



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»



к сожалению, то самое время, когда детки после долгой разлуки начинают обмениваться и яркими воспоминаниями из поездок, и привезенными отсюда заболеваниями. Как подготовиться к этой встрече, мамам и папам расскажут наши заботливые педиатры, а также помогут пройти всех врачей, у которых ребенок должен побывать перед поступлением в садик или школу. Подготовиться к осени и самим родителям было бы неплохо. Сдать анализы, пройти обследования. Ведь это так просто - жить ЗДОРОВО. Нужно просто думать о самом себе, в хо-

рошем смысле слова быть эгоистом: следить за своим здоровьем, правильно питаться, не запускать хронические заболевания, регулярно посещать врачей. Да, доктора творят чудеса, вытаскивают людей из крайне сложных состояний, но, поверьте, они предпочли бы видеть вас здоровыми.

*- Здравствуйте, мы рады снова видеть Вас. И нам очень приятно сообщить, что Ваш организм работает, как часы!*

Хотите слышать такие слова от врачей? Все зависит от Вас! Будьте здоровы с Клиниками доктора Кравченко!

Лето, которого мы все так долго ждали, начало отсчитывать дни своего последнего месяца. Время летит очень быстро. Не успеешь оглянуться – пора возвращаться из отпуска и собирать детей в школу

или детский сад. Ребята снова встретятся после летнего отдыха... и, увы, кто-то из них придет в класс или группу не только с букетом цветов, но и с каким-нибудь вирусом. Да, начало учебного года,

В НОМЕРЕ:

- 2** СТР. **ПОВЫШЕНИЕ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ:** еще не гипертония, но уже гипертензия
- 3** СТР. **ЭСТЕТИЧЕСКАЯ СТОМАТОЛОГИЯ** против сколов, трещин, дефектов эмали, щелей между зубами, последствий травм и кариеса
- 3** СТР. **КУПОНЫ НА СКИДКИ**
- 6** СТР. **ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ РЕБЕНКА УКУСИЛ КЛЕЩ?**
- 7** СТР. **КАКОЙ ВРЕД** наносит сахар детским зубам?
- 8** СТР. **НУЖНЫ ЛИ ТЕМНЫЕ ОЧКИ ДЕТЯМ?**
- 8** СТР. **НОВАЯ АКЦИЯ КДК** Деньги на лечение за здоровые привычки.

## 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

### НОВЫЙ ВРАЧ-СТОМАТОЛОГ

В штате стоматологической клиники КДК - новый специалист: врач стоматолог-терапевт Елена Викторовна Кондратьева. Опыт работы - более 18 лет. Приехала к нам из г. Волгоград. Запишитесь на осмотр полости рта и/или на лечение зубов сегодня. Стоимость консультации - 260 рублей. Звоните 8 (846) 956-57-06



### САМАРА СТРАДАЕТ ОТ ОЖИРЕНИЯ

Число россиян, страдающих от ожирения, за год выросло на 6% и составило 1,9 млн человек. На первых строчках Алтайский край (127 232 чк), Санкт-Петербург (93 582 чк) и Самарская область (66 321 чк). За пять лет в РФ число людей с этим диагнозом стало больше почти на 50%. Увеличение массы тела может быть как причиной, так и следствием серьезных заболеваний, среди которых лидируют сахарный диабет, гипертония, нарушения опорно-двигательного аппарата. Если у Вас есть склонность к ожирению, обратитесь к врачу-эндокринологу КДК.

### БОЛЬНАЯ ТЕМА МОЛОДОЙ МАМЫ

Участница проекта #КДКЗДОРОВЬЕДАРОМ избавилась от болей в животе, мучавших ее три года.



Уникальный проект #КДКЗДОРОВЬЕДАРОМ продолжает дарить самарцам радость выздоровления. Весной совместно с 63.ru мы объявили об акции, в рамках которой пять жителей нашего региона смогли получить бесплатное лечение в Клиниках доктора Кравченко. За время сбора заявок к нам пришло более 500 писем. Комиссия отобрала самые неординарные случаи. В наших Клиниках – более 30 различных медицинских направлений. Нам было важно помочь тем, кто отчаялся искать выход и действительно нуждался в грамотном лечении. Третьей участницей проекта стала Татьяна Сергеевна Савачаева. В КДК она обратилась с внезапными, беспричинными болями в животе, которые регулярно возникали у нее после рождения ребенка.

*Продолжение на стр. 7*

## ГЕРОЙ НОМЕРА



### ЕЛЕНА НИКОЛАЕВНА ЛОБЫНЦЕВА

врач-стоматолог, заведующая детским стоматологическим отделением КДК:

**СТАТЬ СТОМАТОЛОГОМ – БЫЛО НЕ ВЫБОРОМ, А ЦЕЛЬЮ**

Читайте на стр. 4-5

## ВСЁ ВЫШЕ, И ВЫШЕ? О ЧЕМ ГОВОРТ УВЕЛИЧЕНИЕ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ

**Жарким выдалось лето! Кто-то даже вспоминал бьющий все рекорды 2010 год, когда больницы были переполнены: люди просто не справлялись с нагрузкой. Этим летом врачи также отмечают рост пациентов. В Клиники доктора Кравченко люди приходят с жалобами на частое сердцебиение, повышение артериального давления, головные боли. Впрочем, в таком положении дел докторов радует сам факт обращения: лучше решить проблему на начальной стадии. Сезонные перепады давления могут вылиться в серьезную болезнь – артериальную гипертонию, печальные последствия которой всем хорошо известны. О том, что делать, если цифры на вашем тонометре вдруг стали зашкаливать, рассказывает врач-кардиолог КДК ДМИТРИЙ ЕВГЕНЬЕВИЧ КОПАЕВ.**

Для начала разберемся - какое давление считается нормальным? В 2018 году профессиональным сообществом были пересмотрены параметры повышенного давления. В настоящее время цифры более 130/85 мм рт.ст. – уже выше нормы. У беременных эти значения должны быть еще меньше. Повышение артериального давления, не переросшее в хронику, называют артериальной гипертензией.

