



ЗДОРОВЬЕ С КДК

Герой номера:

За красивой улыбкой к Щербаковой Екатерине Анатольевне. **Стр. 2**

Детство:

Как пережить ветрянку? **Стр. 4**

Стоматология:

Вверх-вниз, влево-вправо: чистим зубы правильно! **Стр. 6**



Оптика:

Защитим глаза от солнца. **Стр. 8**

Читателям:

Генеральный директор КДК
Кравченко Антон Валерьевич



Дорогие читатели! Основной принцип Клиник доктора Кравченко — это самосовершенствование и стремление к постоянным улучшениям. У нас профессиональные и грамотные врачи, внимательный и заботливый младший медицинский персонал, доброжелательные администраторы. Каждый день мы задаем себе вопрос: а что еще можно улучшить, чтобы наши пациенты чувствовали себя хорошо? Сейчас вы держите в руках обновленный номер нашей корпоративной газеты. Основная задача этого издания — поделиться информацией, которая поможет вам найти своего врача и разумно организовать свою жизнь, чтобы быть здоровыми. Надеемся, что измененный формат, еще более красочный и креативный, придется вам по душе. В девятнадцатом номере газеты мы постарались собрать очень разный и, как нам кажется, интересный материал. Искренне надеемся, что вы найдете для себя что-то полезное и увлекательное. Приятного прочтения!



Как правильно питаться, чтобы продлить жизнь?

В ПОСЛЕДНИЕ ГОДЫ ВОПРОС ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ ОБСУЖДАЕТСЯ НА КАЖДОЙ КУХНЕ. ОДНИ УТВЕРЖДАЮТ, ЧТО ПИТАТЬСЯ НАДО ИСКЛЮЧИТЕЛЬНО ОВОЩАМИ. ДРУГИЕ — ЧТО МЯСО — ОСНОВА РАЦИОНА. КТО-ТО УСТРАИВАЕТ СЕБЕ РАЗГРУЗОЧНЫЕ ДНИ ОДИН РАЗ В МЕСЯЦ, КТО-ТО ПРЕДПОЧИТАЕТ ТРАПЕЗНИЧАТЬ ЧАСТО, НО МЕЛКИМИ ПОРЦИЯМИ... **ЧИТАТЬ НА СТР. 4**

За красивой улыбкой!



В СТОМАТОЛОГИЧЕСКОЙ КЛИНИКЕ КДК РАБОТАЕТ ЗАМЕЧАТЕЛЬНЫЙ ЧЕЛОВЕК, НАСТОЯЩИЙ ПРОФЕССИОНАЛ СВОЕГО ДЕЛА И ОЧАРОВАТЕЛЬНАЯ ДЕВУШКА — ЩЕРБАКОВА ЕКАТЕРИНА АНАТОЛЬЕВНА. КОЛЛЕГИ ХАРАКТЕРИЗУЮТ ЕЕ КАК ПОРЯДОЧНОГО, ОТЗЫВЧИВОГО ЧЕЛОВЕКА, ПРИНЦИПИАЛЬНОГО В ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ВОПРОСАХ. А ЕЩЕ ОНА ЧЕМПИОН РОССИИ ПО СТОМАТОЛОГИЧЕСКОМУ МАСТЕРСТВУ. МЫ ВСТРЕТИЛИСЬ С ЕКАТЕРИНОЙ АНАТОЛЬЕВНОЙ И РАССПРОСИЛИ ЕЕ О РАБОТЕ, УСПЕХАХ И ТРУДНОСТЯХ.

Почему Вы выбрали именно эту профессию, стоматолог-реставратор?

У меня родители стоматологи. Оба учились в Куйбышевском медицинском институте им. Д. И. Ульянова на стоматологическом факультете: папа — ортопед, а мама — терапевт. Там познакомились и создали семью. Мы с сестрой продолжаем династию. Когда встал вопрос выбора будущего — профессия не обсуждалась. Родители целенаправленно мотивировали на поступление в медицинский университет на стоматологический факультет. За 16 лет трудовой деятельности я ни разу не пожалела, что родители определили за меня профессию. А реставратор, потому что на момент окончания университета это было самое актуальное направление в стоматологии, тогда оно активно набирало популярность.

За что любите свою профессию и что считаете в ней самым сложным?

