

ЗДОРОВЬЕ С КДК

Герой номера:
Санитарка Киселёва
Татьяна Алексеевна.
Стр. 2

Стоматология:
12 вопросов
стоматологу.
Стр. 5

**Детская
поликлиника:**
Забота о детях в
зимний период. **Стр. 7**



Оптика:
Первый раз в
салон оптики.
Стр. 11

Читателям:

Генеральный директор КДК
Кравченко Антон Валерьевич



Дорогой читатель! Спасибо, что пользуетесь услугами Клиник и читаете наше периодическое издание. Совсем скоро наступит пора новогодних праздников. Это счастливое время, которые мы проводим в кругу самых близких и родных людей. Хочу одним из первых поздравить Вас с наступающим 2020 годом. Пожелать счастья, любви и исполнения желаний. И напомнить, что зимой наш организм требует особенно-го внимания. В этом номере «Здоровья с КДК» мы собрали полезную и актуальную информацию о том, как позаботиться о своем здоровье в зимний период.



Зима пришла!

ВОТ И НАСТУПИЛА ЗИМА. МНОГИЕ ОЧЕНЬ ЛЮБЯТ ИМЕННО ЭТО ВРЕМЯ ГОДА, ВЕДЬ ЗИМА — ЭТО НОВОГОДНИЕ ПРАЗДНИКИ, ДОБРЫЕ ВСТРЕЧИ, ТЁПЛЫЕ ДОМАШНИЕ ПОСИДЕЛКИ И ПРОГУЛКИ. В ЭТОМ НОМЕРЕ МЫ РАССКАЖЕМ, КАК ЗАБОТИТЬСЯ О СВОЕМ ЗДОРОВЬЕ И ЗДОРОВЬЕ СВОИХ БЛИЗКИХ В ЭТУ ПОРУ, ЧТОБЫ В ПАМЯТИ ОСТАЛИСЬ О НЕЙ ТОЛЬКО УЮТНЫЕ ВОСПОМИНАНИЯ.

Порядок во всём!



РАБОТУ ЛЮБОЙ КЛИНИКИ МОЖНО СРАВНИТЬ С ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ ЖИВОГО ОРГАНИЗМА, КАЖДЫЙ ОРГАН КОТОРОГО ВЫПОЛНЯЕТ СВОЮ ВАЖНУЮ ФУНКЦИЮ, И ПОТЕРЯ ЛЮБОГО ПРИВЕДЁТ К СБОЯМ И НЕПОЛАДКАМ. ВКЛАД МЛАДШЕГО МЕДИЦИНСКОГО ПЕРСОНАЛА В ЖИЗНЬ КЛИНИКИ ПРОСТО ОГРОМЕН. БЕЗ ЭТИХ ЛЮДЕЙ КОМФОРТНОЕ ПРЕБЫВАНИЕ В БОЛЬНИЦЕ СТАЛО БЫ ПРОСТО НЕВОЗМОЖНЫМ. ГЕРОЙ НАШЕГО НОМЕРА — САНИТАРКА КЛИНИК ДОКТОРА КРАВЧЕНКО **КИСЕЛЁВА ТАТЬЯНА АЛЕКСЕЕВНА**.

12 ЛЕТ НА ПОСТУ

— Как начиналась ваша трудовая жизнь в коллективе Клиник доктора Кравченко, помните ли вы свой первый рабочий день?

— Работаю я в Клиниках доктора Кравченко уже 12 лет. Образование у меня среднее специальное, окончила профессиональное училище № 18*. Трудовую карьеру начинала на трикотажной фабрике, которая находилась на улице Карбышева. Пока была в первом декрете отпуске, фабрику закрыли, и я несколько лет проработала в торговле. После второго декрета возвращаться уже не захотела.

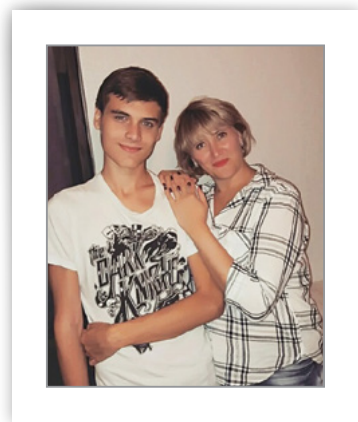
Живу я рядом с Клиниками доктора Кравченко и однажды, гуляя с детьми, подумала, надо зайти спросить, может быть, есть вакансии. Мне сказали, что требуется санитарка. На следующий день я принесла документы, и меня сразу же взяли. Сейчас я работаю больше в операционной**.

В мои обязанности входит подготовка инструментов и помещения к операции, также я одеваю хирурга и медицинскую сестру. Еще я отвечаю за обработку инструментов для лор-врачей и для врачей наркологического центра. Если время остается, помогаю остальным девочкам следить за порядком и чистотой.

ОБЫЧНЫЙ ДЕНЬ

— Расскажите, пожалуйста, как проходит ваш обычный рабочий день в Клиниках.

— Прихожу я рано. В 7:00 уже на месте***. Вытираю пыль с подоконников, протираю откосы и двери. Затем иду в операционную. Как раз приходит операционная медицинская сестра, и мы начинаем готовиться к операции. К назначенному времени приходит доктор. В среднем в день бывает четыре-пять операций. Все время, пока длится операция, я нахожусь в операционной, на



Татьяна Алексеевна с сыном

случай если понадобится что-то подать или поменять. После завершения операционного дня я стерилизую инструменты, убираю и мою помещение. На операциях я начинала работать ещё с Валерием Васильевичем****. И никогда у меня не было ни боязни крови, ни каких-либо других страхов.

— Как, на ваш взгляд, что самое важное в работе младшего медицинского персонала любой клиники?

— Самое важное, чтобы чистота была и порядок во всём! Если бы в наших Клиниках не было так чисто, может быть, и пациен-



А ВЫ ЗНАЛИ, ЧТО СЛОВО «САНИТАР» ПРОИСХОДИТ ОТ ЛАТИНСКОГО SANITAS, ЧТО ОЗНАЧАЕТ «ЗДОРОВЬЕ»?

тов столько бы не было. Люди подходят ко мне и говорят: «Как у вас чисто! Блестит всё!» Ну, и доброжелательность, отзывчивость к людям, конечно, тоже очень важны.

ИСПЫТАНО НА СЕБЕ

— Вы же и сами были пациенткой стоматологии Клиник доктора Кравченко, расскажите про этот опыт.

— После рождения второго ребёнка у меня стали разрушаться зубы. И, конечно, в Клиниках это заметили сразу, как только я устроилась на работу. Все мне говорили, что нужно заняться собой, привести зубы в порядок. Уговаривали, уговаривали, и я решилась. Протезировалась у заведующего ортопедическим отделением Седаева Петра Павловича. Было совсем не страшно и не больно. И результат получился замечательный.

ВСЕ МЫ РОДОМ ИЗ ДЕТСТВА

— Говорят, о характере человека можно судить по его увлечениям. Яркие и целеустремлённые люди любят спорт, натуры романтичные и творческие предпочитают рукодельничать. А как вы проводите своё свободное время?