*Если у человека несколько раз повышалось артериальное давление при воздействии различных факторов, мы уже имеем дело с синдромом артериальной гипертензии, который является первичным диагнозом. За ним может скрываться начальная форма гипертонической болезни.*

Однако это не значит, что проблему можно игнорировать. Дело в том, что гипертоническая болезнь является частным вариантом артериальной гипертензии, в то время, как артериальная гипертензия может являться симптоматической, вторичной. Этот вариант чаще встречается у молодых людей, когда причина повышения давления может быть связана с заболеванием почек, надпочечников, перенесенными в прошлом черепно-мозговыми травмами, состоянием сосудов, нарушением обмена веществ, сахарным диабетом, ожирением. Поэтому при первом обращении, когда человек стал впервые регистрировать повышенные цифры артериального давления, обычно ставится диагноз «Артериальная гипертензия» и назначаются соответствующие обследования. Сразу же выставлять гипертоническую болезнь не всегда целесообразно. Выявление причин, дальнейшего лечения, направленное, на какой-либо определенный орган, может помочь обойтись человеку без ежедневного употребления препаратов, снижающих давление. Поэтому если несколько раз вы обнаружили на своем тонометре высокие цифры, это означает, что откладывать решение проблемы не стоит. Необходимо разобраться с причинами и приступить к лечению.

*Основные вопросы врача к пациенту, которого беспокоит повышенное давление: «В каких ситуациях отмечается увеличение АД, и существуют ли у Вас какие-либо хронические заболевания?» Это ключевые моменты, которые дают понять - сразу ли назначать терапию или сначала назначить дополнительные обследования.*

Если Вы впервые отметили у себя повышенное давление, это еще не гипертония.



### СОВЕТЫ ВРАЧА-КАРДИОЛОГА КЛИНИК ДОКТОРА КРАВЧЕНКО:

- Не игнорируйте проблему! Вовремя выявленное заболевание позволяет не только избежать осложнений с его стороны, но и увеличить продолжительность жизни.

- Регулярно контролируйте давление, часто сердечных сокращений. Ведите дневник. Это несложно и поможет врачу скорректировать терапию.

- В жаркое время обязательно нужно пить около 2 литров воды в день – небольшими порциями. Чрезмерная потеря жидкости ведет к сгущению крови, таким образом, повышается вероятность образования тромбов.

- Старайтесь избегать стрессов. Если Вы знаете, что та или иная ситуация может вызвать “взрыв” эмоций, подумайте, как ее избежать. Как ни странно, самые лучшие методы адаптации организма к стрессовым воздействиям относятся к разряду не медикаментозных - прогулки на свежем воздухе, спорт, чтение книг, занятие своим хобби, контрастный душ.

- Не следует заниматься самолечением. То, что помогает соседу, может навредить вам. В нашей практике назначения не штампуются как под копирку, а подбираются индивидуально.



## ВНИМАНИЕ! ИДУТ РЕСТАВРАЦИОННЫЕ РАБОТЫ! ЭСТЕТИЧЕСКАЯ СТОМАТОЛОГИЯ ТВОРИТ ЧУДЕСА

*Созданное природой можно сравнить с произведением искусства. Например, с картиной. К сожалению, со временем выцветают краски, пересыхает холст, появляются трещины, а то и вовсе – упадет случайно, и кусочек рамы обколется. Но полотнам, которыми мы любуемся в лучших музеях мира – много веков, а выглядят зачастую они, как новые. Сохранить их внешний вид призвана уникальная профессия: реставратор. А Вы знали, что в стоматологии тоже есть направление художественной реставрации? Устранение сколов, трещин, дефектов эмали, щелей между зубами, восстановление зуба после травмы или поражения его большей части кариесом, выравнивание формы. Какие чудеса сегодня творит эстетическая стоматология, рассказывает врач стоматолог-терапевт Клиник доктора Кравченко, кандидат медицинских наук, победитель Чемпионата России стоматологического мастерства в номинации «Лучшая работа в эстетической стоматологии» ЕКАТЕРИНА АНАТОЛЬЕВНА ЩЕРБАКОВА.*

Современные технологии позволяют безболезненно и в краткие сроки избавиться не только от кариеса, сколов и трещин на зубах, но и устранить щели между зубами, выровнять зубной ряд и добиться безупречной белизны зубов. Эстетическая стоматология сегодня востребована как никогда, потому что она работает сразу на два

При незначительных нарушениях (менее 30% зуба) проводится наращивание зуба с помощью светоотверждаемых композитных материалов. С помощью современных, наиболее «продвинутых» материалов скрываются дефекты и восстанавливается эстетика. При небольших сколах, кариозных повреждениях реставрация



результата: красота и функциональность. Именно восстановление анатомической формы является важнейшим этапом реставрационных работ, поскольку задача, стоящая перед врачом – создание копии натурального зуба. Да, натурального! Художественная реставрация не дает эффекта искусственного зуба, после ее проведения в Клиниках доктора Кравченко невозможно заметить разницу между натуральным и воссозданным. Такой результат достигается благодаря современным высокопрочным материалам, обладающим великолепными эстетическими характеристиками.