У нас каждый день сложный случай. У пациентов, которые записываются на консультацию к реставратору, основное пожелание — улучшить эстетический вид зубов в зоне улыбки. Они приходят к нам с проблемой, которая для них актуальна на сегодня. Они смотрят в зеркало и не улыбаются. Но не всегда им нужна помощь именно врача-реставратора. Чаще бывает, что мы вынуждены мотивировать пациента на более серьезную работу. А она подразумевает ортодонтическое, ортопедическое или хирургическое лечение (удаление зубов, установку имплантатов). И получается, что реставратор — это пусковой механизм сложной цепи. Но когда пациент заглядывает ко мне и говорит «Спасибо!», это очень приятно. Пусть это не моя работа — главное, что человек получил результат! Если есть показания для прямой реставрации, то мы оказываем помощь сразу, в день обращения.



Есть мнение, что стоматолог-реставратор — больше женский врач. Мужчин волнует эстетическая сторона или Ваши услугами пользуются преимущественно женщины?

Не могу сказать, что среди пациентов больше женщин. Нет такой статистики. Всем одинаково необходима красивая улыбка. Многие профессии связаны со сферой услуг, где внешний вид зубов имеет большое значение. Как для женщин, так и для мужчин важна эстетичная внешность — при прохождении собеседований, для карьерного роста, для самоутверждения, в конце концов. Хочу сказать, что очень приятно, когда люди улыбаются «нашими» улыбками.

Ни для кого не секрет, что успешное лечение зависит от грамотно выстроенного тандема врач — пациент. В чем Ваш секрет доверительных отношений с пациентами?

В. В. Садовский президент
Стоматологической ассоциации России
вручает диплом чемпиона



На всех этапах взаимодействия с пациентом необходимо внимание и готовность к сотрудничеству с ним, каждый пациент должен быть убежден, что мы получили от него и должным образом оценили все сведения, необходимые для успешного проведения комплекса лечебных мероприятий. Мы даем пациенту всю необходимую информацию, знакомим с проблемой. Предлагаем несколько вариантов лечения: по длительности, по сложности, по стоимости. Максимально информируем об актуальных на сегодня методиках лечения. В результате выбираем оптимальный и самый приемлемый вариант лечения. Такой подход и формирует некий кредит доверия между врачом и пациентом. О качестве лечения свидетельствуют отсутствие дискомфорта в процессе и в дальнейшем, время, затраченное врачом на лечение, и полученный эстетический эффект. В обязательном порядке обсуждаем с пациентом вероятность дискомфорта. Нужен также краткий комментарий к отдельным манипуляциям стоматолога. Важно и то, что лечение осуществляется в комплексе — в одном медицинском учреждении, в условиях полной ответственности персонала, при участии и преемственности специалистов разного профиля — терапевтов, пародонтологов, хирургов, ортопедов, ортодентов, зубных техников, рентгенологов. Более того, если



ЕКАТЕРИНА АНАТОЛЬЕВНА В 2017 ГОДУ ПРИНИМАЛА УЧАСТИЕ В МАСТЕР-КЛАССЕ СТОМАТОЛОГА-РЕСТАВРАТОРА С МИРОВЫМ ИМЕНЕМ ДИДЬЕ ДИЧИ, КОТОРЫЙ БОЛЕЕ 30 ЛЕТ РАБОТАЕТ В ОБЛАСТИ ПРЯМОЙ РЕСТАВРАЦИИ.

окажется, что состояние зубов и десен пациента обусловлено болезнями внутренних органов, ему будут предложены услуги медицинского центра. Без каких-либо хлопот и очередей он получит помощь высококвалифицированного медицинского специалиста детского или взрослого отделения.

Вы являетесь чемпионом России по стоматологическому мастерству в номинации «Лучшая работа в эстетической стоматологии». Сложно ли было завоевать столь почетное звание?

Действительно, в 2014 году, с подачи Валерия Васильевича* я участвовала в российском конкурсе по художественной реставрации и заняла первое место. Конкурс был сложным, длился два дня. В первый день мы работали с пациентами.



Второй день — на моделях (фантомах). По качеству работ жюри определяло победителя. Несмотря на стрессовую обстановку,



Мастер-класс Дидье Дичи.
2017 год.



участие в подобных конкурсах — это удивительная возможность прямого общения со светилами стоматологии. Эффективный обмен, с одной стороны, знаниями и умениями, с другой — жадой знаний и молодым задором.

