



с 1990 года

ЗДРАВСТВУЙТЕ, Клиники Доктора Кравченко!

Регулярное печатное издание ООО «КДК»

№ 18
от 15 февраля 2019 г.

**ВОЗЬМИТЕ
ЭТОТ НОМЕР
С СОБОЙ!**

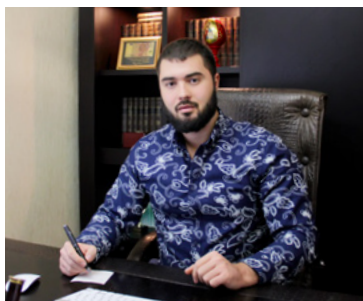
+7 (846) 201-00-11
многоканальный телефон

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

www.kdk-clinic.ru

ЧИТАТЕЛЯМ

АНТОН ВАЛЕРЬЕВИЧ КРАВЧЕНКО. Генеральный директор медицинской компании «Клиники доктора Кравченко»



Люди любят ставить себе сроки и условия. Кого-то и как-то это дисциплинирует. Но отнюдь не всех и не всегда. Наверное, этому нас научили с детства. Вот, будешь послушной девочкой — купим тебе куклу. Закончишь четверть на одни пятерки, поедем на море. Пропылесосишь ковер — дам конфетку... Человек взрослеет, и вместе с ним «растут» эти нелепые ограничения. Теперь он их ставит уже сам себе. С понедельника худею... Вот построю карьеру, тогда женюсь... Отгуляем корпоратив, и уволюсь...

Мы по собственной воле, нарочно лишаем себя и своих близких драгоценного времени, возможности быть счастливыми уже здесь и сейчас. Неужели маме не хочется купить дочери ту игрушку, о которой она сама мечтала в детстве? Неужели надо терять столько лет, чтобы создать семью и радоваться теплу и заботе каждый день? Неужели надо терпеть невыносимую работу только для того, чтобы потанцевать на корпоративном вечере? И самое главное!!! Зачем ждать, когда «где-то кольнет», чтобы обратиться к врачу? Мы откладываем свою жизнь на завтра, не думая, что

новый день принесет новые условия и, вероятно, нам уже не построить того, что было задумано вчера.

Откладывая что-либо на какой-то срок, мы всегда рискуем так и не выполнить свою задачу. Пока ты скакал от должности к должности, твоя девушка стала женой другого. Конфетка, которой ты хотел угостить ребенка, по незнанию была съедена папой. После корпоратива ты решил дать себе еще год, дабы мучаться, заполняя тома отчетности в отделе статистики легкой промышленности. А отложив посещение врача, ты упустил возможность побороть болезнь на ранней стадии, и теперь лечение потребует больше времени, сил и денег.

Любите себя. Занимайтесь собой. Не переносите самые важные дела на потом. Особенно, если это касается вашего здоровья. Ведь в отличие от конфет и карьеры, восполнить пробел тут — значительно сложнее. Врачи Клиник доктора Кравченко всегда поддержат ваше желание быть здоровыми. Качественное обследование, верное и своевременное определение диагноза, правильное лечение и контроль за результатами. Мы относимся к каждому из вас, как к своему близкому человеку: другу или родственнику. Потому что мы точно знаем, в отношениях с родными людьми нельзя терять время и бесконечно откладывать что-то. Нужно действовать. Прямо сейчас.

 **Напишите лично генеральному директору!**

Представьте, что Вы — руководитель клиники! Что бы Вы помнили, чтобы сделать клинику лучше? Я жду Ваши идеи на почту otziv@kdk-clinic.ru Авторы лучших конструктивных предложений получают подарки от КДК.

НОВОСТИ



Новый год принес подарки! В январе Клиники доктора Кравченко вошли в число лауреатов Национального конкурса «Лучшие частные клиники - 2018» в номинации «Надежная репутация», подтверждающей как финансовую устойчивость компании, так и качество оказываемых услуг. Учредителем премии выступило НИИ Социальной статистики (г. Санкт-Петербург). Национальный конкурс «Лучшие частные клиники России» проходит на основании опросов мнений потребителей в сферах, соответствующих номинациям. Мы благодарим наших пациентов за преданность и доверие! Вот уже 28 лет мы работаем для вас!



Мы рады приветствовать в нашем штате **нового врача кардиолога-терапевта Дергунину Дарью Валерьевну.** Это уже третий врач-терапевт и второй врач-кардиолог в нашем штате. Добрый и грамотный специалист готов помочь не только нашим пациентам. Коллектив КДК назначил Дарью Валерьевну «доверенным врачом», то есть именно этот доктор принимает наших же сотрудников в случае каких-либо жалоб. Запишитесь на первичный прием любым удобным способом: по телефону 8 846 927-06-97, через whats app или viber по номеру 8 927 731 00 11 или напишите личное сообщение в группу vk.com/kdksamara.

В НОМЕРЕ

2 ЧТО ПРОИЗОЙДЕТ, ЕСЛИ ОТДАТЬ РЕБЕНКА В ШКОЛУ РАНЬШЕ ВРЕМЕНИ

3 ГИПЕРТОНИЯ: КАК ОБНАРУЖИТЬ И ЧТО ДЕЛАТЬ?

5 НА ВОПРОСЫ О ЗДОРОВЬЕ МОЛОЧНЫХ ЗУБОВ ОТВЕЧАЕТ ДЕТСКИЙ ВРАЧ-СТОМАТОЛОГ

6 АКЦИЯ «#ЗДОРОВЬЕДАРОМ». СТРА. ПОМОЛОДЕТЬ НА 20 ЛЕТ С НОВЫМИ ЗУБАМИ

7 УРА, СВЕРЛИТЬ НЕ БУДЕМ! ЛЕЧИМ СТРА. КАРИЕС БЕЗ БОРМАШИНЫ

КУПОНЫ НА СКИДКИ

8 ВЫБИРАЕМ СОЛНЦЕЗАЩИТНЫЕ СТРА. ОЧКИ ДЛЯ ГРЯДУЩЕЙ ВЕСНЫ

ГЕРОЙ НОМЕРА



ОЛЬГА ГАВРИЛОВНА МАКСИМОВА, врач акушер-гинеколог Клиник доктора Кравченко:

ПРИ ДОЛЖНОМ ВНИМАНИИ БОЛЬШЕЕ ЧИСЛО ГИНЕКОЛОГИЧЕСКИХ ПРОБЛЕМ РЕШАЮТСЯ НАИЛУЧШИМ ОБРАЗОМ. ДАЖЕ ВОПРОСЫ БЕСПЛОДИЯ.