**В КАКИХ СЛУЧАЯХ МОЖЕТ ПОМОЧЬ РЕСТАВРАЦИЯ?** При наличии врожденных или появившихся со временем нарушений цвета, размеров, формы или положения зуба в ряду; после осложнений кариеса, некариозных поражений и последствий травм.

проводится с использованием послойного нанесения композитных материалов. Дефекты зуба устраняются, накладывается пломба, повторяющая форму зуба. После для придания максимально естественной и привлекательной формы, необходимо провести окончательное шлифование и полирование поверхности реставрации. Стоматология шагнула так далеко вперед, что сегодня врач может придать зубу любую форму и размер.

**РЕЗУЛЬТАТ РАБОТЫ СТОМАТОЛОГА** – восстановленный зуб без видимых стыков в местах соединения искусственных материалов с натуральным зубом. Реставрированный зуб от остальных зубов отличить невозможно. Поэтому эти работы называют именно художественной реставрацией. Современные пломбировочные материалы обладают отличными эстетическими



качествами, кроме того, они идеально совместимы с тканями зуба и полости рта, не наносят никакого вреда слизистой оболочке, не травмируют зубную эмаль. При этом нет необходимости удалять нерв, зуб остается живой. Данная технология позволяет быстро нарастить разрушенный зуб и вернуть ему жевательную функцию. Наращивание осуществляется в один визит к стоматологу, и поврежденная часть зуба восстанавливается на 100%.



### ПРЕИМУЩЕСТВА ХУДОЖЕСТВЕННОЙ РЕСТАВРАЦИИ ЗУБОВ:

- дешевле протезирования,
- абсолютно безболезненно,
- минимальное воздействие на зубы

### СКОЛЬКО СТОИТ РЕСТАВРАЦИЯ ЗУБОВ?

Стоимость формируется, исходя из конкретной ситуации, поскольку восстановление зубов – это всегда индивидуальный процесс, требующий грамотного подхода и учета всех составляющих процедуры.

**КУПОН**

**ОБЩИЙ АНАЛИЗ КРОВИ  
НА 18 ПОКАЗАТЕЛЕЙ**

(СОЭ, лейкоциты, эритроциты, гемоглобин, гематокрит, тромбоциты, тромбокрит, средний объем эритроцита, среднее содержание гемоглобина в эритроците, средняя концентрация гемоглобина в эритроците, средний объем тромбоцита, базофилы, эозинофилы, юные, палочкоядерные, сегментоядерные, лимфоциты, моноциты) + забор крови из вены

**490 ₽**

Срок действия купона: до 31 августа 2018 г.

Клиника доктора **KDK** Кравченко

**КУПОН**

**СКИДКА 20%  
НА ВСЕ ВИДЫ  
ДЕТСКОГО МАССАЖА**

Срок действия купона: до 31 августа 2018 г.

Клиника доктора **KDK** Кравченко



**ЕЛЕНА НИКОЛАЕВНА ЛОБЫНЦЕВА**  
врач-стоматолог, заведующая детским стоматологическим отделением КДК:  
**СТАТЬ СТОМАТОЛОГОМ – БЫЛО НЕ ВЫБОРОМ, А ЦЕЛЮ**

*Для нее хорошая работа стоматолога – это, когда исключаются «яркие и запоминающиеся» случаи. Будучи детским врачом, она вывела главный принцип лечения детей: маленький пациент уже на следующий день должен забыть, что он был на приеме у доктора. Сегодня Елена Николаевна Лобынцева рассказывает о себе, своих профессиональных принципах и, конечно, о своем детстве, откуда и началась ее любовь к медицине.*

- Я родилась в городе Темиртау Карагандинской области республики Казахстан (тогда Казахская ССР) в семье офицера МЧС. Отец, Цыганков Николай Иванович, подполковник, начальник пожарной части, мама Цыганкова Любовь Петровна – служащая. Интересно, что в Карагандинской области было много переселенцев из России. Вот и моя бабушка попала сюда в начале прошлого века - уроженка Самарской области. Думаю, что мой сегодняшний характер, это результат воспитания моих родителей.

**- Какие яркие моменты запомнились из детской жизни?**

- Мое детство – это обычное, счастливое детство советского ребенка. Детский сад, школа, пионерские лагеря. Поездки к родственникам, широкие государственные и тихие семейные праздники. Особо запомнились Дни Победы (мой дедушка, Литовченко Петр Николаевич, ушел на фронт в возрасте 16 лет и прошел всю войну) и Дни металлурга (Темиртау – город металлургов).

**- Помните, как сами в детстве лечили зубы?**

- Конечно. В школу регулярно приезжали зубные врачи со своими бормашинами-«журавликами». Звук этих «журавликов» навевал страх и вызывал неприятные чувства. К слову сказать, медицина шагнула далеко вперед и техника, которой мы сейчас пользуемся, никак не сравнима с той.