Вся Ваша трудовая биография связана с Клиниками доктора Кравченко, Вас приняли в штат сразу после окончания интернатуры. Сложно было пройти собеседование у руководителя известной клиники? Насчет сложности затрудняюсь ответить на сегодняшний момент, возможно. Валерий Васильевич на собеседовании увидел мой потенциал, принял в штат клиники, взрастил меня с нуля, и многие навыки я приобрела благодаря ему. Все, чему я научилась у него, сейчас учу своих студентов. Валерий Васильевич — тот человек, на которого стоит равняться и с которого стоит брать пример.**



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

★ ** Щербакова Е. А. работает на кафедре терапевтической стоматологии СамГМУ — прим. редакции.

Одной строкой: Новости



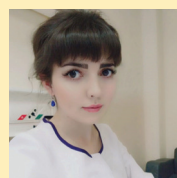
27 марта главный врач стоматологического центра КДК **Барабошкина Ирина Павловна** приняла участие в научно-практической конференции «**Профессиональные стандарты: правовое обеспечение, перспективы внедрения**». Конференция прошла на базе Самарской областной клинической больницы им. В. Д. Середавина. В рамках мероприятия были рассмотрены основные вопросы внедрения в работу медицинских организаций правовых стандартов.



Поздравляем массажиста Клиник доктора Кравченко **Никонорову Ирину Геннадьевну** с защитой на высшую категорию по массажу. Данный статус присваивается при наличии у специалиста собственных разработок и техник массажа. Запишитесь на курс массажа к специалисту высшей категории.



Владимир Иванович Пикелев — врач терапевт-гастроэнтеролог Клиник доктора Кравченко дал интервью самарскому городскому информационному portalу «ПроГород». Весной одна из самых актуальных тем — это авитаминоз и гиповитаминоз. Владимир Иванович подробно рассказал читателям, в чем принципиальная разница между этими двумя понятиями, что делать с постоянным чувством усталости и недосыпа и как правильно питаться, чтобы быть здоровым.



В Клиниках доктора Кравченко начал прием еще один педиатр — **Мифтахутдинова Мила Илдусовна**. Мила Илдусовна закончила Самарский государственный медицинский университет по направлению «педиатрия» в 2017 году. Молодой и талантливый специалист ждет на консультацию маленьких пациентов.

Разумно есть — долго жить!

В ПОСЛЕДНИЕ ГОДЫ ВОПРОС ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ ОБСУЖДАЕТСЯ НА КАЖДОЙ КУХНЕ. ОДНИ УТВЕРЖДАЮТ, ЧТО ПИТАТЬСЯ НАДО ИСКЛЮЧИТЕЛЬНО ОВОЩАМИ. ДРУГИЕ — ЧТО МЯСО — ОСНОВА РАЦИОНА. КТО-ТО УСТРАИВАЕТ СЕБЕ РАЗГРУЗОЧНЫЕ ДНИ ОДИН РАЗ В МЕСЯЦ, А КТО-ТО ПРЕДПОЧИТАЕТ ТРАПЕЗНИЧАТЬ ЧАСТО, НО МЕЛКИМИ ПОРЦИЯМИ.

Давайте разбираться, как, когда и что правильно!

Долгие столетия уклад жизни в мире оставался неизменным, и культура питания передавалась из поколения в поколение. Но научно-технический прогресс внес свои коррективы и в эту часть нашей жизни. Перекусы на бегу, полуфабрикаты из соседнего супермаркета, пропуск обеда и поздний завтрак стали нормой. Люди не замечают губительного воздействия неправильного питания, начинают страдать от болей по причине элементарного отсутствия культуры питания. Чтобы избежать проблем с желудочно-кишечным трактом, нужно чтить культуру питания.

КУЛЬТУРА ПИТАНИЯ — ЭТО КОМПЛЕКСНОЕ ПОНЯТИЕ, КОТОРОЕ ВКЛЮЧАЕТ В СЕБЯ ЗНАНИЯ ОСНОВ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ, СВОЙСТВ ПРОДУКТОВ И ИХ ВОЗДЕЙСТВИЯ НА ОРГАНИЗМ, УМЕНИЕ ИХ ПРАВИЛЬНО ВЫБИРАТЬ И ГОТОВИТЬ.