Читайте на стр. 4-5



«ТО ЛИ ЕЩЕ БУДЕТ, ОЙ-ОЙ-ОЙ»... ЕСЛИ ОТДАТЬ РЕБЕНКА В ШКОЛУ РАНЬШЕ ВРЕМЕНИ

Капризы по утрам, весь вечер — на выполнение домашнего задания, мама и папа на нервах, дети огрызаются и грубят, от учителей летят записки о плохом поведении. Что же случилось в некогда благополучной семье? Причина на поверхности. Ребенка слишком рано отдали в школу, что сегодня стало крайне популярным. Первоклашками становятся в 6-6,5 лет. Прибавьте к этому годовую, а то и двухгодичную подготовку — и ад первого года обучения вам обеспечен. Педиатр и психолог Клиник доктора Кравченко НАТАЛЬЯ АНАТОЛЬЕВНА ГРИЦЕНКО рассказывает, почему в этом вопросе не стоит торопиться.

На самом деле детский организм, особенно нервная система, готов к обучению в школе не раньше 7 лет. Речь про детей, у которых не было неврологической патологии до года. Если же она была, ребенок наблюдался у невролога, то такое созревание происходит еще позже — не ранее 8-8,5 лет. Созреть до школы значит, что ребенок уже готов усваивать дискретную информацию: отдельные цифры, отдельные буквы, готов складывать их в слова и примеры. Если вы отдаете ребенка в школу раньше, этим вы только тормозите созревание его нервной системы: чем больше нагрузка, тем медленнее идет развитие, в каких-то случаях оно даже может остановиться. Детям, которые пошли в первый класс не вовремя, сложно справиться с нагрузкой, долго сидеть неподвижно за партой, сосредоточиться при выполнении домашних заданий. Это происходит в первую очередь из-за гипоксии мозга.

Недостаток кислорода, попадающего в мозг, и является причиной отставания в школе, а значит и потери интереса к учебе. Имеет значение, как малыш появился на свет. Какие у вас были роды? Было ли обвитие пуповины, ставили ли ребенку гипоксию средней тяжести, были ли в первые дни синюшные ручки и ножки, был ли гидроцефальный синдром, вывих шеи, нарушение мышечного тонуса... Любые проблемы с шейным отделом позвоночника вызывают спазм сосудов головного мозга, мозг получает недостаточно кислорода.

КОГДА РЕБЕНОК ХОДИТ В ДЕТСКИЙ САД, ОН ПРЫГАЕТ, БЕГАЕТ. В УСЛОВИЯХ ДВИЖЕНИЯ МОЗГ ПОЛУЧАЕТ КИСЛОРОД. НО В ШКОЛЕ ДВИЖЕНИЕ ЗАКАНЧИВАЕТСЯ, РЕБЕНКУ ПРИХОДИТСЯ ДОЛГО СИДЕТЬ, И МОЗГ ПОСТОЯННО ИСПЫТЫВАЕТ ГИПОКСИЮ. ТАКИЕ ДЕТИ ОЧЕНЬ БЫСТРО ТЕРЯЮТ ИНТЕРЕС К ШКОЛЕ, СТАНОВЯТСЯ АГРЕССИВНЫМИ, ИХ СЛОЖНО УСАДИТЬ ЗА ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ, ОНИ ДЕЛАЮТ УРОКИ ОЧЕНЬ ДОЛГО, ПОСТОЯННО ОТВЛЕКАЮТСЯ, ПИШУТ НЕАККУРАТНО. ЧТОБЫ ПОЛУЧИТЬ ХОТЬ КАКОЙ-ТО РЕЗУЛЬТАТ, РЯДОМ ДОЛЖНА ВСЕГДА НАХОДИТЬСЯ МАМА. ЗНАКОМО?

К этим сложностям нередко родители добавляют новые: параллельно со школой водят ребенка на занятия музыкой, шахматами, иностранными языками. Еще проблематичнее, если мама и папа решили отдать такого малыша в какую-то супер-школу, где, как в песне — «занимаюсь на труде синхрофазотроном».



Есть несколько видов школьной зрелости: физиологическая, психологическая и социальная. При физиологической зрелости у ребенка должен произойти скачок роста и должны начать меняться молочные зубы (минимум четыре). Психологическая готовность: появляется умение концентрироваться, возможность долго спокойно сидеть, возможность длительно заниматься однообразной деятельностью, умение слушать взрослого — и не только когда ребенок находится со старшим один, но и когда детей много, и педагог объясняет сразу для всех. Это не так-то просто услышать учителя и понять, что он говорит в классе, где 20 детей. Ребенок должен уметь признавать авторитеты, работать по инструкции, понимать свое место в общественной системе субординации: взрослый, учитель — он старше, ребенок должен выполнять его инструкции и уважать его, ребенок — младше, а значит, должен принимать требования взрослого. Социальная зрелость — это когда ребенок сам хочет идти в школу. Ему интересно, он понимает, зачем это, получает удовольствие от самого процесса учебы, получения новых знаний.