**Я НЕ ВЫБИРАЛА, КЕМ МНЕ СТАТЬ. МЕДИЦИНА БЫЛА РЯДОМ СО МНОЙ. ВЫБОРА НЕ БЫЛО, БЫЛА ЦЕЛЬ.**

**- Кем Вы хотели стать в детстве и почему?**

- Как-то я нашла мои школьные тетради, которые хранит моя мама. Там есть сочинение на тему: «Кем я хочу стать?» Что вы думаете? Стоматологом! Дело в том, что моя крестная мама, моя родная тетя, Комиссарова Вера Петровна, мой самый



ГРУППА ВЫПУСКНИКОВ СТОМАТОЛОГИЧЕСКОГО ФАКУЛЬТЕТА



ВО ВРЕМЯ УЧЕБЫ В ВУЗЕ

близкий друг и наставник в жизни - великодушный стоматолог, прекрасный человек. Ее увлеченность и отношение к своему делу, зажгло сначала интерес к этой профессии, а потом и страстное желание стать врачом. Желание учиться в медицинском ВУЗе было настолько велико, что я еще до поступления пошла работать лаборантом на одну из кафедр Карагандинского медицинского института... А потом, конечно была бесконечная радость, когда мое имя появилось в списках зачисленных на 1 курс. Карагандинский медицинский институт был основан в 1950 году. В то время в Караганде находился КАРЛАГ (ГУЛАГ НКВД СССР). Здесь было много репрессированных видных медиков и известных ученых. Они-то и основали здесь медицинский ВУЗ, создали уникальную школу. Здесь я проучилась 4 года. Заканчивала я уже Куйбышевский медицинский институт имени Д.И. Ульянова — я вышла замуж и на 5 курсе перевелась в Куйбышев по месту распределения супруга. Здесь уже посчастливилось учиться у видных представителей самарской стоматологической школы.

**- Что вспоминается из студенческой жизни?**

- Поскольку жила я в городе Темиртау, а ВУЗ находился в Караганде, добираться нужно было на междугороднем автобусе около полутора часов. Подъем в 5.30, занятия до 17.30, дома – в 19.00, усталая и голодная.

**- Помните Ваш первый опыт в стоматологии?**

- На 3 курсе, на занятиях по терапевтической стоматологии, преподаватель предложил провести лечение кариеса у пациента. Видимо, мое обращение с ним было таким, что ребята из моей группы говорили: «Быть тебе детским стоматологом!». Так и вышло.

Совершенно случайно! При распределении в интернатуру мне предложили Детскую стоматологическую поликлинику №2. И я решила попробовать себя в этой области.

**- Чем детская стоматология отличается от лечения взрослых?**

- Это особая область стоматологии. Ведь мы помогаем детям от внутриутробного развития до 18 лет. Иными словами, совмещаем и именно детский, и взрослый возраст (какой ребенок в 18 лет?). А приемы работы с маленькими пациентами? Ведь они особенные. Нужно знать основы детской психологии. А работа с родителями? Ведь они порой проявляют больше страха, чем их дети. Трудно, а подчас невозможно добиться нужного результата без позитивного участия родителей.

**С ТЕЧЕНИЕМ ВРЕМЕНИ НАШИ ПАЦИЕНТЫ СТАНОВЯТСЯ ВЗРОСЛЫМИ, ВЕДУТ К НАМ УЖЕ СВОИХ ДЕТЕЙ, ПРИ ТОМ САМИ ХОТЯТ ПРОДОЛЖАТЬ ЛЕЧИТЬСЯ У СВОЕГО ДОКТОРА.**

**- Общение с детьми – это позитив?**

- Конечно, ты получаешь колоссальный

ВРУЧЕНИЕ НАГРУДНОГО ЗНАКА «ОТЛИЧНИК СТОМАТОЛОГИИ» И.М. ФЕДЯЕВ, Г.И. ГУСАРОВА, Е.Н. ЛОБЫНЦЕВА



ПАЦИЕНТ - ФУТБОЛИСТ КОМАНДЫ «КРЫЛЬЯ СОВЕТОВ»

15-ЛЕТНИЕ КДК



С ОСНОВАТЕЛЕМ КЛИНИКИ КРАВЧЕНКО В.В.



МОИ ДЕТИ



заряд энергии, понимая, что помог маленькому пациенту. А какие они смешные! Вот, например. Один ребенок на вопрос: «С чем пришел?», ответил: «Ни с чем, а что у мамы в сумке – не знаю». А на днях на повторном приеме был мальчик 10 лет. Спрашиваю: «Что будем сегодня делать?». Отвечает: «На дачу поедем!». Или вот: малыш спрашивает: «А что это Вы сделали?». Отвечаю: «Вытащили из зубика микроб». Он расстроился: «Зачем моего микроба спустили по трубочке в раковину!»

**ДЕТСКИЙ СТОМАТОЛОГ СТАНОВИТСЯ СЕМЕЙНЫМ. В НАШЕЙ ПРАКТИКЕ ЕСТЬ УЖЕ СЕМЬ ПАЦИЕНТОВ ТРЕХ ПОКОЛЕНИЙ.**

**- Как Вы пришли в Клиники доктора Кравченко?**

- В 1990-х годах врачи и пациенты Самары восхищенно говорили, что в городе открылось лечебное учреждение, отличающееся от существующих. Известный в медицинских кругах врач, Валерий Васильевич Кравченко, собрал единомышленников для оказания услуг на более качественном уровне. Это достигалось неутомимой энергией руководителя и энтузиазмом специалистов высокого уровня, применением новейших технологий и техники, использованием современных материалов и медикаментов. Естественно, что многие молодые и амбициозные доктора хотели попробовать свои силы в этой клинике. Новацией в работе этого учреждения было открытие детского стоматологического отделения, работавшего по вышеуказанным принципам. В то время в Самаре не было подобно-го. Тогда здесь уже работали мои коллеги: Возгорькова Оксана Владимировна и мой наставник по детской поликлинике, замечательный доктор и руководитель Викулова Татьяна Дмитриевна. Естественно, когда в 2000 году меня пригласили работать здесь, я даже не задумывалась. Помещения и рабочие места были оборудованы по самому высокому уровню того времени. Меня как молодого доктора удивил и порадовал интерес руководителя к моему мнению в вопросе, как сделать работу Клиник еще лучше. Конечно, талантливых людей в нашем городе много. Но такое крупное ком-