Здоровье и питание тесно взаимосвязаны. Вещества, поступающие в организм с пищей, влияют на наше душевное состояние, эмоции и физическое здоровье. **От качества питания во многом зависит наша физическая активность** или пассивность, жизнерадостность или подавленность. И не зря древние говорили, что «человек есть то, что он ест». Все, что мы собой представляем — наш внешний вид, состояние кожи, волос и т. д., обусловлено совокупностью различных веществ, из которых состоит наше тело. Эти химические соединения, поступая в основном с пищей, формируют белки, жиры, углеводы, витамины, ферменты, гормоны, а в итоге мы получаем мышцы, органы, кожу, волосы и т. д. В последние годы исследователи открыли много нового о влиянии пищи на настроение человека. Например, дефицит ниацина в рационе вызывает депрессивное состояние, то же самое происходит при пищевой аллергии, низком содержании сахара в крови, слабой работе щитовидной железы (часто это случается из-за недостатка йода в потребляемой пище).



Следуя простым правилам, вы сможете сохранить здоровье и продлить себе жизнь. А если Вас все же беспокоят проблемы, связанные с желудочно-кишечным трактом, врачи-гастроэнтерологи КДК всегда готовы прийти на помощь.



Правильное питание с учетом условий жизни, труда и быта, обеспечивает постоянство внутренней среды организма человека, деятельность различных органов и систем и, таким образом, является **непременным условием хорошего здоровья**, гармонического развития, высокой работоспособности.

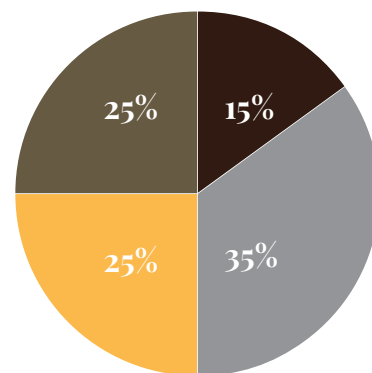


Неправильное питание значительно **снижает защитные силы организма** и работоспособность, нарушает процессы обмена веществ, ведет к преждевременному старению и может способствовать возникновению многих заболеваний, в том числе и инфекционного происхождения, так как ослабленный организм подвержен любому отрицательному воздействию. Например, избыточное питание, особенно в сочетании с нервно-психическим напряжением, малоподвижным образом жизни, употреблением алкогольных напитков и курением, может привести к возникновению множества серьезных заболеваний.

Режим питания

Грамотный режим питания включает в себя прежде всего **кратность приемов пищи**. Оптимальным вариантом является четырехразовое питание, недопустимым является одно- или двухразовое. Распределение суточного рациона при **четырёхразовом режиме питания** выглядит следующим образом:

ЧЕТЫРЕХРАЗОВЫЙ РЕЖИМ ПИТАНИЯ



● завтрак ● второй завтрак ● обед ● ужин

При необходимости второй завтрак переносится на полдник. Исследования показали, что большое количество пищи, потребляемой за один прием, неблагоприятно

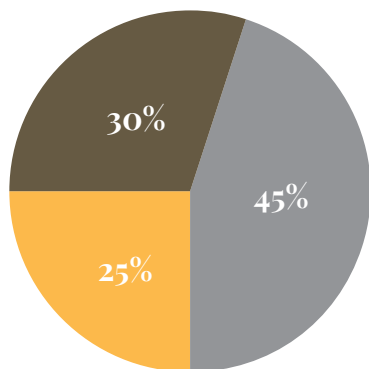


В КЛИНИКАХ ДОКТОРА КРАВЧЕНКО ПРИНИМАЮТ ОПЫТНЫЕ ГАСТРОЭНТЕРОЛОГИ: СЕМАГИНА ОЛЬГА НИКОЛАЕВНА, ПИКУЛЕВ ВЛАДИМИР ИВАНОВИЧ.

ятно сказывается на деятельности желудочно-кишечного тракта, нарушается переваривание, ухудшаются самочувствие, работа сердца, трудоспособность, чаще возникают ожирение, атеросклероз, панкреатиты и др. заболевания.