ЧТО ПРОИСХОДИТ, ЕСЛИ РЕБЕНКА ОТДАЛИ УЧИТЬСЯ РАНЬШЕ, КОГДА ОН ЕЩЕ НЕ ГОТОВ К ЭТОМУ? МОЗГ ОТКЛЮЧАЕТСЯ КАЖДЫЕ 15-20 МИНУТ ДЛЯ ОТДЫХА. ПРЕДСТАВЬТЕ СИТУАЦИЮ: УЧИТЕЛЬ ОБЪЯСНЯЕТ

ТЕМУ, УЧЕНИК СЛУШАЛ КАКОЕ-ТО ВРЕМЯ, ПОТОМ ВЫКЛЮЧИЛСЯ, ЗАТЕМ ВКЛЮЧИЛСЯ СНОВА, НО ЕГО НИКТО НЕ ЖДАЛ — ОБЪЯСНЕНИЕ КАК ШЛО, ТАК И ШЛО. РЕБЕНОК ВОСПРИНИМАЕТ МАТЕРИАЛ ФРАГМЕНТАМИ, КОТОРЫЕ В ЕГО ГОЛОВЕ СКЛАДЫВАЮТСЯ В ПОЛНУЮ НЕСУРАЗИЦУ. ПРИ ТОМ ОН УВЕРЕН, ЧТО ОН ПОНЯЛ ВСЕ ПРАВИЛЬНО. ПОНЯТНО, ЧТО ОН НЕ СМОЖЕТ ДВИГАТЬСЯ ДАЛЬШЕ В УСВОЕНИИ МАТЕРИАЛА.

При том, когда первокласснику становится сложно слушать, он отдыхает отнюдь не молча — он начинает болтать и отвлекает других детей. В таком случае у учителя быстро формируется негативное отношение к нему, потому что просто ему не дают вести урок. Недовольство может расти, учитель может начать придирается к ребенку даже просто на пустом месте. Естественно, мотивация ходить в школу будет нулевой: кому понравится там, где его постоянно ругают! Да, и мама с папой, видя неуспеваемость, начинают высказывать недовольство. Выполнение домашнего задания становится каторгой для всех членов семьи, в итоге у всех портятся отношения. Ребенок находится в ситуации постоянного стресса. Куда же делась та прекрасная картина мира, когда малыш ходил в детский сад и его все любили??? Он чувствует себя плохим для всех и ставит на себе крест: «Да, я плохой, и буду дальше плохим».

Чем мы можем помочь ребенку еще до школы? Скорректировать развитие нервной системы, сделать ее устойчивой и готовой к обучению? Если у мамы были проблемы в родах, или у ребенка были проблемы с неврологией до года, если малыш гиперактивный, плохо спит, либо у него сохраняется гидроцефальный синдром, или ребенок начал говорить позже 3 лет, значит, перед школой вам обязательно нужна будет помощь специалиста. Желательно, чтобы вы попали на прием к **остеопату**. Он работает с нормализацией кровоснабжения головного мозга, поправляет те проблемы, которые произошли еще в родах, нормализует работу нервной системы. Лучше показать ребенка остеопату до 5 лет. Чем старше дети, тем дольше идет корректиров-

ка. В идеале показать малыша еще до года. Так же стоит обратиться к **неврологу**, если нужно, он назначит препараты, улучшающие метаболизм головного мозга. Не надо бояться этих лекарственных средств. Они помогают мозгу правильно созреть, а значит, созревает и нервная система. **Постарайтесь отдать ребенка в первый класс не раньше 7 лет.** Если выбор меж-

ду 6,5 и 7,5 — лучше позже. **Чем старше будет ребенок, тем успешнее он будет в школе**, а значит, у него будет выше мотивация, а у вас не будет проблем с уроками. Желательно не отдавать ребенка в первом классе ни в какие кружки, связанные с умственной деятельностью. Он может начать рисовать, играть на фортепиано и учить иностранный язык и со второго,

и с третьего класса. Но! Очень рекомендуем, чтобы малыш посещал какую-то **спортивную секцию**. Очень важно, чтобы мозг получал достаточно кислорода, а это происходит только в движении! Если у вас есть сомнения по поводу готовности вашего ребенка, запишитесь на прием к нашему психологу. Проблемы лучше предупредить, чем потом их решать.

ГИПЕРТОНИЯ: КАК ОБНАРУЖИТЬ И ЧТО ДЕЛАТЬ

Новогодние праздники не проходят бесследно для нашего организма. Жалобы на высокое давление — одна из частых проблем, с чем приходят пациенты к кардиологу. Конечно, не всегда это говорит именно о гипертонической болезни. Однако если Вы в группе риска, стоит особенно внимательно отнестись к этому симптому. Если Вы уже не первый раз отмечаете у себя высокие цифры артериального давления, обратитесь к врачу. О том, почему гипертония может иметь очень серьезные и печальные последствия и как их предотвратить, рассказывает врач-кардиолог Клиник доктора Кравченко ДМИТРИЙ ЕВГЕНЬЕВИЧ КОПАЕВ.

- Начнем с того, что диагноз «гипертония» просто так не ставится. Повышение артериального давления, не переросшее в хроничку — это еще не гипертоническая болезнь. Это артериальная гипертензия. Если не обратить внимания на тревожные звоночки, то пациент рискует столкнуться с более серьезным заболеванием. Гипертония — это периодическое или систематическое повышение артериального давления, требующее назначения постоянной антигипертензивной терапии.

- Кто в группе риска?

- Пожилые люди, люди, страдающие избыточным весом, эндокринными заболеваниями, перенесшие инсульты и инфаркты. Но бывает все на свете. Иногда гипертоническая болезнь может оказаться и у молодых, казалось бы, не имеющих предрасположенности, людей.

- Что такое гипертонический криз?

- Как и любая хроническая болезнь, гипертония может обостряться. В данном случае это и есть гипертонический криз. Гипертоническим кризом считается повышение давления до индивидуально максимальных цифр. Чаще всего это сопровождается соответствующей симптоматикой: головокружение, головная боль, тошнота, рвота, общая слабость, дискомфорт в грудной клетке, одышка. Эти жалобы могут быть как все сразу, так и сочетаться. Бывает, что человек приходит без жалоб для профилактического осмотра, и у него выявляются цифры давления 160/100 мм рт.ст. и более. В моей практике встречались пациенты, у которых было 220/120 и даже 280/140, но при этом кроме небольшой слабости больше никаких симптомов у них не было. Поэтому, если постоянно не измерять давление, есть вероятность даже не узнать о существующей проблеме.