плексное учреждение, с высокой степенью ответственности за свою работу, с верностью традициям, заложенным основателем, пожалуй, продолжает оставаться единственным. Кадровый же состав – один из лучших в городе. От младшего медицинского персонала до главного врача и генерально-го директора. Прекрасные люди!

**- Работая, приходится учиться?**

- Конечно. Общаясь в профессиональной среде, участвуя в совещаниях, семинарах, консилиумах, всегда узнаешь что-то новое и передовое. Кроме того, в рамках планового повышения квалификации каждый

КАБИНЕТЫ ДЕТСКОЙ СТОМАТОЛОГИИ КДК



доктор проходит курсы по той или иной тематике. Сотрудники участвуют в обучающих мероприятиях не только российских, но и мировых медицинских авторитетов. Ежедневно пополняется личная копилка каждого врача в вопросах общения с пациентами, в вопросах делопроизводства, коммуникативности и так далее.

**- Расскажите о своей семье.**

Мой муж, как и я, родом из Республики Казахстан. После окончания технического ВУЗа прибыл по распределению на один из заводов. Сейчас, закончив соответствующий ВУЗ, он занимается педагогикой. Сын, после окончания СамГМУ, работает торакальным хирургом. Дочь – студент-медик в Первом Санкт-Петербургском государственном медицинском университете имени академика И.П. Павлова.

**- А своим близким лечить зубы сложнее?**

- Я предельно сосредотачиваюсь в этот момент. Я очень боюсь критики от своих.

**Я ОБЫЧНАЯ РОССИЙСКАЯ ЖЕНЩИНА – ХОЗЯЮШКА. ЛЮБЛЮ ГОТОВИТЬ, ЛЮБЛЮ ЗАГОТАВЛИВАТЬ, ЛЮБЛЮ ПРОЙТИ ПО РЫНКУ В ПОИСКАХ ЧЕГО-ТО НЕОБЫЧАЙНО ВКУСНОГО.**

**- Любимая книга, фильм.**

- Я люблю читать классику. Из кинофильмов нравится пересматривать советские фильмы, например «Москва слезам не верит». Очень нравятся новые фильмы с участием известных актеров, такие как «Король Лир» с Джексом Николсоном. Люблю театр. Посещаю симфонические и эстрадные концерты.



**- Домашние животные...**

- Сейчас нет. Была кошка. Прожила с нами 18 лет. Дети с ней выросли. Ушла от нас в прошлом году. В ее маленьком сердце были все мы. Теперь - она в нашем.

**- Продолжите фразу: Я, человек, который...**

- ...хочет разносторонне развиваться и дальше.



## МАЛЕНЬКИЕ ПЕРЕНОСЧИКИ БОЛЬШИХ БОЛЕЗНЕЙ ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ РЕБЕНКА УКУСИЛ КЛЕЩ?

*Лето. Дачи. Пикники. Поля. Леса. Лужайки... Клещи. Та самая ложка дегтя в бочке мёда. Так хочется поваляться в молодой, зеленой травке, побродить по лесным чащам, и именно там нас и подкарауливают эти опасные насекомые. Обнаружить клеща на себе для взрослого – конечно, неприятно, но настоящая паника охватывает родителя, если кровопийца впился в ребенка. Клещи – переносчики не только вируса энцефалита, поражающего нервную систему, при укусе они могут занести в кровь и другие опасные болезни. О мерах предосторожности «до» и о грамотных действиях «после» рассказывает главный врач Медицинского центра КДК, врач аллерголог-иммунолог НУРИЯ АБДУЛХАКОВНА ЛЮБИМОВА.*

Часто паника возникает, когда человек не готов к какой-то ситуации. Отправляясь на природу, нужно здраво понимать, что, да, вероятность встретить там клещей достаточно велика. Это их дом, а мы в нем гости. Так что, ничего удивительного. Некоторые правила помогут защититься от таких негостеприимных хозяев.

**- Надевайте светлую одежду. На ней проще заметить паразита. Заправляйте майки в трико, трико в носки, не оставляйте «лазеек».**

**- Предпочитайте дорожки и тропинки, не ходите в высокую траву и сухостой, и тем более не садитесь и не ложитесь там.**

**- Отдавайте предпочтение хвойным лесам с песчаной почвой.**

**- Осматривайте себя, детей и животных каждые полчаса.**

**- Не все репелленты действительно защищают от клещей. Часто средства на растительной основе бесполезны. Лучше справится «химия», но такие баллончики тоже вредны для детей.**

**- Подумайте о вакцинации! От клещевого энцефалита может защитить прививка.**

Если Вы обнаружили уже впившегося клеща – лучше всего отправиться в травмпункт, где его вынут правильно. Если медучержденный поблизости нет, нужно вынимать клеща самим. Лучше всего использовать пинцет, у женщин он обязательно найдется в косметичке. Если нет пинцета, можно вынуть клеща ниткой, или даже пальцами, главное захватить его ближе к головке, которая уже пролезла под кожу. Обязательно обработайте кожу антисептиком. Вращая паразита вокруг своей оси, «выкрутите» его из тела. Внимательно посмотрите, полностью ли извлечен клещ. Недопустимо, чтобы в теле осталась хоть малая его частичка! Снова обработайте место антисептиком.