Если внешние факторы таковы, что организовать четырехразовый прием пищи не представляется возможным (работа, учеба, командировки), то **допускается сокращение количества приемов пищи в день до трех** со следующим распределением суточного рациона:

ТРЕХРАЗОВЫЙ РЕЖИМ ПИТАНИЯ



● завтрак ● обед ● ужин

Обратите внимание, что интервалы между приемами пищи **не должны превышать 4–5 часов**. Длительные перерывы могут привести к перевозбуждению пищевого центра, выделению большого количества активного желудочного сока, который, вступая в контакт со слизистой оболочкой пустого желудка, может оказывать раздражающее действие, вплоть до возникновения воспаления (гастрита). **Короткие интервалы между приемами пищи также нецелесообразны**, так как принятая пища не успевает полностью перевариться и усвоиться к моменту следующего приема, что может привести к нарушению двигательной и выделительной функции пищеварительного тракта.



Время приема пищи также имеет большое значение! Последний прием пищи должен быть за 2,5–3,0 часа до сна, так как органы пищеварения нуждаются в отдыхе. Непрерывная работа секреторных систем вызывает снижение переваривающей силы сока, уменьшает его отделение, приводит к перенапряжению и истощению пищеварительных желез. Для восстановления нормальной деятельности пищеварительных желез необходим 8–10 часовой отдых.

Не пропускайте завтрак. Когда хочется спать, мысли о еде приходят в последнюю очередь, но постарайтесь пересилить себя, выпейте стакан кефира или молока, съешьте йогурт. А через несколько часов устраивайте себе самый настоящий завтрак, хорошо, если это будет не печенье, а каша, бутерброды с сыром или салат. Наверняка, вы и сами знаете о вреде быстрого питания. Не забывайте о фруктах, ведь они богаты витаминами, клетчаткой, антиоксидантами. **Отличное решение — есть фрукты на завтрак.**

Что едим на завтрак?



Яблоки. Низкокалорийные. В составе: клетчатка, пектины, фолиевая кислота и бор. **Хурма.** Низкокалорийная. Обладает мочегонным, бактерицидным и тонизирующим действием. О пользе **апельсинов и грейпфрутов** знают даже дети, к тому же последние способствуют похудению. **Киви** содержит массу витаминов, именно поэтому диетологи советуют завтракать именно этим фруктом.

Что едим на обед?



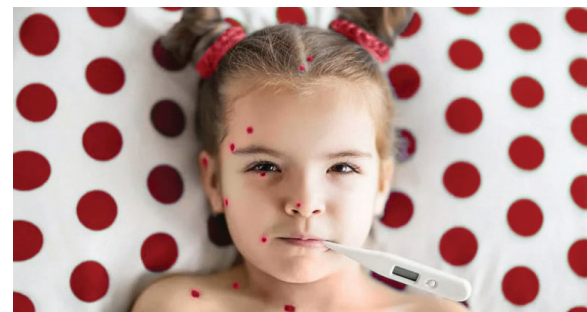
Отварное филе курицы или индейки, салаты, морепродукты, тушеные овощи (запеченный картофель), коричневый рис, макароны из муки грубого помола, ржаной хлеб.

Что едим на ужин?



Овощи. Они прекрасно утоляют голод, при этом не содержат жиры. Капуста (белокочанная, бруссельская или брокколи), морковь, кабачки или тыква станут прекрасным завершением тяжелого дня. Разнообразить ужин можно нежирным творогом, кефиром или йогуртом.

Как пережить ветрянку?



МЫ ПОГОВОРИЛИ С ВРАЧОМ-ПЕДИАТРОМ ДЕТСКОЙ ПОЛИКЛИНИКИ КДК МОЛОДОВОЙ ЕЛЕНЕЙ ВИКТОРОВНОЙ И СПРОСИЛИ, ЧТО ЖЕ ТАКОЕ ВЕТРЯНКА, КАКОВЫ СИМПТОМЫ И КАК ПРАВИЛЬНО ЛЕЧИТЬ.

ВИРУС ВЕТРЯНОЙ ОСПЫ. **Ветрянка** — инфекционное заболевание, которое передается воздушно-капельным путем и при прямом контакте. Больной остаётся заразным за 2 дня до появления высыпаний и в течение 5 дней после появления последних высыпаний.

ЗАРАЗНАЯ НА 100 %. **Контагиозность** вируса ветряной оспы уникальна — она составляет 100 %. Эта инфекция чаще всего поражает детей, чаще от 5 до 9 лет, реже болеют дети 1-4 и 10-14 лет.