- Чего ожидать при развитии заболевания?

- При частых кризах, если не обращаться к врачу и не принимать соответствующее лечение, заболевание чревато рядом осложнений: инсульты, инфаркты миокарда, формирование аневризмы аорты, снижение зрения вплоть до слепоты, формирование сердечной недостаточности, хронической почечной недостаточности. Это серьезные состояния, которые потребуют не только увеличения количества принимаемых лекарств и долгого периода реабилитации. Ряд из них может привести к тяжелой инвалидности и летальному исходу.

- Как диагностировать гипертонию?

- Обследование при гипертонии очень объемное, т.к. нужно учесть все возможные осложнения гипертонической болезни и найти взаимосвязи, повинные в появлении высоких цифр артериального давления. Обычно это: ЭХО-КГ, суточное мониторирование артериального давления, УЗИ почек, надпочечников, цветное доплеровское картирование почечных артерий, сосудов шеи, консультации смежных специалистов - офтальмолога, невролога и других врачей, общий анализ крови, мочи, биохимия крови, анализ мочи на микроальбуминурию, КТ почек и надпочечников (по показаниям).

- Как понять, насколько запущено заболевание?

- Гипертоническая болезнь классифицируется по стадиям, степени и риску. Например, в диагнозе пишется гипертоническая болезнь 2 стадии, 3 степени, риск 4. Зачастую степень (она отражает, до каких цифр поднимается давление) в диагнозе не пишут, так как она вариабельна, то есть из третьей можно перевести во вторую. Стадия отражает наличие поражения органов-мишеней при гипертонической болезни. Органы-ми-

шени - это сердце, головной мозг, почки, сосуды. Например, наличие бляшки в сосуде или гипертрофии миокарда - это уже 2 стадия. Отсутствие изменений в органах-мишенях - это 1 стадия. Наличие перенесенного инфаркта или инсульта - 3 стадия. Риск - это вероятность сердечно-сосудистых осложнений. Он бывает: риск 1 - низкий, риск 2 - умеренный, риск 3 - высокий и риск 4 - очень высокий. При назначении специфической терапии учитываются все параметры - стадия, степень, риск.



- Как бороться с гипертонией?

- Ни в коем случае не по принципу «Марьванне помогло, поможет и мне». Препараты назначает только врач после детального обследования. Гипертоническая болезнь — это хроническое полифакторное заболевание. Поэтому лечение при установленном диагнозе тоже должно быть постоянным. Оно будет исключительно индивидуальным! Гипертонику следует регулярно посещать врача-терапевта и кардиолога. Как часто — Вам скажет лечащий врач. И крайне важен в данном случае самоконтроль: наблюдение за давлением, соблюдение меры в еде и нагрузках, но при том — не забываем про активный, по возможности, образ жизни, не сидим дома, дышим воздухом и мыслим позитивно! Стрессы нам не в помощь!



**ОЛЬГА ГАВРИЛОВНА МАКСИМОВА,
ВРАЧ АКУШЕР-ГИНЕКОЛОГ КЛИНИК ДОКТОРА КРАВЧЕНКО:**

ПРИ ДОЛЖНОМ ВНИМАНИИ БОЛЬШЕЕ ЧИСЛО ГИНЕКОЛОГИЧЕСКИХ ПРОБЛЕМ РЕШАЮТСЯ НАИЛУЧШИМ ОБРАЗОМ. ДАЖЕ ВОПРОСЫ БЕСПЛОДИЯ.

Врач не только ставит диагноз и лечит. Он помогает изменить отношение к жизни, начать заботиться о себе. Это так важно, особенно когда мы говорим о гинекологии. Следить за своим здоровьем для женщины значит очень многое. Это полноценные дети, благополучная семья, счастливые отношения и уверенность в завтрашнем дне. Ольга Гавриловна Максимова, акушер-гинеколог Клиник доктора Кравченко, в медицине более 30 лет. Каждой своей пациентке она старается помочь не только как врач, но, в первую очередь, как человек — человеку, как женщина — женщине. Результаты ее трудов можно воспринять как чудо, но это реальность!

- Давайте перенесемся в пору Вашего детства, юности. Что вспоминается особенно ярко?

- Я родилась в Восточном Казахстане, в поселке Сугатовка. Мои родители были очень добрые и заботливые. Уже в детстве у меня проявилось желание помогать людям. Мой папа работал механизатором, он часто приходил домой с царапинами и травмами. Главным помощником в вопросах перевязки и обработки ран была я. Сестры Людмила и Светлана занимались хозяйством и огородом. Мама работала учителем младших классов. Детство

- Как же Вы оказались в Самаре?

- В 1980 году как еще одно волшебство мною была воспринята поездка в Куйбышев в гости к моей сестре. Я была ошеломлена красотой города и влюблена в Волгу. Я решила остаться здесь, устроилась на работу в Дорожную клиническую больницу в травматологическое отделение. А затем в 1983 году я поступила в Медицинский институт имени Д.И.Ульянова. И снова я окунулась в напряженную и наполненную учебой и интересными дежурствами жизнь. Усталости я не чувствовала, несмотря на

в медицине я перешла в женскую консультацию в Ленинском районе. Там я проработала 25 лет! Многие люди ошибочно думают, что работа в поликлинике — это рутинная, каждый день одно и то же. Нет! Уверю вас, от работы врача в поликлинике зависит очень многое: как формируется здоровье девушки, женщины, как она будет относиться к своей семье, а значит, насколько она будет счастлива в жизни. Женское здоровье — это не только физические показатели, это в первую очередь, психологическое состояние.



вспоминается веселым и радостным. Но нам почему-то очень хотелось побыстрее стать взрослыми. В 15 лет после окончания 8 класса я уехала в Усть-Каменогорск поступать в медицинское училище. Баскетбол, хоровое пение... это — кроме учебы и работы. После лекций я шла на ночные дежурства в местную больницу. Медперсонала там не хватало, туда с удовольствием принимали студентов.

- Как на все хватало сил?