— Спорт любила и люблю. В молодости занималась баскетболом. Была чемпионкой среди школьных баскетбольных команд города Самары. Ещё занималась плаванием. Сейчас люблю кататься на лыжах. С сыном во дворе в волейбол любим поиграть. Знаете, мое детство прошло за руку со старшим братом Сергеем. Может, именно он мне любовь к спорту и привил. Я хорошо помню, как сидела, ждала его, пока он на трениров-

ках был: бокс, дзюдо. Родители работали, а он за мной ухаживал. У нас с ним разница десять лет. Он меня и в детский сад водил. И в «снежинку» на новогодний утренник наряжал.

КОРОТКО О ГЛАВНОМ

— За что вы любите свою работу?

— Клиники для меня стали уже семьей. Всех знаешь! Коллектив дружный, хороший, добрый. Все всегда друг другу помогаем.



Татьяна Алексеевна с дочерью

КОЛЛЕГИ ГОВОРЯТ:

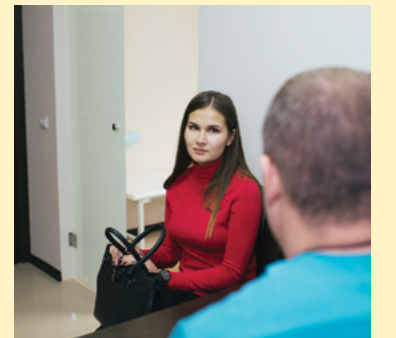
Аглиулина Наиля Нуриахметовна, главная медицинская сестра медицинского центра и **Гулин Игорь Вячеславович**, нарколог-психолог наркологического центра КДК: «Татьяна — один из ветеранов операционного блока, она исполнительный и надёжный сотрудник. На неё можно положиться. В условиях работы в операционной это очень ценные качества».

Далимов Алишер Зафарович, хирург-стоматолог: «Татьяна — один из самых незаменимых сотрудников в нашей операционной бригаде. Всегда исполняет свою работу на отлично. Очень добросовестный, искренний и отзывчивый человек».

Игонькина Светлана Александровна, главный администратор медицинского центра: «Татьяну знаем как надёжного, ответственного и целеустремлённого человека. Всегда старается справиться со всеми трудностями. Универсальный сотрудник, который выполняет свою работу быстро и качественно».

Орлова Лариса Александровна, сестра-хозяйка медицинского центра: «Я хочу сказать Татьяне спасибо за добросовестную работу, усердный труд. И хочу ей пожелать дальнейших успехов, больших побед и великих планов».

Новости клиник



Новая услуга

В Клиниках новая услуга для женщин — измерение силы мышц тазового дна. Процедура совершенно безболезненная. В результате измерений врач выдает заключение о силе мышц тазового дна и последующем лечении, если таковое необходимо.

Рассказали о себе

Клиники доктора Кравченко разработали и реализовали новый концепт рекламной кампании и позиционирования на рынке медицинских услуг города Самары.



Круглый стол

Клиники доктора Кравченко стали участником круглого стола, организованного при поддержке Комитета по развитию высокотехнологичной медицины и внедрению передовых практик охраны здоровья на предприятиях.



Скажи пластику - нет!

Клиники доктора Кравченко приняли участие в экопроекте, который проходил в рамках легкоатлетического марафона на Кубок главы Самары. Проект был направлен на сокращение использования пластиковой тары.



У Межрегиональная Поволжская конференция АДАИР

Главный врач медицинского центра, **аллерголог-иммунолог Любимова Нурия Абдулхаковна** и заведующий педиатрическим отделением, **педиатр Строкань Владимир Владимирович** приняли участие в работе У Межрегиональной Поволжской конференции Ассоциации детских аллергологов и иммунологов России (АДАИР) «Аллергология и иммунология в педиатрии — надёжный союз за здоровье наших детей».



Обновили кабинет

В Клиниках доктора Кравченко провели комплексный ремонт в одном из терапевтических кабинетов стоматологии, в рамках которого была также осуществлена замена стоматологической установки на новую марки DIPLOMAT (европейское производство).

* Сейчас — Самарский государственный колледж сервисных технологий и дизайна — прим. ред.

** В Клиниках проводят стоматологические операции — прим. ред.

*** В Клиниках доктора Кравченко прием пациентов начинается с 8:00 — прим. ред.

**** Кравченко Валерий Васильевич — основатель Клиник доктора Кравченко, Заслуженный врач РФ и Республики Ингушетия, доктор медицинских наук, академик РАМТН, профессор — прим. ред.

Современная техника на страже вашего здоровья

КЛИНКАМИ ДОКТОРА КРАВЧЕНКО ЗАКУПЛЕН НОВЫЙ, ЧЕТВЕРТЫЙ ПО СЧЕТУ АППАРАТ УЗИ ЭКСПЕРТНОГО КЛАССА — CANON APLIO 300.

Залогом грамотного УЗИ являются два основных фактора: профессионализм врача и качество технического оснащения. С данной моделью ультразвуковой системы обследования в Клиниках доктора Кравченко перешли на качественно новый уровень. Возможности **Canon Aplio 300** позволяют совмещать пространственное и частотное кодирование, способствуя созданию однородного изображения, благодаря которому специалист может чётко увидеть границы и очертания изучаемых анатомических структур. Функция тканевого усиления помогает значительно снизить уровень шума и повысить уровень визуализации. За счёт функции эластографии появилась возможность выявлять и оценивать даже малейшие изменения внутренних органов.



Улучшение качества визуализации и воссоздание правдоподобного изображения осуществляется благодаря технологии 3D-реконструкции, которая выделяет детали и элементы изображения. Благодаря настраиваемой консоли, способной адаптироваться к любым клиническим условиям, уменьшилось время проведения исследования. Теперь пациенту не придется ждать, пока врач перенастроит аппаратуру: монитор имеет удобное сенсорное управление.

Canon Aplio 300 — это современный аппарат УЗИ, полностью отвечающий потребностям современной клинической практики. Аппарат разработан с учётом пожеланий пользователей и критериев, которые они считают самими важными:

- безупречное качество изображения,
- эргономика и организация работы,
- экономическая эффективность,
- срок эксплуатации,
- рациональное использование ресурсов.

Каждый пациент уникален, и в практике обследований часто приходится сталкиваться с нестандартными и сложными случаями диагностики. Но, имея в своем техническом арсенале УЗИ-аппарат экспертного класса, специалисты Клиник доктора Кравченко теперь могут выполнять исследования любого уровня сложности.

ОБЛАСТИ ПРИМЕНЕНИЯ:

- Кардиология
- Педиатрия
- Ангиология
- Гинекология
- Урология
- Акушерство
- Неонатология

ФУНКЦИИ И ВОЗМОЖНОСТИ:

- полностью программируемая панель управления и сенсорный экран — на панели можно задать команды любой кнопке, сокращая время на рутинные действия;
- быстрые клинические настройки, программируемое меню быстрого запуска;
- QuickScan — оптимизация изображений одной кнопкой в 2D- и спектральных доплеровских режимах;
- полуавтоматическая генерация отчетов, с настройкой в зависимости от потребностей отделения;
- внешняя рабочая станция;
- сохранение исходных данных УЗИ;
- интегрированная система управления пациентами и изображениями.

ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ:

- цветной (CWD), энергетический (PWD) и импульсно-волновой, тканевый (TDI) доплеры;
- прецизионное (высокоточное) сканирование;
- дифференцированная тканевая гармоника (опционально);
- доступно трапецевидное сканирование. Опционально аппарат можно оснастить панорамным сканированием;
- режимы 3D/4D;
- эластография с использованием линейных датчиков;
- доступно стресс-эхо, автоматическое очерчивание и измерение толщины интима-медиа, трекинг и анализ смещения стенки миокарда;
- глубина сканирования 30 см.



! В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ УЗИ ЯВЛЯЕТСЯ САМЫМ ПОПУЛЯРНЫМ МЕТОДОМ ИССЛЕДОВАНИЯ.



Говорит **врач УЗИ** Клиник, кандидат медицинских наук **Рогозин Андрей Леонидович:**

«Возможности нового аппарата позволяют проводить широкий спектр ультразвуковых исследований. Инновационные технологии эластографии, уникальные методики постобработки ультразвуковых изображений открывают новые возможности в анализе характера поражений органов и тканей. Высокоинформативные результаты ультразвукового сканирования позволяют выявить патологию сердечно-сосудистой системы на ранних стадиях заболевания, пакеты измерительных и расчетных приложений делают отчет о состоянии сердца и исследуемых сосудов более полным, соответствующим всем требованиям современной медицины».

Пройдите УЗИ на новом аппарате:

- Стоимость обследования **от 400 Р**
- Стоимость УЗИ брюшной полости **1 200 Р**



12 вопросов стоматологу

ПЕРЕД ПРИЕМОМ У СТОМАТОЛОГА МНОГИЕ ИЗ НАС ЗАДАЮТ СЕБЕ МАССУ ВОПРОСОВ. СЕГОДНЯ МЫ ПОПЫТАЕМСЯ ОТВЕТИТЬ НА ЧАСТЬ ИЗ НИХ. А ПОМОЖЕТ НАМ В ЭТОМ **СТОМАТОЛОГ-ПАРОДОНТОЛОГ ВОСТРИКОВА НАТАЛЬЯ ГЕННАДЬЕВНА.**



1. БОЯЗНЬ СТОМАТОЛОГОВ — ЧТО С ЭТИМ ДЕЛАТЬ?

Боязнь стоматологов присутствует, как правило, у людей, которые имели негативный опыт общения с ними. И в первую очередь это относится к старшему поколению, испытавшему на себе все «прелести» советской стоматологии. Люди, не имевшие такого опыта, обычно не испытывают страха. Победить его можно, приобретя положительный опыт, это самый надёжный путь.

2. ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ АНЕСТЕЗИЯ ПРОТИВОПОКАЗАНА ИЗ-ЗА АЛЛЕРГИИ?

Современные препараты для местной анестезии очень редко вызывают аллергические реакции. Если при проведении лабораторной пробы (in vitro, т. е. в пробирке) не удаётся найти ни одного препарата (что бывает крайне редко!), то выбирается общее обезболивание в условиях стационара с отделением реанимации и интенсивной терапии.

3. ПОЧЕМУ В КДК НЕ ЛЕЧАТ ПОД ОБЩЕЙ АНЕСТЕЗИЕЙ?

Потому что мы не имеем права подвергать риску жизнь пациента. Любой общий наркоз может иметь непредсказуемые последствия. Поэтому для безопасности пациента обязательно должна быть возможность оказания неотложной помощи в условиях отделения реанимации и интенсивной терапии.

4. НА КАКОМ СРОКЕ БЕРЕМЕННОСТИ МОЖНО ЛЕЧИТЬ ЗУБЫ?

Лучше всего это делать заблаговременно. Главной проблемой является то, что при беременности категорически противопоказана рентген-диагностика, что порой очень затрудняет постановку диагноза и проведение контроля качества лечения корневых каналов. Неблагоприятным периодом для лечения зубов будущей мамы являются первый и последний триместр беременности. Однако надо понимать, что больные зубы и дёсны — это очаг хронической инфекции в организме, который представляет большую опасность для будущей мамы и ее малыша.



5. ПОЧЕМУ ОБРАЗУЕТСЯ КАРИЕС И КАК ЕГО МОЖНО ПРЕДОТВРАТИТЬ?

Первая часть этого вопроса — тема для большого количества диссертаций. Вторая часть — если быть краткой, то:

- 1) идеальная гигиена полости рта дома с использованием средств межзубной гигиены и ирригатора для полости рта;
- 2) дважды в год профессиональная гигиена у стоматолога;
- 3) здоровый образ жизни (без вредных привычек).

Эти три элементарные вещи позволят вам сохранить свою полость рта в порядке.

6. О ЧЕМ МОЖЕТ ГОВОРИТЬ НАЛЕТ НА ЯЗЫКЕ?

В первую очередь это симптом проблем с желудочно-кишечным трактом, поэтому с этой проблемой лучше обратиться к гастроэнтерологу или общему терапевту.

7. ОТ ЧЕГО МОЖЕТ ВОЗНИКНУТЬ ПОДВИЖНОСТЬ ЗУБОВ И КАК ЭТОГО ИЗБЕЖАТЬ?

Подвижность зубов в 99 % случаев является симптомом пародонтита в тяжелой стадии,

что приводит к их потере. Чтобы избежать обострений хронического пародонтита, необходимо соблюдать рекомендации, данные в ответе на вопрос 5.

8. С ЧЕМ МОЖЕТ БЫТЬ СВЯЗАНА ПОВЫШЕННАЯ ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬ ЗУБОВ?

На первом месте стоят неправильно подобранные средства гигиены полости рта и неправильная техника чистки зубов. (Теме правильной гигиены полости рта в домашних условиях были посвящены материалы предыдущих номеров — прим. ред.)

9. ЧЕМ ГРОЗИТ ДЛИТЕЛЬНОЕ ОТСУТСТВИЕ ЗУБА?

- 1) Снижением жевательной эффективности.
- 2) Изменением положения соседних зубов (смещением их в сторону дефекта).
- 3) Изменением положения противоположных зубов (смещением их в сторону дефекта).
- 4) Изменением смыкания челюстей, что приводит к изменениям в височно-нижнечелюстных суставах.

10. ПОЛЕЗНА ЛИ ЖЕВАТЕЛЬНАЯ РЕЗИНКА ДЛЯ ЗУБОВ?

В течение 3-5 минут после приёма пищи — да. В другое время, напротив, приносит вред, в первую очередь желудочно-кишечному тракту.

11. ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ КРОВОТОЧАТ ДЕСНЫ?

Обратиться к пародонтологу. Никакие мази, полоскания и т. д. не помогут без вмешательства врача. После лечения необходимо соблюдать данные им рекомендации.

12. КАК ВЫБРАТЬ ПРАВИЛЬНУЮ СТОМАТОЛОГИЧЕСКУЮ КЛИНИКУ?

Важно обратить внимание на следующие моменты:

1. Время присутствия клиники на рынке — это один из важных критериев, который должен повлиять на ваш выбор. Пациенты всегда голосуют «ногами».
2. Отсутствие текучки кадров в клинике, стабильный коллектив врачей, возможность наблюдаться у одного доктора на протяжении длительного периода.

Остались вопросы? Приходите на консультацию.