**Без паники! Сейчас нужна «холодная» голова.** В действительности лишь малый процент клещей переносит заболевания. Грамотные и своевременные действия помогут избежать последствий даже, если клещ был заражен. Поэтому по возможности положите насекомое в какую-то плотно закрывающуюся тару и отвезите в лабораторию для исследования. В Самаре анализ делают в центре гигиены и эпидемиологии по адресу: ул Митерева, 1. Если анализ окажется положительным, срочно обратитесь

за медицинской помощью по месту жительства или в инфекционное отделение.

**При укусе клеща вирус энцефалита поступает в кровь уже в первые минуты.** Далее часть вирусов начинает размножаться в подкожной клетчатке, другая – попадает в кровь. Инкубационный период клещевого энцефалита в среднем составляет 1-2 недели. Клещевой энцефалит – это острое вирусное заболевание нервной системы. Начинается резко с подъема температуры, сопровождается сильной головной болью, тошнотой, рвотой, покраснением и отеком лица или отдельных участков тела. На первых этапах его можно спутать с ОРВИ. Однако если этому предшествовал укус клеща – не списывайте все на простуду. Бегом – к врачу.



**Кроме энцефалита клещи становятся причиной заражения боррелиозом.** Ранние проявления болезни могут включать жар, головные боли, усталость и характерную кожную сыпь – в виде кольца вокруг места укуса. Заболевание обычно начинается примерно через 7-14 дней после непосредственного укуса. При развитии оно поражает нервную систему и мозговые оболочки. Вакцин от боррелиоза нет! Зато своевременное лечение справляется с последствиями. Поэтому главный принцип: наблюдать, не затягивать с лечением, в случае любого подозрения обратиться к врачу.

**После установления инфекционного заболевания - клещевой энцефалит или боррелиоз - проводятся специфическая терапия иммуноглобулином, противовирусная и антибактериальная терапия, но строго по назначению врача.**



**Комментирует врач-педиатр КДК  
НАТАЛЬЯ АНАТОЛЬЕВНА  
ГРИЦЕНКО:**

*- Клещи – очень маленькие, и в этом главная проблема. Чаще нас пугают насекомые, гораздо большего размера, но в реальности несущие гораздо меньшую опасность. Я призываю родителей в первую очередь проявлять бдительность! Увы, часто клеща мы замечаем, когда он уже присосался к коже. И то – не в первые часы, иногда – спустя день или два. Осматривайте все складки тела. Клещи любят места, где много сосудов и нежнее кожа. Могут впитаться подмышками, в паху, за ушами. Внешне это напоминает маленькую слегка выпуклую родинку, папиллому, вокруг которой небольшое красное пятно, но приглядевшись, мы увидим у «родинки» ножки.*

*Хорошая защита от клещевого энцефалита – прививка. Ее можно сделать ребенку уже после года. Она делается в три этапа: первые два – с интервалом в 1-2 месяца. Третью прививку можно делать через год после второй. Приобретенный в результате вакцинации иммунитет сохраняется на протяжении трех лет, после чего нужна ревакцинация.*

*В любом случае, есть ли у ребенка прививка, или нет – обратитесь к педиатру. Он осмотрит место укуса и скажет, что делать далее. Наблюдайте за ребенком! Регулярно на протяжении месяца измеряйте температуру, следите за местом укуса. При любом подозрении обращайтесь к врачу, не ждите, что само рассосется. И клещевой энцефалит, и боррелиоз не лечатся «Панадолом» и «Нурофеном». Требуется специфическое лечение. И чем раньше, тем лучше!*

## СЛАСТИ И СТРАСТИ КАКОЙ ВРЕД НАНОСИТ САХАР ДЕТСКИМ ЗУБАМ

**ОКСАНА ВЛАДИМИРОВНА ВОЗГОРЬКОВА, ДЕТСКИЙ ВРАЧ-СТОМАТОЛОГ:**  
*Человек любит сладкое! Организм устроен так, что оно ему необходимо для полноценного развития. Но, оказывается, любим его не только мы. Это отличная питательная среда для бактерий – сапрофитов. Вот почему сладости вредны для зубов. Это не миф. Используя остатки сахара, микроорганизмы комфортно размножаются и разрушают зубную эмаль. В присутствии сахара происходит реакция образования органической кислоты. Именно эта кислота и воздействует на эмаль, разрушая ее, приводя к развитию кариеса. Особенно это касается детских зубов, потому что их эмаль менее прочная, чем у взрослых. А сладости дети готовы есть круглосуточно.*

От того, как долго сахар воздействует на зубы, и зависит, насколько они подвергаются разрушению. После того, как ребенок съел пирожное, бактерии сразу же начинают атаковать нежные молочные зубки. Это и есть процесс образования кариеса. В слюне содержатся вещества, которые борются с органической кислотой, нейтрализуют ее, но они не всецельны. Если, к примеру, это одна порция торта, то это еще не так вредно, но если в течение всего дня малыш постоянно таскает конфетки, вред увеличивается в несколько раз. Органическая кислота часами разрушает эмаль, и слюна просто не справляется с такой атакой.