- Юность — это такое время. Для меня происходило очень много интересного, я открывала что-то новое, росла и получала медицинский опыт. Могу сказать, что все, что со мной происходило тогда, было для меня волшебным. Я с большой благодарностью вспоминаю годы, когда я работала в реанимации и хирургии районной больницы. Я четко определила для себя, чем конкретно в медицине мне интереснее всего заниматься. Хотелось помогать женщинам, таким хрупким и нежным. Я поняла, что должна стать гинекологом. Начало пути было выбрано, осталось его пройти.

большую нагрузку. Мною двигало только желание получить любимую профессию, стать самостоятельной и независимой. Это сформировало во мне устойчивость к жизненным ситуациям, а непростых случаев в жизни и на работе всегда достаточно. Но вопрос, как их оценить! Выход за пределы комфорта ведет к постоянному движению, к познанию психологии пациентов и новых методов лечения. Люди, которые мне встречались в начале моей медицинской карьеры, помогли мне, а опыт самой разной работы дал сил для будущих свершений. Я училась на кафедре акушерства и гинекологии у замечательного профессора — Родкиной Раисы Аркадьевны. Я научилась у нее не только профессии, но и необходимости постоянного саморазвития.

- У вас очень богатый медицинский опыт.
- Окончив вуз, я работала в Областной больнице имени Калинина в роддоме. Несколько раз мне приходилось во время дежурства сдавать свою кровь в качестве донора — по срочным показаниям для рожениц. В 1993 году в связи с реформой



- Как давно Вы принимаете в КДК?

- С 2008 года по приглашению директора Клиник доктора Кравченко — Кравченко Валерия Васильевича я работаю в акушерско-гинекологическом отделении КДК. Я давно мечтала работать в таких комфортных условиях, на современном оборудовании. В первую очередь, это очень важно для пациентки: как ее принимают. В работе акушера-гинеколога каждая женщина и каждый случай — уникальны.

- Можете вспомнить какую-то особенную пациентку?

- Конечно, происходят особенные случаи, которые забыть просто невозможно. Так, например, ко мне обратилась пациентка, жалуясь на невозможность забеременеть уже три года. Диагноз был вдвойне сложен, учитывая возраст девушки (25 лет) и размеры ее матки (в акушерстве и гинекологии есть такое понятие «детская матка», когда ее размеры 2.5 см на 2.5 см). В свое время девушка уже была у многих врачей, которые ей четко сказали, что ее беременность не возможна. Она была в отчаянии... Мы работали с ней полгода.

Это была реально работа: не только моя, но и ее тоже. Ответственно, напряженно, при том уверенно, с нацеленностью на результат. Итогом стала нормализация размеров матки, а затем у девушки получилось забеременеть. Я чувствовала, что становлюсь свидетелем настоящего волшебства. Но это была реальность!!!

- С чем чаще всего к Вам приходят женщины?

- У гинеколога на приеме много вопросов: начиная с нарушений цикла (особенно, в юном возрасте), связанных со стрессами, неадекватным питанием, авитаминозами, до вопросов бесплодия, которые почти в 90% случаев при внимательном разборе ситуации решаются положительно. Часто ко мне приходят по поводу контрацепции, лечения климактерического синдрома и еще по многим-многим вопросам. Женщины стали чаще приходить на плановые осмотры, что меня очень радует. Регулярное наблюдение у гинеколога позволяет предотвратить неприятные последствия появления новообразований,

заболеваний, передающихся половым путем, эрозии шейки матки и так далее. Мое твердое убеждение: врач не только проводит осмотр, анализ состояния пациентки и назначает лечение. Самое главное — он помогает научиться быть здоровым и ценить жизнь!

- Что для Вас в жизни особенно важно, кроме работы?

- Моя семья — это мой надежный тыл! С моим мужем Юрием мы вместе уже 30 лет. У нас два сына. Старшему, Геннадию, 30 лет, он женат, у него растет дочка — наша внучка, маленькая Олечка. Младшему Александру — 28 лет. Сыновья к медицине не имеют отношения, но я очень надеюсь на внучку. Я бы хотела, чтобы она тоже стала врачом. Вообще я — богатый человек. У меня две старшие замечательные сестры, четверо племянников и четверо внучатых племянников. Всех их я очень люблю и по возможности стараюсь поддерживать. Мы любим проводить время вместе. Уже 6 лет всей семьей мы занимаемся в тренажерном зале. Еще я очень люблю



восточные танцы и русские народные песни. Ни один праздник у нас не проходит без песен и танцев. Надо отдыхать и устраивать для себя праздники!!! Каждое лето с мужем мы на машине ездим на Черное море. Это очень увлекательно. Мы любим отдыхать в кемпингах: палатка, навес, мангал... И, конечно, пешие прогулки и плавание. Но радости отдыха не было бы в моей жизни без любимой работы. Она для меня — не только возможность зарабатывать. Это моя жизнь, моя самореализация. Не в обиду другим профессиям хочу сказать: мое убежденное мнение, что медицина — самая важная и самая необходимая работа!

ПОГОВОРИМ О НАБОЛЕВШЕМ

На актуальные вопросы родителей о здоровье молочных зубов отвечает детский врач-стоматолог КДК ЕЛЕНА НИКОЛАЕВНА ЛОБЫНЦЕВА.

- Когда утром ребенок должен чистить зубы — до завтрака или после? После сна во рту — налет. А после завтрака на зубах остаются частички еды.

- Чистить зубы нужно и до, и после завтрака. До — щеткой с зубной пастой, после — можно просто щеткой, главное удаляя остатки еды.

- В каком возрасте ребенок должен начать самостоятельно чистить зубы?

Родители начинают чистить зубы ребенку, как только появился первый зуб. Пасту выбираем от 0 до 3 лет, выдавливаем на щетку — не более зернышка риса. Года в три-четыре можно дать ребенку щетку самому, но до 8 лет ребенок чистит зубы все равно под контролем родителей. Если мама видит, что малыш не справляется с задачей, шалит, не чистит зубы должным образом — лучше взять щетку в руки самой. Однако без обвинений и претензий. По-доброму, играючи, чтобы ребенок заинтересовался и стал чистить зубы правильно, как показываает родитель.