СИМПТОМЫ «НАЛИЦО». **Симптомы** ветряной оспы появляются в виде зудящей везикулярной сыпи, которая начинается на лице и верхней части туловища и первоначально сопровождается температурой и общим недомоганием. Наличие сыпи на коже волосистой части головы является характерным симптомом ветрянки. Элементы сыпи выглядят как мелкие пузырьки, возвышающиеся над покрасневшей поверхностью кожи и заполненные прозрачной жидкостью.

ПРОСТО ЛЕЧИМСЯ. **Лечение ветряной оспы** сводится к предотвращению бактериальных осложнений. Необходимо соблюдать правила гигиены: ежедневный душ и подстригание ногтей (предотвращение расчесывания). Традиционная «зеленка» не является действенным средством, гораздо эффективнее ванны с небольшим добавлением соды, антигистаминные средства, жаропонижающие при высокой температуре и эмульсии для снятия зуда.

ПОВТОРЕНИЕ ВОЗМОЖНО. Ветрянкой можно заболеть повторно на фоне слабого иммунитета. По статистике, примерно 3 % людей заболевают снова. Предупреждаем родителей: если у малыша, ранее перенесшего ветряную оспу, вы увидели такие же симптомы, стоит немедленно обратиться к врачу, поскольку это могут быть проявления другого, схожего заболевания.

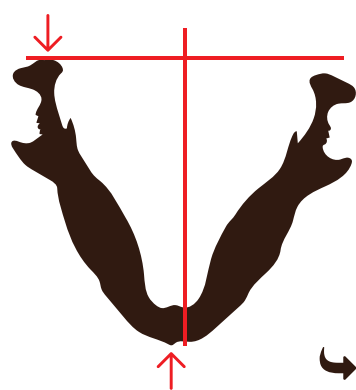
ПРИВИВАЙТЕСЬ, ЧТОБЫ НЕ БОЛЕТЬ! Помимо вакцинации, нет никаких контрмер по борьбе с распространением ветряной оспы. 70-90 % детей будут защищены от инфекции на 7-10 лет после вакцинации. Лечение от ветряной оспы у лиц, получивших вакцину, протекает значительно легче, чем у непривитых. Оптимальный возраст для вакцинации: 12-24 месяца.

Диагностика — основа верного лечения

КАЧЕСТВО И ДОЛГОВРЕМЕННЫЙ БЛАГОПРИЯТНЫЙ ПРОГНОЗ ЛЕЧЕНИЯ СТОМАТОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ СТАЛИ СЕГОДНЯ ОСНОВНОЙ ЦЕЛЬЮ ПОВСЕДНЕВНОЙ КЛИНИЧЕСКОЙ ПРАКТИКИ СТОМАТОЛОГА-ОРТОПЕДА. ЗАДАЧА ДИАГНОСТИЧЕСКИХ МЕРОПРИЯТИЙ СОСТОИТ В ОПРЕДЕЛЕНИИ ОПТИМАЛЬНОГО РЕЖИМА ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ ЗУБОЧЕЛЮСТНОЙ СИСТЕМЫ В ПРИСУТСТВИИ ИНОРОДНОГО ТЕЛА (ЗУБНОГО ПРОТЕЗА) И ЕГО ВОСПРОИЗВЕДЕНИЯ В РЕАЛЬНОЙ КЛИНИЧЕСКОЙ СИТУАЦИИ.

Доктор медицинских наук, доцент кафедры стоматологии Кировского ГМУ и доцент кафедры стоматологии ИПО СамГМУ, стоматолог-ортопед ООО «Клиники доктора Кравченко» **Разумный Владимир Анатольевич** рассказал нам о том, как важна грамотная и своевременная диагностика.

В условиях развития деформаций и явлений мышечно-суставной дисфункции зубочелюстно-лицевого отдела, которые имеются практически у 99 % пациентов, обратившихся за ортопедическим лечением, определение соотношения челюстей приобретает ключевое значение не только с точки зрения восстановления функции жевания и улучшения эстетики. Важнейшим условием восстановления жизненно важных функций — дыхания, звукообразования, глотания и т. д. — является именно правильное воспроизведение соотношения челюстей.

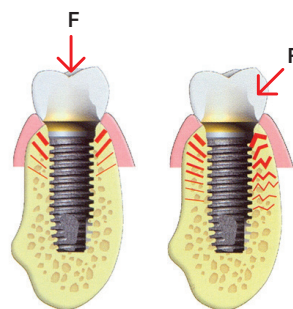


Положение нижней челюсти в «прищечной» окклюзии. Расположение элементов справа и слева различается, что является одним из пусковых механизмов развития патологии.