- Консультация стоматолога-пародонтолога **300 Р**
- по дисконтной карте **270 Р**

Уход за кожей: секреты комфортной зимовки

О ТОМ, КАК ПОМОЧЬ НАШЕЙ КОЖЕ ПЕРЕЖИТЬ САМОЕ ХОЛОДНОЕ ВРЕМЯ ГОДА, РАССКАЗЫВАЕТ **ДЕРМАТОЛОГ-ДЕРМАТОВЕНЕРОЛОГ АСКЕРОВ ЗАМИК САЛЕХОВИЧ**.



Сухой называется кожа, испытывающая недостаток влаги и липидов (жиров). Внешне этот дефицит проявляется по-разному: кожа становится неровной, морщинистой, шершавой, могут появиться зуд и трещинки. Сухость кожи зимой могут вызывать сразу несколько причин.

ВНЕШНИЕ ФАКТОРЫ

Погодные факторы: мороз и перепады температур.

Горячая вода: зимой она усугубляет и без того стрессовую ситуацию для нашего эпидермиса. Во время умывания горячей водой сосуды расширяются, кожа краснеет, ее тургор снижается, нарушается кожный барьер.

Одежда: речь идет в первую очередь о привычке прятать лицо в шарф. Его ворсинки при соприкосновении с лицом физически раздражают нервные волокна кожи, что вызывает ощущение сухости. Ещё один немаловажный фактор — многослойность одежды и ее трение о кожу. Но в холодную погоду укутывания не избежать. Так что выход такой: носите одежду из комфортных материалов, пользуйтесь увлажняющим и/или успокаивающим кремом.

Сухой воздух в помещении: хороший увлажнитель поможет немного скорректировать положение, хотя и не стоит полностью на него рассчитывать. Гораздо важнее соблюдать питьевой режим.

Неправильно подобранная косметика: многие верят, что зимой увлажняющий крем стоит непременно заменить на питательный и/или защитный. Конечно, защита коже нужна, но только непосредственно перед прогулкой. А вот в качестве основного ухода нужно продолжать наносить свой привычный увлажняющий крем. Он поможет удержать

влагу, которой коже зимой и так не хватает. **Чрезмерное очищение кожи:** предлагаю свести свои отношения с водой в холодное время года к минимуму. Умываться, конечно, надо. Но без фанатизма. Очищение утром и вечером, интенсивное очищение — если необходимо, но не чаще 1–2 раз в неделю. Умывание «до скрипа» нарушает pH кожи.

ВНУТРЕННИЕ ФАКТОРЫ

Неправильное питание: состояние кожи во многом зависит от того, что мы едим. Зимой, когда кожа склонна к обезвоживанию, употребление в пищу полезных жиров наряду с применением увлажняющего крема поможет ей сохранить ощущение комфорта, несмотря на погоду. Правильное питание и средства ухода оказывают взаимодополняющее действие, способствуя сохранению красоты и здоровья.

Нехватка витаминов: иногда сухость кожи проявляется при дефиците важных для организма витаминов. Так, сухость и трещины говорят о недостатке витаминов А, РР, группы В.

Гормональный дисбаланс: колебание уровня гормонов также вызывает сухость кожи.

Наследственная предрасположенность: если ваши ближайшие родственники страдают от сухости кожи, то и вы, скорее всего, знаете об этой проблеме не понаслышке. В этом случае поможет регулярный (ежедневный) грамотный уход.

Общая обезвоженность организма: нехватка влаги всегда ведет к сухости кожи. В любое время года, но зимой — особенно.

СУХАЯ КОЖА У ДЕТЕЙ

Сухая кожа часто встречается у детей, особенно у малышек от 1 до 3 лет. Их кожа очень тонкая, нежная, чувствительная. Потовые и сальные железы еще плохо справляются с терморегуляцией. Причинами могут стать слишком сухой воздух, агрессивные средства для купания, перегрев.

СУХАЯ КОЖА У БЕРЕМЕННЫХ

Беременные женщины тоже порой жалуются на сухость кожи. Это связано с гормональной перестройкой организма. Обычно положение спасают плотные жирные питательные кремы, масла и бальзамы для тела.

КОЖА ПОДАЕТ СИГНАЛЫ

- Кожа рук зимой становится шершавой, на нее постоянно хочется нанести увлажняющий (или питательный) крем.
- Кожу лица стягивает не только после умывания, но и после прогулки на улице.
- Что касается кожи тела, после душа никак не обойтись без питательного лосьона, потому что в противном случае шелушатся голени и локти.

ПРОФИЛАКТИКА СУХОСТИ КОЖИ ЗИМОЙ

Пейте больше воды. Попробуйте закачать на смартфон специальное приложение, которое будет каждые полчаса напоминать о необходимости сделать несколько глотков. Помните о ежедневной норме — примерно 30 мл жидкости на каждый килограмм собственного веса.

Добавьте в зимний рацион больше продуктов, богатых ненасыщенными жирными кислотами: жирную морскую рыбу, печень трески, авокадо. Кроме того, организму очень нужен витамин С: он есть во всех цитрусовых, киви, чернике. Витамины А и Е, которые также называют витаминами красоты, ищите в молочных продуктах, шпинате. Для здоровья кожи необходим цинк, его много в говяжьей печени. Ежедневно съедайте не менее пяти порций овощей и фруктов, богатых витаминами и клетчаткой.

Не принимайте слишком горячий душ и ванну. Лучше всего заканчивайте любые водные процедуры контрастным душем. Контрастный в данном случае означает не экстремальный перепад температур, а чередование теплой и прохладной воды. **Наносите** увлажняющий и/или питательный крем или лосьон для тела. Обязательно — на ещё влажную кожу, чтобы «запечатать» влагу.

В спальне можно установить **увлажнитель воздуха** и включить его на всю ночь.

Не прекращайте использовать **увлажняющий крем** для лица. Идеальное время для его нанесения — за 40–60 минут до выхода на улицу. Можно добавить в крем пару капель косметического масла — так его текстура станет более приятной и будет лучше восприниматься кожей.

Есть проблемы с кожей или возникли еще вопросы по уходу за кожей в зимний период? Приходите на консультацию к нашим специалистам.

Стоимость консультации **1 000 Р**
по дисконтной карте **900 Р**

Забота о детях в зимний период

РАССКАЗЫВАЕТ ЗАВЕДУЮЩИЙ ПЕДИАТРИЧЕСКИМ ОТДЕЛЕНИЕМ МЕДИЦИНСКОГО ЦЕНТРА КДК, ПЕДИАТР **СТРОКАНЬ ВЛАДИМИР ВЛАДИМИРОВИЧ**.



Дети и их здоровье — самые главные приоритеты нашей жизни. Ребенок в холодное время года требует особого ухода и присмотра. С наступлением зимы дети начинают чаще болеть, пропускают детский сад, занятия в школе. Мамочки переживают по этому поводу: и ребенка жаль, и на работе начальник недоволен, и карьере вредит. Болезни ребенка — стресс для родителей.

ПОЧЕМУ ЖЕ ДЕТИ ЗИМОЙ БОЛЕЮТ ЧАЩЕ?

Создается впечатление, что зима — самое любимое время года для вирусов. Оказывается, это не так. А виноваты мы сами. На улице холодно, и мы вместе с детьми значительно больше времени (по сравнению с летом) проводим в закрытых помещениях. Именно здесь концентрация вирусов повышена. А на улице их значительно меньше, чем летом. В отапливаемых помещениях воздух в основном сухой, слизистая носа в таком помещении недостаточно увлажнена и перестает выполнять функцию защиты от вирусов.