- Почему ребенку нельзя чистить зубы взрослой пастой?

- Детям нельзя пользоваться взрослой пастой, потому что, что ни делай, ребенок все равно глотает ее частички. Детская паста должна быть абсолютно безопасной, то есть не содержать пенообразующих средств, консервантов, антисептиков — а все это есть

в пастах взрослых. Ни в коем случае детям нельзя чистить зубы отбеливающей пастой, она травмирует тонкую эмаль детских зубов, что приводит к увеличению чувствительности и даже к кариесу.

- Можно ли ребенку жевать жвачку с целью удалить остатки еды? Начиная с какого возраста?

- Детскую жевательную резинку можно давать ребенку с 5-6 лет сразу после приема пищи, но не более 7-8 минут.



- Если у ребенка кариес молочных зубов, а усадить его в кресло стоматолога невозможно — что делать?

- Если зуб разрушен, болит — лечить его надо. Но основная ошибка родителей, что они начинают знакомить ребенка со стоматологом, когда уже есть проблема. А это — однозначно стресс. Приведите ребенка просто так, когда у него ничего не болит, покажите Клинику, пройдите профилактику, например, фторирование зубов — это совсем не больно и даже интересно. Важен



и пример родителей. Ребенок должен знать, что мама и папа ходят к стоматологу. Можно как-нибудь взять ребенка с собой на прием и после показать результат — здоровые зубы. Не обманывайте ребенка, что «доктор просто посмотрит».

- Может ли будущая мама позаботиться о здоровье зубов своих малышей еще во время беременности, употребляя в пищу какие-то конкретные продукты?

- Пища должна быть разнообразной и сбалансированной, содержащей витамины и минеральные вещества. В рационе должны входить: молоко и молочные продукты, орехи, рыба и морепродукты, красное мясо и курица, овощи (особенно, морковь, брокколи и авокадо), шпинат, фрукты. Для здоровья зубов будущих малышей очень важно, чтобы будущая мама получала достаточно кальция. В свою очередь, для его усвоения необходим витамин D3. Наш организм вырабатывает его, когда мы находимся на солнце. Так что старайтесь чаще гулять в солнечную погоду!



Герой сегодняшнего номера – участник акции «Здоровье даром» Надежда Викторовна Русяева. Более полугода наши врачи-стоматологи трудились, решая непростую задачу: вернуть красоту улыбки и жевательную функцию.

НЕВОЗМОЖНОЕ ВОЗМОЖНО! ПОМОЛОДЕТЬ НА 20 ЛЕТ С НОВЫМИ ЗУБАМИ

Летом 2018 года Клиники доктора Кравченко объявили беспрецедентную для нашего города акцию – «Здоровье даром». Любой человек, описав свою проблему, мог выиграть бесплатное лечение у нас. Мы старались отбирать самые нетривиальные заявки. Располагая большим штатом профессиональных врачей самых разных направлений, имея возможности для уникальной диагностики и обладая самыми современными методиками лечения, мы понимали, что можем помочь в тех случаях, где другие отказывались. У всех пациентов были свои проблемы. Помочь некоторым можно было за несколько посещений, а лечение других пришлось проводить на протяжении долгих месяцев. Зато результатом были довольны все.

Надежда Викторовна Русяева, 63 года, художник, тренер цигун. Обратилась в КДК с просьбой помочь. Ортопедические конструкции, установленные много лет назад, исчерпали свой лимит. Они выглядели не эстетично, к тому же плохо держались, мешая принимать пищу. Были разрушены прилегающие зубы. Медучреждения, куда обращалась пациентка ранее, предлагали удалить все и начать пользоваться съемными протезами, при том, как для верхней, так и для нижней челюсти. Ведущая активный образ жизни женщина не была готова к такому повороту. Для принятия решения о ходе лечения в стоматологической клинике КДК была собрана комиссия во главе с главным врачом. Впереди предстояла долгая и дорогостоящая работа. Расходы клиника брала на себя. Для начала врачам нужно было понять, какие зубы подлежат восстановлению, какие — нет.

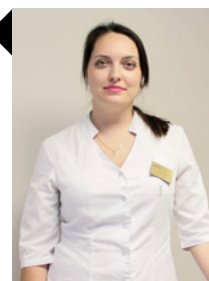
После снятия всех имеющихся ортопедических конструкций мы получили возможность оценить истинное состояние. Стало очевидным, что необходимо удаление нескольких зубов. Другие, во что бы то ни стало, нужно было сохранить. Мы начали лечение, чтобы подготовить пациентку к протезированию. Это достаточно долгий и сложный процесс. Начинаем всегда с десен (санация пародонта). Пока идет процесс заживления мягких тканей, это время используем для лечения зубов. Одной из самых важных и сложных проблем в стоматологии является лечение корневых каналов. Это как строительство фундамента для будущей ортопедической конструкции.

**НАТАЛЬЯ
ГЕННАДЬЕВНА
ВОСТРИКОВА,
врач стоматолог-
пародонтолог КДК:**



Н.В. Русяева, участница акции «Здоровье даром»: Мне было удивительно узнать, что многие зубы надо перелечивать. Лечение, которое было выполнено двенадцать лет назад, не отвечает современным стандартам, поэтому многое пришлось перделывать. И эту работу предстояло сделать врачам КДК.

Пациентка обратилась с жалобами на внешний вид и на затрудненное пережевывание пищи. У нее были штампованно-паянные мостовидные протезы с облицовкой из пластмассы, установленные около 12 лет назад. Со временем они потемнели, места соединения окислились, десны были воспаленные, отекающие. Такие конструкции к тому же «проседают», из-за чего изменяется положение зубов.