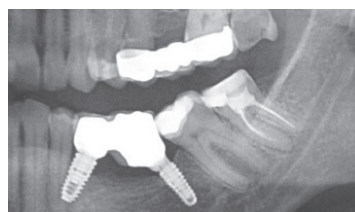
Многие специалисты, обращая внимание своих пациентов на имеющиеся серьезные проблемы системного характера, чаще всего сталкиваются с непониманием. «Пришел вылечить один зуб, а стоматолог говорит о протезировании всех зубов!» — такова реакция большинства пациентов. Дело в том, что человеческий организм обладает компенсаторными механизмами (от лат. compensatio — возмещение). Компенсаторные механизмы — первичные адаптивные рефлекторные реакции, направленные на устранение или ослабление функциональных сдвигов в

организме, вызванных неадекватными факторами обстановки. Они мобилизуются, как только организм попадает в неадекватные условия, и постепенно затухают в процессе адаптации и являются составной частью резервных возможностей организма.

Как правило в период компенсации пациенты не испытывают выраженного дискомфорта или боли, основными проявлениями патологии являются локальные симптомы: постоянное выпадение пломбы, сколы керамики, истирание тканей зубов, повышенная чувствительность зубов, кровоточивость десен, появляющиеся эстетические дефекты. Однако сформированное таким образом приспособление рано или поздно завершается истощением функциональных возможностей организма и срывом компенсации — декомпенсацией. Жалобы пациентов могут быть разнообразными, иногда к ним присоединяются жалобы неврологического, офтальмологического характера, жалобы, связанные с поражением ЛОР-органов, возможно появление болевого синдрома. Лечение в таких случаях становится более сложным и длительным.

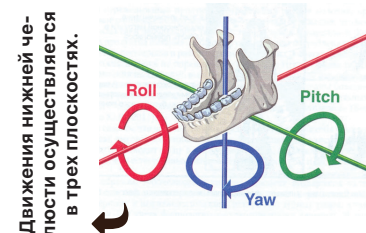


Вариант развития осложненной имплантологического лечения в виде перимплантита, связанный с несовпадением направления жевательной нагрузки (F) относительно оси имплантата.

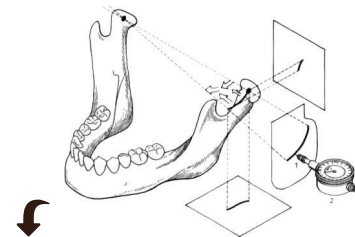


В настоящее время специалисты основное внимание обращают на методы регистрации движений нижней челюсти с целью определения центрального соотношения челюстей и других параметров зубочелюстно-лицевой системы конкретного пациента. Такой подход дает возможность выявить и устранить те функциональные нарушения, которые трудно или невозможно обнаружить при обычном клиническом исследовании. Необходимо подчеркнуть, что результаты регистрации движений нижней челюсти (внутри- и внеротовые) могут быть правильно оценены только при проведении клинических, рентгенологических и функциональных исследований. Такая комплексная диагно-

стика известна в литературе как «функциональный анализ зубочелюстно-лицевой системы».



Движения нижней челюсти осуществляются в трех плоскостях.



Индивидуальные параметры ВНЧС, используемые при настройке артикулятора — инструмента, воспроизводящего движения нижней челюсти.

В конце 2018 года в Клиниках доктора Кравченко для повышения качества оказания ортопедического лечения пациентов приобрела **оптический аксиограф Freecorder®BlueFox** (Германия), который является компьютеризованной регистрационной системой для инструментальной функциональной диагностики.