**СРЕДИ ВКУСНЯШЕК ЕСТЬ ОСОБО ОПАСНЫЕ ДЛЯ ЗУБОВ. И РОДИТЕЛИ ДОЛЖНЫ ЗНАТЬ ОБ ЭТОМ.**

**Ириски и тянучки.** Все вязкие сладости очень опасны для эмали, потому что они налипают на зубы и разрушают их в течение

долгого времени. Приклеившийся к зубам малюсенький кусочек ириски растает в лучшем случае через несколько часов.

**Карамель и леденцы.** В них – рекордное количество сахара! И процесс рассасывания занимает долгое время. Плюс – дети любят их погрызть, а это вдобавок еще и механическое воздействие на нежную эмаль.

**Сухофрукты.** Да, казалось бы, они полезны. Но при этом в них большая концентрация фруктозы, которая тоже вредит эмали. Плюс, сухофрукты тоже могут прилипнуть к зубам. **Фруктовые соки.** В них содержится сразу же два врага для молочных зубов: кислота и сахар. Такие напитки должны быть нечастыми в рационе ребенка, особенно, если это сок не собственного приготовления.

**КАК МОЖНО ИЗБЕЖАТЬ НЕГАТИВНОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ СЛАДКОГО НА ЗУБЫ?**

• Стараться как можно чаще и тщательнее чистить у ребенка зубы. В идеале – после



каждого приема сладкого. Если нет возможности – хотя бы прополоскать рот водой.

• Избегать «вредных» сладостей, перечисленных выше. Объяснить ребенку, что леденец ни в коем случае нельзя грызть.

• При употреблении сока пить его через соломинку, так уменьшается контакт кислоты с зубами.

• Помните, что молочные зубы нужно лечить так же, как и постоянные. Плохое состояние зубов в детстве напрямую отражается на состоянии зубов во взрослом возрасте.

• Со сменой молочных зубов на постоянные еще тщательнее следить за их гигиеной. С этими зубами человеку жить всю жизнь!

• Регулярно посещать стоматолога для осмотра и гигиенических процедур: профессиональная чистка, покрытие фтором.

• Рассмотреть вариант герметизации фиссур – когда врач специальным веществом заполняет бороздки в рельефе зуба, чтобы туда не забивались остатки пищи.

**#КДКЗДОРОВЬЕДАРОМ**

## БОЛЬНАЯ ТЕМА МОЛОДОЙ МАМЫ УЧАСТНИЦА ПРОЕКТА ИЗБАВИЛАСЬ ОТ БОЛЕЙ В ЖИВОТЕ, МУЧАВШИХ ЕЕ ТРИ ГОДА

**ЗАЯВКА С САЙТА:** Около трех лет меня беспокоит сильная боль в животе. Возникает без повода, и нет конкретного места, где болит. Не побегаешь с ребенком, отказываюсь от походов в гости или поездок на природу – вдруг прихватит. В моей районной поликлинике не могут найти причину. Мне выписывали гору таблеток, я обошла десяток врачей, толку никакого. Я отчаялась, у меня надежда только на КДК.



**ПИКУЛЕВ  
ВЛАДИМИР ИВАНОВИЧ  
врач терапевт-гастроэнтеролог КДК:**

Все обследования и лечения были проведены для Татьяны Сергеевны бесплатно в рамках проекта **#КДКЗДОРОВЬЕДАРОМ**. На последнем приеме ей были даны рекомендации по диете и дальнейшему плановому наблюдению. Повторный профилактический осмотр назначен на осень.

Пациентка пришла с нарушением стула, жалобами на боли и признаками похудения. Картина стала мне ясна сразу же – проблемы с кишечником. Но мы должны были подтвердить это. Боли начались после рождения ребенка, поэтому мы должны были исключить гинекологический фактор. Проблема Татьяны знакома многим и связана со стрессами и неправильным питанием. Заболевания ЖКТ так или иначе связаны с выделением серотонина – гормона радости. В результате проведенного обследования диагноз подтвердился. В ходе лечения мы наблюдали постоянную положительную динамику. Нормализовался стул, исчезли боли, колики, метеоризм в животе, уменьшилась слабость, стал лучше аппетит. После проведенного месячного лечения все жалобы, которые были при первичном приеме, исчезли.

**ОБСЛЕДОВАНИЯ:** фиброгастроскопия, колоноскопия, УЗИ органов брюшной полости, осмотр гинеколога, общий анализ крови, биохимический анализ крови, анализы мочи и кала.



Татьяна Сергеевна Савачаева.  
21 год, ландшафтный дизайнер, мама трехлетнего ребенка.

*Я узнала про акцию совершенно случайно. Зашла на сайт Клиник, чтобы посмотреть кое-что для своей мамы. Не верилось, что такая крупная частная медорганизация готова бесплатно пролечить кого-то. Но я попробовала! И оказалось, все это – правда! С первого же приема меня вел прекрасный врач Владимир Иванович Пикулев. Он такой отзывчивый, добрый, и видно, что большой профессионал. Он сразу же назначил мне курс препаратов и специальную диету. После курса лечения я чувствую себя прекрасно! Болей нет, иногда – только если я нарушу диету, съем что-то жирное или острое, но врач также приписал мне лекарства и на этот случай. Когда я его принимаю, боль проходит. И главное – стараться меньше нервничать. Думаю, с КДК теперь это реально. С врачами Клиник – спокойно и уверенно. Теперь по любому случаю – только сюда!*



## НУЖНЫ ЛИ ТЕМНЫЕ ОЧКИ ДЕТЯМ?

**КТО-ТО ИЗ РОДИТЕЛЕЙ СКАЖЕТ, ЧТО ЭТО БЛАЖЬ, А КТО-ТО ОБЯЗАТЕЛЬНО КУПИТ РЕБЕНКУ ЭТОТ АКСЕССУАР. КТО ЖЕ ИЗ НИХ ПРАВ?**

Следует беречь глаза от избытка солнечного света с самого детства. Особенно это актуально, если семья отправляется на море. Многие проблемы со зрением в зрелом возрасте являются следствием пребывания на солнце без очков в молодости и детстве. Устают мимические мышцы и кожа, но главное - страдает сетчатка и мутнеет хрусталик. В больших дозах свет (включая инфракрасные, видимые и ультрафиолетовые лучи) разрушает клетки сетчатки.