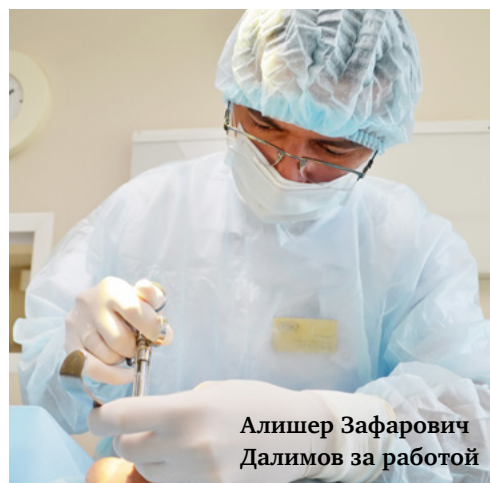


**АНАСТАСИЯ
ВАДИМОВНА
ПОЛЯНЦЕВА,
врач стоматолог-
ортопед КДК:**



Стоматология сильно продвинулась за последние годы. Сегодня уже не актуальны многие методы лечения, которые применялись еще в начале 00-х.

димовны, Далимова Алишера Зафаровича, Щеглова Сергея Александровича. Зубным техником, изготовившим ортопедические конструкции, выступил Кузнецов Александр Сергеевич. Весь процесс лечения курировался лично главным врачом Барабошкиной Ириной Павловной. Прошло несколько месяцев, прежде чем начался заключительный этап — протезирование.



Алишер Зафарович Далимов за работой

В Клиниках доктора Кравченко часто с одним пациентом работают несколько докторов. Каждый врач — профессионал своего дела. Стоматолог-терапевт занимается эндодонтическим лечением (удаление нерва), лечением кариеса. Пародонтолог — лечением десен. Хирург — удалением. Ортопед — протезированием. Работа в команде — это постоянное совместное обсуждение планов и промежуточных итогов лечения и внесение коррективов. Надежда Викторовна несколько месяцев была в заботливых руках наших докторов: Востриковой Натальи Геннадьевны, Полянцевой Анастасии Ва-

АНАСТАСИЯ ВАДИМОВНА ПОЛЯНЦЕВА, врач стоматолог-ортопед КДК:

Материалом для изготовления постоянных ортопедических конструкций была выбрана металлокерамика. Для верхней челюсти — мостовидные конструкции. Для нижней челюсти мы решили изготовить съемный бюгельный протез, который надежно крепится и внешне не отличим от настоящих зубов. На время лечения и восстановления зубов пациентке были установлены временные коронки для сохранения эстетической функции и функции жевания.

РАБОТА ПО ИЗГОТОВЛЕНИЮ И УСТАНОВКЕ ОРТОПЕДИЧЕСКИХ КОНСТРУКЦИЙ ЗАНЯЛА ОКОЛО ПОЛУТОРА МЕСЯЦЕВ. В ИТОГЕ, К НОВОМУ ГОДУ НАДЕЖДА ВИКТОРОВНА ПОЛУЧИЛА ЗАМЕЧАТЕЛЬНЫЙ ПОДАРОК – ВОЗМОЖНОСТЬ УЛЫБАТЬСЯ И ПРИНИМАТЬ ЕДУ БЕЗ СТЕСНЕНИЙ И НЕУДОБСТВ.



Результат полугодовой работы коллектива стоматологии КДК

Н.В. Русяева, участница акции «Здоровье даром»: Я счастлива и благодарна всем сотрудникам КДК. Генеральному директору, главному врачу стоматологической клиники, всем докторам, которые занимались мною, медсестрам и администраторам. В КДК я встретила максимальную заботу, вежливость, сочувствие и, конечно же, высочайший профессионализм. Мне кажется, после лечения я помолодела лет на двадцать. До посещения Клиник доктора Кравченко я была уверена, что в моей ситуации уже ничего сделать не возможно. А тут — настоящее чудо! Состояние твоих зубов напрямую влияет на то, как ты выглядишь и чувствуешь себя. Я всем рекомендую обращаться в КДК!

УРА, СВЕРЛИТЬ НЕ БУДЕМ! ЛЕЧИМ КАРИЕС БЕЗ БОРМАШИНЫ

Будем честными! Все мы, взрослые, состоявшиеся люди — дети СССР, боимся звука бормашины. Те времена, когда нам лечили зубы на доисторическом оборудовании без применения нормальной анестезии, вселили в нас страх перед этим жужжанием. Сегодня в лечении зубов равным счетом нет ничего страшного. Однако перед предложением обойтись без этого вряд ли кто устоит. Это может показаться сказкой, но это реальность: сегодня в Клиниках доктора Кравченко кариес на начальной стадии можно лечить без бора и пломб — с помощью немецкой технологии Ison. Подробнее о ней рассказывает врач стоматолог-терапевт КДК ЕКАТЕРИНА АНАТОЛЬЕВНА ЩЕРБАКОВА.

До недавнего времени самым распространенным вариантом лечения кариеса в стадии пятна было препарирование кариозной области и пломбирование зуба. Изобретение геля Ison для микроинвазивного лечения кариеса и удаления белых пятен с поверхности зубов позволило отказаться от препарирования, применения анестезии, а так же сохранить в целостности здоровые твердые ткани. Этот метод называют методом инфильтрации. Он заключается в проникновении синтетического полимерного геля в пораженный кариесом слой эмали. Высокотекучая смола, входящая в состав геля Ison, блокирует пути проникновения опасных кариесогенных кислот в пористую эмаль, останавливает начальное развитие кариеса и дальнейшее разрушение зуба. Безусловно, при условии, что пациент обратился вовремя.

Как проходит лечение? Стоматолог изолирует зуб, очищает его поверхность при помощи специальной пасты, которая не повреждает здоровую эмаль. Затем поверх-



до

после

ность высушивается и обрабатывается для удаления остатков влаги с эмали. После этого при помощи шприца на кариозную область зуба обильно наносится гель Ison. Через несколько минут гель стабилизируется. Застывший материал надежно запечатывает поры эмали и останавливает развитие кариеса. После лечения кариеса методом Ison зуб сохраняет свою естественную форму, а гель приобретает естественный цвет эмали. Результат лечения подтвержден диагностикой на рентгеновском оборудовании.