ЧТО НУЖНО ДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ ЗАЩИТИТЬ ЗДОРОВОГО РЕБЕНКА?

- Обязательно **проветривайте** помещение несколько раз в день. Тогда в комнате будет меньше вирусов.
- **Увлажняйте** помещение. Можно на батарею класть влажную тряпку или опрыскивать комнату водой.
- Старайтесь по возможности **избегать** мест большого скопления людей, особенно во время эпидемий.
- **Закаливайте** ребенка. Тогда он будет более устойчив к перепадам температур. Помогут обливания, контрастный душ, хождение босиком.
- Ни в коем случае **не укутывайте** ребенка. Ведь он постоянно двигается. Одевать его надо так, чтобы ему не было не жарко и не холодно.
- Как можно больше времени проводите вместе **на свежем воздухе**. Чем больше ребенок будет гулять, тем меньше болеть.



! ОСНОВНАЯ ПРИЧИНА ЗИМНИХ БОЛЕЗНЕЙ — ВИРУСЫ.

Коньки, лыжи, катание на санках укрепляют здоровье.

• Основное правило гигиены — **мыть руки** как можно чаще. Это знают все, но соблюдать забывают. Очень важно приучить к этому ребенка. Пришел с улицы, сходил в туалет, сядишься за стол, поиграл в игрушки — нужно мыть руки.

• **Хороший сон.** Учеными доказано, что сон укрепляет иммунитет. А для детей это особенно важно.

• **Правильное питание** ребенка. Вся пища в зимний период должна быть теплой, т. е. проходить тепловую обработку. Исключите все искусственные продукты. Никаких копченостей, колбас, сосисок, искусственных соков и йогуртов.

• Качественные натуральные **витамины**. С обычной пищей получить их в достаточном количестве сложно. Верное решение для родителей — это детские витаминные комплексы.

КАК ПРАВИЛЬНО ОДЕВАТЬ РЕБЕНКА В ХОЛОДНОЕ ВРЕМЯ?

Рассмотрим все составляющие зимних прогулок новорожденных детей: как одевать, сколько времени находиться на улице и какие ограничения существуют по температуре. Начинать гулять с ребенком можно после того, как ему исполнится две или три недели. При этом температура на улице должна быть не ниже 12–15 градусов, и гулять следует не больше двух часов. При более низких температурах от прогулок следует воздержаться. Непосредственно перед прогулкой следует поменять ребенку подгузник, под кофту надеть хлопчатобумажную майку — она позволит телу дышать. Под теплый комбинезон обычно надевают более легкий комбинезон, но его можно заменить другой подходящей одеждой: кофтой, штанами, колготками,

свитером. Одевать ребенка следует, когда сами вы уже оделись, иначе ребенок может вспотеть, а потом простудиться. Главное не перестараться — одетый в десять одежек малыш может вспотеть во время прогулки, что скажется впоследствии на его здоровье. После возвращения нужно контролировать температуру воздуха в помещении, где находится ребенок, она должна составлять 15–22 градуса. Ребенка старшего возраста главное не одевать в слишком много слоев одежды. Во-первых, это ограничивает его телодвижения и создает дискомфорт. И вместо того, чтобы на улице активно двигаться и получать удовольствие от прогулки, он напротив, будет мерзнуть и хотеть поскорее вернуться домой. Во-вторых, дети намного активнее взрослых, и если вы одели на себя три кофты и куртку, а вам все же холодно, то это не значит, что одеть ребенка нужно так же или еще теплее. Просто вы менее подвижны.

Зимняя обувь — что важно?

Основные требования к обуви:

- легкость,
- эластичность,
- свободное движение стопы,
- теплота,
- непромокаемость.

Увы, сложно найти такое сочетание, но тут на первое место выходит способность сохранять тепло, а это часто идет вразрез с удобством, и нам остается чем-то жертвовать. Важно учитывать объем активности, которую предстоит реализовать в обуви. Из положительных моментов можно отметить, что в зимней обуви дети проводят не так много времени. И в завершение. Старайтесь не только защищать здоровье детей, но и заботиться о своём. Ведь дети очень наблюдательны, запоминают, что делают родители, и следуют их примеру. Занимайтесь профилактикой и будьте здоровы!

А если всё-таки заболели, приходите на приём, наш доктор поможет вам поскорее выздороветь.

Консультация педиатра **950 Р**
по дисконтной карте **855 Р**

«За ваше здоровье!» — употребляем горячительные напитки безопасно.

ГРЯДУЩИЕ НОВОГОДНИЕ ПРАЗДНИКИ — ВРЕМЯ ПРИЯТНЫХ ВСТРЕЧ, ДОМАШНИХ ПОСИДЕЛОК, ЗИМНИХ ПРОГУЛОК, ГОРЯЧИХ И ГОРЯЧИТЕЛЬНЫХ НАПИТКОВ. ЭТО НЕПРОСТОЕ ВРЕМЯ И ДЛЯ ТЕХ, КТО БРОСИЛ ПИТЬ ИЛИ СТРЕМИТСЯ СОКРАТИТЬ УПОТРЕБЛЕНИЕ, И ДЛЯ ТЕХ, КТО ПЬЕТ МАЛО И У КОГО ОЧЕНЬ НИЗКАЯ ТОЛЕРАНТНОСТЬ К АЛКОГОЛЮ. **ГУЛИН ИГОРЬ ВЯЧЕСЛАВОВИЧ, НАРКОЛОГ-ПСИХИАТР** КЛИНИК ДОКТОРА КРАВЧЕНКО, ДАСТ НЕСКОЛЬКО СОВЕТОВ, КАК ПРОВЕСТИ ПРАЗДНИКИ БЕЗОПАСНО И УМЕРЕННО, НЕ УДАРЯЯСЬ В БЕЗУДЕРЖНЫЙ КУТЁЖ, НО И НЕ ОТКАЗЫВАЯСЬ ОТ АЛКОГОЛЯ СОВСЕМ.



Всё или ничего

Подход «всё или ничего» работает редко. Запланируйте сколько, чего и когда вы собираетесь выпить. Главное, не нарушайте разработанный план. **Перед началом застолья выпейте стакан воды.** Это поможет сократить употребление алкоголя: вы будете пить медленнее и наслаждаться напитком, вместо того чтобы утолять жажду. Чередуйте алкогольные напитки с безалкогольными или водой: это замедлит повышение уровня алкоголя в крови, поддержит уровень гидратации организма и в итоге облегчит состояние наутро. Оптимальный темп употребления — один напиток в час и не больше четырёх напитков за вечеринку для мужчин и трёх напитков для женщин. Не доливайте напиток в полупустой бокал ни себе, ни сотрапезникам. Это усложнит подсчёт выпитого и помешает вовремя остановиться.

Не смешивать, не понижать

Об этом правиле знают многие, но отметим еще раз. Нельзя смешивать винные спирты (вино, шампанское, коньяк) с зерновыми (пиво, виски, джин, водка). Также нельзя

Один напиток — это:



330 МЛ пива
200 МЛ крепкого пива
150 МЛ вина
40 МЛ водки

смешивать белые и красные вина. Нельзя понижать градус, после крепкого рома или виски не стоит пить слабоалкогольный коктейль.

Ешьте!

