать хрусталик, что впоследствии может привести к спазму аккомодации, амблиопии, так называемому «синдрому ленивого глаза». В этом случае один глаз частично или полно-

стью не задействован в зрительном процессе. А если глаза видят разные рисунки – мозг не может сопоставить их в единое объёмное изображение. Так и угнетается работа глаз... Людям, столкнувшимся с сильным ухудшением зрения, как врач офтальмолог, я могу посоветовать – не пренебрегать ношением очков! Самое главное в этой ситуации подобрать очки для зрения, которые идеально подойдут вам, так как использование неправильно подобранных очков или контактных линз может привести к снижению зрения. Поэтому подбирать очки (или контактные

линзы) нужно только у врача-офтальмолога. И, конечно, делать гимнастику для глаз. Она тренирует и укрепляет слабые глазные мышцы. Увы, не могу назвать эти упражнения – настоящей панацеей... К примеру, при миопии средней и высокой степени невозможно восстановить зрение с помощью зарядки и капель, но при спазме аккомодации – это сделать возможно! Поэтому при первых же признаках ухудшения зрения стоит обратиться к грамотному специалисту, который подберет для вас индивидуальные методы лечения.

### АКЦИЯ! ЗДОРОВАЯ ПРИВЫЧКА

Говорить о наших ответственных пациентах всегда очень приятно. Поэтому мы решили о них рассказывать и вам, дорогие читатели. Мы выбираем тех, для кого слова «здоровый образ жизни» – не просто красивая фраза, а руководство к действию. Итак, знакомьтесь, наш первый герой – **Сергей Михайлович ВАШУРИН.**



*– Я в молодости, к счастью, на здоровье не жаловался, служил в десантных войсках, был крепким парнем. Прошли годы и перед выходом на пенсию, пришлось завести карту в Клинике доктора Кравченко: то сердце заболело, то позвоночник, то желудок... Только самые добрые слова могу сказать о сотрудниках этой Клиники, особенно о главвраче Медицинского центра Любимовой*

*Нурие Абдулхаковне. Каждый раз она встречает меня как родная мать, с такой же теплотой и заботой. Только после разговора с ней уже становится легче, никакие пилюли становятся не нужны! Теперь я уже понимаю, что за здоровьем нужно тщательно следить: и совсем неважно молодой ты, или пожилой. Жизнь ведь всем хочется! И я стабильно два раза в год сдаю все необходимые анализы, даже если у меня ничего не болит. Считаю, что так болезнь можно предупредить. Поэтому всем жителям нашего города хотелось бы сказать: наше здоровье в наших руках! И это – единственная вещь, которую нельзя купить ни за какие деньги. Поэтому забота о здоровье – самый главный пункт, который всегда должен быть на 1 месте.*

### Салон Оптики доктора Кравченко

☎ 8 (846) 201-23-38; ул. Георгия Димитрова, 20  
Каждая последняя суббота месяца – скидки до 50%.  
Успейте 28 июля 2018 г.!

### ДНИ РОЖДЕНИЯ СОТРУДНИКОВ КДК НЕ ЗАБУДЬТЕ ПОЗДРАВИТЬ ИМЕНИННИКОВ!

03.07	ВЕЛЬДЯКОВА Людмила Валентиновна	Зав. ортопедическим отд., врач стоматолог-ортопед
03.07	РАЗУМНЫЙ Владимир Анатольевич	Врач стоматолог-ортопед
04.07	ЗАХАРОВ Дмитрий Юрьевич	Электрик
05.07	САВИНОВА Елена Викторовна	Старший администратор-кассир
05.07	МЕЛЬНИКОВ Андрей Владимирович	Старший инженер по мед.оборудованию
05.07	САМОЙЛОВА Екатерина Андреевна	Администратор-кассир
08.07	ВИНОКУРОВА Елена Анатольевна	Медицинская сестра
11.07	БОГАТЫРЕВА Ирина Александровна	Администратор картотеки
12.07	КОЖУХОВ Юрий Анатольевич	Дежурный администратор
13.07	ГЕРФОРТ Елена Борисовна	Гигиенист стоматологического
14.07	КАЛАЧЕВА Оксана Васильевна	Главная медицинская сестра
15.07	КУЗНЕЦОВА Любовь Николаевна	Врач стоматолог-терапевт
20.07	РЯБОВА Нина Петровна	Врач оториноларинголог
21.07	ХОХЛОВ Николай Викторович	Зав. хозяйств
21.07	ПОПКОВА Анастасия Владимировна	Администратор-кассир
22.07	СТЕПАНОВА Елизавета Олеговна	Медицинская сестра
25.07	АРНАУТОВА Светлана Александровна	Медицинская сестра
30.07	МУСАЕВА Наталья Александровна	Врач стоматолог общей практики
30.07	ЛОБЫНЦЕВА Елена Николаевна	Зав. детским стоматологическим отделением, врач стоматолог детский

НАШИ МЕДИЦИНСКИЕ НАПРАВЛЕНИЯ Многоканальный телефон: +7 (846) 201-00-11

Стоматологический центр. 443114, г. Самара, ул. Георгия Димитрова, 18

**Взрослое отделение:** имплантология, хирургия, терапевтическая стоматология, пародонтология, художественная реставрация, ортопедия, ортодонтия, кабинет гигиениста, отбеливание зубов, рентгенологическое обследование, консультативные приемы, обезболивание и наркоз. **Детское отделение:** детская стоматология, ортодонтия, рентгенологическое обследование, консультативные приемы, обезболивание и наркоз.

**Медицинский центр (взрослая и детская поликлиники).** 443114, г. Самара, ул. Георгия Димитрова, 20. **Взрослое отделение:** гинекология, маммология, урология, андрология, терапия, кардиология, гастроэнтерология, эндокринология, отоларингология (лор), дерматология (дерматовенерология), косметология, аллергология и иммунология, неврология, рефлексотерапия, массаж, мануальная терапия, офтальмология, наркология, психотерапия, психология, УЗИ, ЭКГ, анализы, физиотерапевтический кабинет, процедурный кабинет, вызов врача на дом. **Детское отделение:** педиатрия, хирургия, гастроэнтерология, гинекология, урология, неврология, аллергология и иммунология, отоларингология (лор), дерматология (дерматовенерология), офтальмология, массаж, психология, логопедия, УЗИ, ЭКГ, анализы, физиотерапевтический кабинет, процедурный кабинет, вызов врача на дом, годовые программы обслуживания.

Центр лечения алкогольной и никотиновой зависимостей. Салон Оптики.