Но ни в коем случае нельзя покупать ребенку дешевые очки в супермаркетах или магазинах одежды. Лучше всего обратиться в оптику, где 100% вашему малышу подберут очки с УФ-фильтром. Носить очки, пропускающие ультрафиолет - это большая ошибка. В них веки не прищуриваются, зрачок не сужается, и поэтому на хрусталик и сетчатку попадает даже больше губительных ультрафиолетовых лучей, чем без всяких очков.

Нужно выбирать очки с гарантией наличия УФ-фильтра, а не просто с наклейкой «100% защита». Лучше взять пластик. Стекла детям ни к чему. Современные полимеры легкие, крепкие и безопасные (стекло, разбившись, может поранить глаз).

**Подобрать своему ребенку темные очки Вы можете в Оптике доктора Кравченко. Заодно детский офтальмолог проверит малышу зрение и даст рекомендации.**

Салон Оптики доктора Кравченко

☎ 8 (846) 201-23-38; ул. Георгия Димитрова, 20

Каждая последняя суббота месяца – скидки до 50%.

Успейте 25 августа 2018 г.!

## АКЦИЯ! ЗДОРОВАЯ ПРИВЫЧКА

Новая акция **КДК ЗДОРОВАЯ ПРИВЫЧКА** называет имя нового победителя. Напомним, Клиники доктора Кравченко поощряют самых ответственных пациентов. Тех, для кого следить за своим здоровьем является образом жизни. Тех, кто знает, что болезнь легче предупредить, чем вылечить. Тех, кто регулярно посещает врача, проходит обследования, сдает анализы. Их отношение должно послужить хорошим примером для всех нас.

### ПОБЕДИТЕЛЬНИЦА АВГУСТА - ИРИНА ЮРЬЕВНА КИТОВА И ЕЕ БОЛЬШАЯ, ДРУЖНАЯ СЕМЬЯ.

**Ирина Юрьевна Китова:** У меня четверо детей. Старшему сыну Ярославу уже 31 год, он сам врач. Педиатром работает моя старшая дочь Софья. Две мои младшие – Елена и Юлия – школьницы. И еще у меня трое внуков. Вся наша семья регулярно посещает стоматологию Клиник доктора Кравченко. Я сама пришла сюда еще в 1992 году. Был праздничный день, у меня заболел зуб, меня нигде не принимали, помогли только тут. Квалификация врачей, качество оборудования и материалов, вежливость персонала, чистота, абсолютная надежность - все это сразу же понравилось мне. Затем здесь стали лечить зубы мои дети и внуки.

Я наблюдалась у Умриловой Натальи Геннадьевны (отдельное спасибо ей за лечение пародонтоза!), протезировалась у доктора Седаева Петра Павловича (качество выше всяких похвал!). Моих детей наблюдает Лобынцева Елена Николаевна. Она прирожденный детский врач, хороший психолог! Мы считаем, что ходить к стоматологу нужно не только,

когда что-то заболит. Если ты регулярно обследуешься, у тебя не будет проблем с зубами. Мои дети с малолетства посещают КДК, поэтому для них сесть в кресло врача – не стресс, а здоровая привычка. Обстановка в Клиниках не пугает ребят, в коридорах нет толп народа, несмотря на большой поток пациентов - потому что все приходят по записи. Здесь красиво, умиротворенно, в кабинетах мультики и подарки, добрые и спокойные врачи. Также удобно, что когда подходит время профилактического осмотра, нам звонят из Клиник и записывают нас на удобное время.

**Ирина Юрьевна Китова** получает за свою **ЗДОРОВУЮ ПРИВЫЧКУ 3000 рублей** на услуги Клиник доктора Кравченко. Напомним, раз в месяц мы называем очередного победителя, которого выбирает наша комиссия из числа добросовестных пациентов. Получить приз можете и Вы!



## ДНИ РОЖДЕНИЯ СОТРУДНИКОВ КДК НЕ ЗАБУДЬТЕ ПОЗДРАВИТЬ ИМЕНИННИКОВ!

04.08	БАЖЕНОВА Людмила Павловна	Автоклавщица
04.08	ПОПОВА Ольга Николаевна	Старший администратор
09.08	КУЛАКОВА Мария Анатольевна	Врач стоматолог-ортодонт
15.08	СУНГАТУЛЛИН Аскер Рафаильевич	Врач стоматолог-хирург
16.08	АНУФРИЕВА Вера Григорьевна	Врач ультразвуковой диагностики
17.08	ОРЛОВА Лариса Александровна	Санитарка
24.08	РАГОЗИНА Ирина Николаевна	Медицинская сестра
28.08	САВЕРСКАЯ Наталья Сергеевна	Медицинская сестра

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.