Никогда не пейте натощак, если не хотите покинуть праздник раньше всех или позже всех и не самостоятельно. Не стоит начинать застолье с крепких напитков, лучше всего начать с аперитива. Этому есть свое объяснение — проснется аппетит и будет лучше работать ферментативная система организма. Желудок во время праздников страдает больше всего, поэтому добавьте в ваш рацион кисломолочные продукты, овощи и фрукты, а также продукты, содержащие витамины В1 и В6, — говядину, зелень, мясо птицы, рыбу, яйца, фасоль, крупы, картофель.



Совет:

Определитесь в начале праздника с напитком и пейте только его.

Разрушаем мифы

Алкоголю совершенно бесосновательно приписывают согревающие свойства. Точно не стоит использовать его для обогрева при вылазках на природу зимой или после длительной прогулки на морозе.

Кофе помогает протрезветь или улучшает состояние наутро — тоже скорее миф. Сужение сосудов и обезвоживание от большой дозы кофе ухудшает самочувствие и замедляет восстановление.

Пропотеть (в бане или на тренировке), чтобы протрезветь, — миф: нагрузка на сердечно-сосудистую систему организма, ослабленного переработкой алкоголя, обезвоживанием и недосыпанием, **может стать фатальной.**

Помните! АЛКОГОЛЬ С ПУЗЫРЬКАМИ ОПЬЯНЯЕТ БЫСТРЕЕ!

Пить — здоровью вредит!

Хочу еще раз напомнить, что регулярное употребление алкоголя бьет по иммунной системе. У человека, который полностью отказался от алкоголя или свел его употребление к минимуму, возможность заболеть ОРВИ намного ниже, чем у того, кто пропускает стаканчик-другой хотя бы раз в неделю. Алкоголь **негативно влияет** на психику человека, угнетая центральную нервную систему. Это значит, что **ослабление внимания и рассеянность** вам гарантированы, ведь даже обычное вино оказывает влияние на нейрохимические процессы организма.

Опасно!

Признаки, когда нужна срочная медицинская помощь после приема алкоголя:

- человек потерял сознание,
- у него холодная, влажная, синеватая кожа,
- замедленное и неглубокое дыхание,
- неконтролируемая рвота.

Алкоголь поднимает артериальное давление, в результате сосуды и сердце испытывают **двойную нагрузку**. Частое же употребление алкоголя ведет к **загустению крови**, человеку с предрасположенностью к тромбозу следует полностью отказаться от употребления спиртосодержащих напитков. Отрицательное воздействие алкоголь оказывает на пищеварительную систему. Желудок первым воспринимает алкоголь, далее тот попадает в кровь через стенки его слизистой оболочки. При этом спиртной напиток повреждает клетки внутренней поверхности желудка, нарушает слизистую оболочку и угнетает процесс всасывания питательных веществ, делая невозможным их перенос в кровь.

Не забывайте, чтобы быть здоровым и вести полноценную насыщенную жизнь, необходимо внимательно относиться к количеству употребляемых горячительных напитков.

А если у вас все же есть проблемы с употреблением, приходите в наш Центр лечения алкогольной зависимости. Мы помогаем!

Записаться на прием можно по телефону: **8 846 201 07 14**

Бонус от редакции

Редакция «Здоровья с КДК» сделала подборку рецептов безалкогольных коктейлей, чтобы вкусно, а главное безопасно поднять бокалы за здоровье родных и близких!



РОЗМАРИНОВЫЙ «ПСЕВДО-СПРИТЦЕР»

2 лимона, 2 апельсина, 4 веточки розмарина, стакан сахара, лёд, газировка, лимон и розмарин для украшения. Снимите тонкими полосками цедру с одного лимона (тщательно вымойте). Выжмите сок из лимонов и апельсинов — должно получиться около стакана (если меньше, можно долить воды). Смешайте с сахаром, добавьте веточки розмарина и цедру лимона, доведите до кипения и кипятите на минимальном огне до полного растворения сахара. Процедите и полностью охладите сироп перед использованием. Чтобы приготовить коктейль, наполните бокал наполовину льдом, добавьте 2–3 столовые ложки сиропа, долейте газировкой и перемешайте. При желании украсьте ломтиком лимона и розмарином.



КЛЮКВЕННЫЙ «ПСЕВДО-КОСМОПОЛИТЕН»

Для сиропа: стакан сахара, по полстакана клюквенного и гранатового сока. Смешайте фруктовые соки и сахар, доведите до кипения и кипятите на минимальном огне, помешивая до полного растворения сахара. Перед использованием полностью охладите сироп. Чтобы приготовить коктейль, налейте в бокал для шампанского две-три столовые ложки сиропа, долейте газировки, выжмите сок дольки лайма и при желании украсьте ещё одной долькой лайма и клюквой.



КОРИЧНЫЙ «ПСЕВДО-ЭППЛТИНИ»

Для сиропа: стакан сахара, стакан воды, 2 палочки корицы, кусочек имбиря размером с мизинец очистить и тонко нарезать. Смешайте сахар с водой, добавьте корицу и имбирь, доведите до кипения и кипятите на минимальном огне, помешивая до полного растворения сахара. Процедите и полностью охладите сироп перед использованием. Чтобы приготовить коктейль, подготовьте бокал для мартини, погрузив влажные края бокала в смесь сахара и молотой корицы. В шейкер добавьте кубики льда, пару столовых ложек сиропа и яблочный сок, смешайте и перелейте в подготовленный бокал. При желании украсьте ломтиком яблока и палочкой корицы.

Новые врачи



Эндокринолог

В Клиниках доктора Кравченко новый эндокринолог — **Шишкова Екатерина Сергеевна**. Эндокринолог — это специалист, занимающийся вопросами диагностики, профилактики и лечения патологии эндокринной системы. Теперь на приёме два врача данной специальности.

Стоимость консультации

1 000 ₽



Стоматолог-хирург

Новый врач — **Ахмедова Гюнель Агасатовна**. Молодой и талантливый доктор пополнила команду хирургического отделения стоматологии. Гюнель Агасатовна окончила Самарский государственный медицинский университет по специальности «Стоматология» и получила квалификацию «Стоматолог-хирург».

Стоимость консультации

300 ₽



Заведующий педиатрическим отделением

Новый заведующий педиатрическим отделением КДК — педиатр **Строкань Владимир Владимирович**. Он позаботится о профилактике и лечении маленьких пациентов, проследит за их развитием, даст советы родителям по правильному уходу и питанию. Работал участковым педиатром и имеет опыт работы в стационаре.

Стоимость консультации

950 ₽



Гинеколог

В Клиниках доктора Кравченко новый гинеколог — **Хохлова Галина Васильевна**. Врач высшей квалификационной категории, опытный и грамотный специалист. Ведёт приём как взрослый и как детский гинеколог.

Стоимость консультации

1 000 ₽



Логопед

Начат приём логопеда **Кремс Ольги Станиславовны**, специалиста высоко-го профиля с 36-летним стажем. Ольга Станиславовна закончила Московский государственный педагогический университет по специальности «Дефектолог» и специализируется на лечении заикания у взрослых и детей.