Преимущества лечения кариеса методом Ison:

- полная остановка развития кариеса на начальном уровне,
- лечение без бормашины, отсутствие



- травмирования здоровых тканей зуба,
- полная безболезненность лечения,
- сохранение эстетики и функциональности зуба,
- идеален при лечении начального кариеса в процессе ортодонтического лечения, подходит для лечения молочных зубов (с 4 лет),
- проведение лечения в одно посещение стоматолога — менее 30 минут.

КУПОН

**СКИДКА 30%
НА ПРИЁМ ПЕДИАТРА**

~~900 Р~~ **630 Р**

По акции можно записаться к любому врачу-педиатру.
Срок действия купона: до 15 марта 2019 г.

КУПОН

**СКИДКА 25% НА ПРИЁМ
ВРАЧА-ПСИХОЛОГА**

~~1050 Р~~ **780 Р**

Прием ведет Чекулаев Руслан Александрович
Срок действия купона: до 15 марта 2019 г.

НЕОБЫЧНЫЕ ЦВЕТА И НЕТРИВИАЛЬНЫЕ ФОРМЫ ВЫБИРАЕМ СОЛНЦЕЗАЩИТНЫЕ ОЧКИ ДЛЯ ГРЯДУЩЕЙ ВЕСНЫ

Скоро весна, а значит, время задуматься о **стильных солнцезащитных очках**. Отвыкшие после зимы от ультрафиолета, сейчас глаза особенно нуждаются в защите.

Выбирая темные очки, обращайтесь внимание не только на тенденции моды, но и на качество линз. Наш совет — покупать этот аксессуар только в проверенных салонах. В **Оптике доктора Кравченко** Вам помогут с выбором, а заодно Вы сможете пройти диагностику зрения.

В ассортименте нашего салона — продукция мировых лидеров. На что же обращают внимание стилисты в этом сезоне?

По-прежнему остаются модными **круглые очки**. Они замечательно подойдут под ежедневные образы. Такие модели стоит

выбирать женщинам с формой лица «квадрат» и «треугольник», так можно сгладить острые черты лица.

Одни из самых популярных солнцезащитных очков этой весны — **узкие футуристические модели**, формы линз которых доходят практически до треугольников, напоминающих лисичкин прищур. Полная противоположность круглым очкам, однако, это тоже очень популярная и стильная модель. Вариант для самых смелых — **узкие очки с цветными линзами**, которые привлекут внимание всех окружающих.

Да, эффектные и яркие солнцезащитные очки с **цветными линзами** действительно стали новым трендом. Можно подобрать оттенок в зависимости от своих предпочте-



ний и гардероба: красный, синий, фиолетовый, желтый или даже розовый! **Не бойтесь экспериментировать!**

Салон Оптике доктора Кравченко

☎ 8 (846) 201-23-38; ул. Георгия Димитрова, 20
Каждая последняя суббота месяца – **РАСПРОДАЖА ДО 50%**
Успейте 23 февраля 2019 г.!

ЕЩЕ НЕМНОГО НОВОСТЕЙ



ВОШЛИ В ТОП-10

Крупнейший в России, известный медицинский интернет-портал «ПроДокторов» (prodoctorov.ru), аккумулирующий миллионы непредвзятых отзывов о врачах и медицинских организациях РФ, отметил Клиники доктора Кравченко своим сертификатом. КДК вошли в ТОП-10 клиник по мнению пациентов за 2018 год. Мы благодарим вас за оказанное доверие, в свою очередь, мы будем стремиться работать еще лучше!

ЦЕНЫ НА ЛЕКАРСТВА

Лекарства из списка жизненно необходимых должны быть максимально доступными, однако недавнее исследование показало: их стоимость часто завышена, иногда в 10 раз. Об этом сообщил уполномоченный представитель ФАС Тимофей Нижегородцев, рассказывает «Парламентская газета». Были выявлены случаи, когда компании снижали цены на препараты в стране-производителе, однако стоимость лекарства в России оставалась прежней. Эксперты видят выход в принятии закона об обязательной перерегистрации предельных отпускных цен на лекарства из списка жизненно необходимых. Они должны снижаться в том случае, если стоимость препаратов уменьшилась в стране иностранного производителя. Российские компании должны будут снижать цены так часто, как лекарство будет дешевле «на родине».

ДНИ РОЖДЕНИЯ СОТРУДНИКОВ КДК НЕ ЗАБУДЬТЕ ПОЗДРАВИТЬ ИМЕНИННИКОВ!

02.02	Вихрева Ирина Васильевна	ЦСО
02.02	Поповская Татьяна Александровна	Медицинская сестра
04.02	Тронин Валентин Григорьевич	Врач-уролог
04.02	Райкова Наталья Михайловна	Врач-педиатр
07.02	Юртушкин Александр Васильевич	Зубной техник
09.02	Самаркина Кристина Вячеславовна	Медицинская сестра
11.02	Скрипичин Николай Анатольевич	Врач детский-хирург
12.02	Власова Алла Юрьевна	Врач-невролог
12.02	Шанталова Ольга Васильевна	Автоклавица
16.02	Ашпина Наталья Вениаминовна	Врач стоматолог-терапевт
16.02	Михайлова Ксения Евгеньевна	Врач акушер-гинеколог
16.02	Приколотина Валентина Ивановна	Гардеробщица
20.02	Гурьянова Светлана Николаевна	Медицинская сестра
21.02	Шишлонова Карина Игоревна	Медицинская сестра
24.02	Сунгатуллина Фатыма Галиулловна	Зубной техник
25.02	Назарова Ольга Владимировна	Врач стоматолог общей практики
26.02	Петина Антонина Александровна	Гардеробщица
27.02	Фатьянова Светлана Анатольевна	Главный бухгалтер
05.03	Королева Антонина Владимировна	Гардеробщица
07.03	Мансурова Эльмира Рашитовна	Медицинская сестра
09.03	Семагина Ольга Николаевна	Врач гастроэнтеролог
10.03	Челмакина Валентина Владимировна	Санитарка
13.03	Каткова Лидия Васильевна	Санитарка

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. Детское отделение: детская стоматология, ортодонтия, рентгенологическое обследование, консультативные приемы. 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 (дерматолог-неврология), 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 Оптике.