Стоимость консультации

800 ₽

Как сохранить мужское здоровье

БОЛЬШИНСТВО МУЖЧИН ЛЕГКОМЫСЛЕННО ОТНОСЯТСЯ К СВОЕМУ ЗДОРОВЬЮ. ПРОФИЛАКТИКА И СВОЕВРЕМЕННАЯ ДИАГНОСТИКА МУЖСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ СТОЯТ У НИХ ПОСЛЕДНИМИ ПУНКТАМИ В СПИСКЕ ДЕЛ. С КАКИМИ СИМПТОМАМИ НЕ СЛЕДУЕТ ОТКЛАДЫВАТЬ ВИЗИТ К ВРАЧУ, КОНСУЛЬТИРУЕТ УРОЛОГ, К. М. Н. ГУБАНОВ ЕВГЕНИЙ СЕРГЕЕВИЧ.



Мужчины чаще всего обращаются с воспалительными заболеваниями, инфекциями, передающимися половым путём, бесплодием, симптомами хронического простатита, аденомы простаты. В экстренном порядке — с макрогематурией (примесью крови в моче), задержкой мочеиспускания, болевым синдромом. К сожалению, мужчины в России редко консультируются у уролога, как правило, приходя с запущенными заболеваниями. Женщины чаще бывают у врачей, с чем, по-видимому, и связана большая продолжительность их жизни. Более того, женщины приводят с собой мужчин — отцов, мужей, сыновей.



Есть проблемы, по поводу которых мужчины, к сожалению, консультируются редко, хотя в настоящее время можно помочь практически во всех случаях — консервативным или оперативным путём. К таким проблемам относятся: эректильная дисфункция, малые или большие размеры половых органов, анэмалии (отсутствие яичка и т. д.).

Заболевания предстательной железы диагностируются с помощью анкет-опросников симптомов нижних мочевых путей, эрек-

ционной функции, возрастного гипогонадизма (снижения уровня полового гормона — тестостерона). Применяются инструментальные методы исследования — УЗИ почек, мочевого пузыря, остаточной мочи, трансректальное УЗИ (ТРУЗИ) простаты, урофлоуметрия (определение скорости потока мочи). В основе лабораторной диагностики лежат общеклинические методы, биохимическое исследование крови. Простатический специфический антиген (ПСА) является маркером дифференциальной диагностики аденомы и рака простаты, но имеет свою специфичность и диагностическую ценность. Повышение ПСА более 4 нг/мл позволяет заподозрить рак предстательной железы, пациент должен наблюдаться, пройти все необходимые диагностические процедуры. Индивидуально определяются показания к биопсии под контролем ТРУЗИ. При ПСА свыше 10 нг/мл биопсия простаты обязательна.



Затягивание с обращением к врачу, как правило, приводит к накоплению нескольких заболеваний разных органов и систем, что приводит к невозможности эффективного лечения. Например, пациент долгое время игнорирует симптомы доброкачественной гиперплазии простаты (аденомы простаты), переносит инфаркт либо инсульт, которые зачастую делают невозможным оперативное лечение. В результате ему приходится пить большие дозы дорогостоящих лекарств с незначительным положительным эффектом либо переносит паллиативную (позволяющую улучшить положение, но не вылечить) операцию — установку трубки в мочевой пузырь через живот, с которой пациент вынужден жить всю оставшуюся жизнь. Сигнальными симптомами, говорящими о необходимости обратиться к врачу, служат: боли, затруднённое, учащённое мочеиспускание, появление крови, повышение

температуры тела, тошнота, рвота. В ряде случаев такой интимный симптом, как ухудшение эрекции, является проявлением заболеваний сердечно-сосудистой, эндокринной системы, заболеваний крови, желудочно-кишечного тракта.

Не следует заниматься самолечением. Оно приводит к затруднению диагностики и лечения заболевания, скрывает симптомы, что может привести к самым печальным последствиям. Типичные ошибки — приём сильнодействующих препаратов (антибиотиков, противовоспалительных средств), неправильное введение лекарственных средств, что ведёт к обострению хронических заболеваний и развитию гнойных процессов. Не надо терпеть симптомы заболевания, следует немедленно обратиться в поликлинику, скорую помощь, приёмный покой дежурного стационара. Развиваются частные клиники, в которых готовы оказать квалифицированную помощь в выходные и праздничные дни.

Говоря о появлении и развитии заболеваний предстательной железы, не следует забывать об образе жизни, питании, физической активности. Для профилактики заболеваний рекомендуется исключить курение, приём алкоголя, острые, солёные блюда, вести регулярную половую жизнь, предохраняясь от инфекций, передающихся половым путём, чаще бывать на свежем воздухе, заниматься подвижными видами спорта. Описать механизмы хронизации заболеваний достаточно сложно, достаточно помнить, что потерянное здоровье и времени, потраченного на лечение осложнений, не вернуть. **Не откладывайте визит к доктору!**

Первичная консультация уролога, к. м. н.

1 300 ₽

Первый раз в салон оптики



ПОКУПКА ПЕРВЫХ ОЧКОВ ДЛЯ МНОГИХ СТАНОВИТСЯ НАСТОЯЩИМ ИСПЫТАНИЕМ. ЧТО ДЕЛАТЬ ПОСЛЕ ТОГО, КАК ОФТАЛЬМОЛОГ ВПЕРВЫЕ ДИАГНОСТИРОВАЛ УХУЖДЕНИЕ ЗРЕНИЯ И ВЫПИСАЛ ОЧКИ? КАК НЕ ОШИБИТЬСЯ С ВЫБОРОМ ОПРАВЫ, ЛИНЗЫ? КАК УХАЖИВАТЬ ЗА НОВЫМ АКСЕССУАРОМ, ЧТОБЫ ОН РАДОВАЛ ГЛАЗА ДОЛГИЕ ГОДЫ? ЗАВЕДУЮЩАЯ САЛОНОМ ОПТИКИ ДОКТОРА КРАВЧЕНКО ЕКАТЕРИНА СЕРГЕЕВНА ПЕТРОВА СПЕШИТ НА ПОМОЩЬ.



— Екатерина Сергеевна, расскажите, на что нужно обращать внимание при выборе очков?

— Первое — это, конечно же, качество. Идти на рынок за дешёвыми очками не стоит. Таким решением вы просто погубите и так испорченное зрение. Всё лучшее и качественное продается в специализированных салонах. Второе, к чему нужно отнестись очень внимательно, — выбор линз. Ни для кого не секрет, что они бывают либо стеклянные, либо пластмассовые. Справедливости ради скажем, что и в том и другом случае есть как плюсы, так и минусы. Но всё-таки чаще всего покупатели останавливают свой выбор на пластиковых линзах. Они не так хрупки и, соответственно, безопасны для глаз. Также они легки и комфортны в ношении. Выбор оправы — третий и тоже очень важный этап. И дело не только в том, подходит она вам или нет. Начинать подбор нужно с определения размера. Правильно подобранный размер очков — это залог их комфортного ношения. Обратите внимание, что на внутренней стороне дужки каждой оправы указана маркировка, которая поможет сориентироваться. Затем нужно определиться с материалом, из которого изготовлена оправа. При выборе металлических оправ стоит отдать предпочтение оправам из титанового сплава. Они легки, прочны и гипоаллергенны. А если хотите приобрести пластмассовую оправу, тоже не прогадаете. Пластмассовые оправы так же легки и удобны в ношении, плюс ко всему, если верить модным тенденциям, они больше всего отвечают современным требованиям стиля и моды. Но если говорить о самых надежных оправках, то,

бесспорно, это оправы из карбона (углеволокна). Они прочнее, гибче и легче. Не стоит также забывать, что не каждая оправа может подойти к линзе, которая вам необходима, например, при выборе безободковой оправы стоит учитывать толщину края линз и материал. Для таких очков используются линзы, изготовленные из поликарбоната и TRIVEX. Толщина края линзы просчитывается с учётом рецепта и выбранной оправы.

— В Салоне оптики доктора Кравченко при покупке очков каждому пациенту выдаётся памятка по уходу за ними. Расскажите, какие основные правила необходимо соблюдать, чтобы новый аксессуар служил верой и правдой как можно дольше.

— Сразу хочу сказать, что очки не являются ободком, а потому их не стоит носить на голове или часто поднимать на лоб. Иначе дужки быстро искривятся, а шурупы, удерживающие их, расшатаются, из-за чего нарушится симметричность расположения линз. Это приведет к переутомлению глаз.



Надевать и снимать очки следует очень осторожно, причём обязательно двумя руками. Важно, чтобы линзы не соприкасались с твёрдыми поверхностями — это предотвратит появление сколов и царапин, ухудшающих чёткость видимых предметов. Если очки нужно временно снять и положить куда-то, делайте это линзами вверх. Аналогичным образом помещайте их в футляр. К слову, о футляре. Он должен быть твёрдым и с крышкой. Чехол старайтесь не использовать, ведь если будете постоянно вставлять в него очки с одной стороны, то на стекле в итоге образуется много мелких царапин. Не стоит хранить очки в ванной или кухне —

там на них могут попасть разного рода агрессивные вещества, пар, жир, грязь и просто вода. Особенно опасны для стёкол дезодоранты, лаки для волос, духи. Следовательно, перед надеванием красоты очки всегда нужно снимать. Другой не менее важной проблемой является воздействие нагревательных приборов и солнечных лучей, что особенно актуально, если очки имеют пластиковые линзы. Ведь при высоких температурах пластик может плавиться, из-за чего нарушается центровка. Не забывайте, что оправу нужно чистить, чтобы сохранить её эстетичность, а линзы — для сохранения чёткости видимых предметов. Самое главное в данном случае — это выбор подходящего материала, в особенности если речь идёт о чистке линзы с двух сторон. Тряпки, одежда или бумажные салфетки для этого не подойдут по причине чрезмерной грубости. Если говорить про стеклянные линзы, то в уходе они не слишком прихотливы — для промывания можно использовать специальный раствор или тёплую воду со средством для мытья посуды. Пластиковые линзы мягкие и крайне неустойчивы к повреждениям, ухаживать за ними нужно с осторожностью. Протирать их следует мягкой тканью (к примеру, микрофиброй) либо специальными салфетками, а промывать — тёплой водой с гелем для душа или шампунем (то есть с мягким средством). Обратите внимание, если линзы со специальным полимерным покрытием (скажем, от УФ-излучения), то жирорастворяющие средства использовать нельзя! Лучшее средство в специализированном магазине, например в нашем салоне.

При заказе очков проверка зрения бесплатно. Ждём Вас!

Салон оптики доктора Кравченко, тел. 8 (846) 201-23-38; ул. Георгия Димитрова, 20

АКЦИЯ



Акция:

**ОЧКИ ПОД КЛЮЧ
за 1900 ₺**

ОПРАВА+ЛИНЗЫ +ИЗГОТОВЛЕНИЕ

БОЛЕЕ 100 ОПРАВ ПО ФИКСИРОВАННОЙ ЦЕНЕ
Достойное качество и комфортная цена
сделают Ваш выбор лёгким!

При заказе очков проверка зрения **бесплатно**.
Ждём Вас! Салон оптики доктора Кравченко,
тел. 8 (846) 201-23-38; ул. Георгия Димитрова, 20

САЛОН ОПТИКИ
доктора Кравченко

Акция действует до 29 февраля 2020 года.

Зимние купоны

Для получения скидки запишитесь предварительно по телефону **+7 846 927-06-97**, предъявите купон (можно не вырезать) до оплаты сотруднику регистратуры. Купоны действуют со 2 декабря 2019 по 29 февраля 2020.

ПЕРВИЧНЫЙ ПРИЁМ
ПЕДИАТРА

Скидка 20%

750 ₺ ~~950 ₺~~

02.12.2019 - 29.02.2020



НА ВСЕ ВИДЫ МАССАЖА
(ВЗРОСЛЫЙ И ДЕТСКИЙ)

Скидка 20%

Например, массаж шейно-воротниковой
зоны (30 мин.) за 555 рублей или общий
массаж (1 час) за 1600 рублей.

02.12.2019 - 29.02.2020



ДНИ РОЖДЕНИЯ СОТРУДНИКОВ КДК

03.12	Алиева Оксана Тагировна	Стоматолог общей практики
04.12	Прутковский Илья Владимирович	Системный администратор
07.12	Гольцова Евгения Михайловна	Администратор-кассир
09.12	Кравченко Антон Валерьевич	Генеральный директор
09.12	Вартазарян Мария Исламовна	Медицинская сестра
11.12	Молодова Елена Викторовна	Педиатр
18.12	Михневич Ирина Васильевна	Медицинская сестра
20.12	Аглиулина Наиля Нуриахметовна	Главная медицинская сестра
21.12	Гараева Любовь Радимовна	Администратор-кассир
23.12	Меркулова Светлана Владимировна	Стоматолог общей практики
25.12	Захарова Екатерина Александровна	Стоматолог общей практики
27.12	Чернов Дмитрий Александрович	Зубной техник
27.12	Правдин Владимир Александрович	Зубной техник
01.01	Фофанова Марина Васильевна	Медицинский оптометрист
04.01	Подолько Татьяна Владимировна	Санитарка
07.01	Карлов Сергей Николаевич	Отоларинголог
07.01	Степанова Вера Юрьевна	Офтальмолог
11.01	Потапова Наталья Валентиновна	Гардеробщица

15.01	Короткова Анна Александровна	Медицинская сестра
19.01	Поляннич Надежда Васильевна	Стоматолог-ортодонт
29.01	Кательникова Валентина Ивановна	Сестра-хозяйка
29.01	Быков Денис Игоревич	Стоматолог-ортопед
02.02	Поповская Татьяна Александровна	Медицинская сестра
06.02	Сахнова Елена Николаевна	Уборщица служебных помещений
07.02	Юртушкин Александр Васильевич	Зубной техник
12.02	Шанталова Ольга Васильевна	Автоклавищица
12.02	Власова Алла Юрьевна	Невролог
16.02	Михайлова Ксения Евгеньевна	Акушер-гинеколог
16.02	Приколотина Валентина Ивановна	Гардеробщица
16.02	Ашпина Наталья Вениаминовна	Стоматолог-терапевт
20.02	Гурьянова Светлана Николаевна	Медицинская сестра
24.02	Сунгатуллина Фатыма Галиулловна	Зубной техник
25.02	Назарова Ольга Владимировна	Стоматолог общей практики
26.02	Подолько Екатерина Александровна	Медицинский дезинфектор
26.02	Петина Антонина Александровна	Гардеробщица
27.02	Фатьянова Светлана Анатольевна	Главный бухгалтер