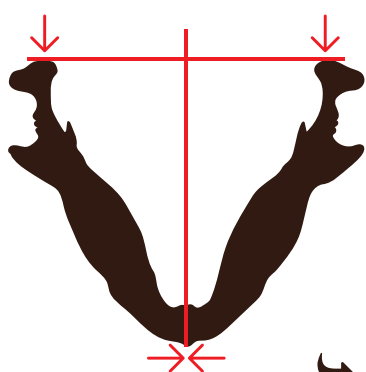


Прибор соответствует самым современным высокотехнологическим требованиям, благодаря чему предоставляет широкие возможности для современной инструментальной функциональной **диагностики и терапии**. С учетом стремительного научно-технического прогресса в ортопедической стоматологии и стоматологическом материаловедении, активному развитию цифровых CAD/CAM-технологий в планировании и производстве зубных протезов практическое значение **Freecorder®BlueFox**

! СРЕДНЯЯ СТОИМОСТЬ ИССЛЕДОВАНИЯ НА ПРИБОРЕ FREECORDER®BLUEFOX В Г. САМАРЕ СОСТАВЛЯЕТ 10-15 ТЫС.Р. В КДК: ПЕРВИЧНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ОТ 7 ТЫС.Р., ПОВТОРНОЕ ОТ 3 ТЫС.Р.

сложно переоценить. **Его применение позволяет:**

- 1) устанавливать и контролировать положение датчиков на дисплее;
- 2) определять истинную шарнирную ось в режиме реального времени без трудоемкой последующей корректировки;
- 3) автоматически корректировать погрешности;
- 4) определять и анализировать движений мышечков нижней челюсти;
- 5) определять центральное положение нижней челюсти пациента;
- 6) производить настройку регулируемого артикулятора (возможно его использование для всех артикуляторов!);
- 7) отказаться от накладывания лицевой дуги!



Принцип центрального соотношения челюстей — основа успешного ортопедического лечения. При максимальном контакте зубов суставные поверхности ВНЧС занимают правильное положение.

Общее время обследования, включая время на подготовку, составляет в среднем до **15 минут** и проходит **абсолютно безболезненно** для пациента. Система CAR (компьютерно-ассистирующая репозиция) Freecorder®BlueFox позволяет быстро, просто и надежно производить коррекцию смещения мышечков при анализе прикуса. Возможно **точное определение** физиологической и терапевтической позиции мышечков нижней челюсти. Многие из традиционных технологических операций регистрации полностью отсутствуют, при этом устройство делает возможной точную передачу моделей челюсти в любой артикулятор. Наряду с постоянными усилиями руководства КДК по улучшению качества оказываемой помощи, приобретение аксиографа Freecorder®BlueFox позволяет поднять до мирового уровня протезирование. Следует отметить приемлемый ценовой диапазон оказываемой услуги. Результаты исследования в цифровом варианте сохраняются в памяти системы, позволяя наблюдать за динамикой лечения. Также результаты исследования распечатываются и передаются зубному технику для установки моделей в рамках артикулятора, «перенастройки» соотношения моделей челюстей в устройстве CAR и последующего изготовления протезов.

Вверх-вниз, влево-вправо: чистим зубы правильно

ПОДБОР СРЕДСТВ ГИГИЕНЫ ПОЛОСТИ РТА — ДЕЛО СУГУБО ИНДИВИДУАЛЬНОЕ. У КАЖДОГО ЧЕЛОВЕКА СВОИ ОСОБЕННОСТИ И ПОТРЕБНОСТИ. ВЫ, НАВЕРНЯКА, УЖЕ ПОСЕТИЛИ НАШЕГО ГИГИЕНИСТА **ГЕРФОРТ ЕЛЕНУ БОРИСОВНУ** И ТОЧНО ЗНАЕТЕ, КАКИЕ ПРИСПОСОБЛЕНИЯ НУЖНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ ДЛЯ ЕЖЕДНЕВНОГО УХОДА НА ЗУБАМИ И ДЕСНАМИ. СЕГОДНЯ МЫ НАПОМНИМ ВАМ, КАК ПРАВИЛЬНО ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЗУБНЫМИ ЩЕТКАМИ, ЧТОБЫ ПОЛУЧАТЬ ЭФФЕКТ, А НЕ ПОТРАТИТЬ ВРЕМЯ ВПУСТУЮ.

Щётка средней жёсткости или жёсткая



Расположите головку зубной щетки под углом 45° к линии десны. Делайте подметающие движения от десны к краю зубов.



Для чистки внутренних поверхностей передних зубов поверните щетку как показано на рисунке, производя круговые движения.



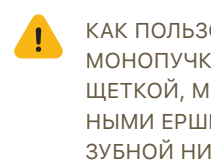
Стремитесь максимально продвинуть кончики зубной щетки в межзубные промежутки — длинные щетинки будут очищать их.



Для удаления налета с задних поверхностей дальних зубов используйте зубную щетку как показано на рисунке.



Движениями вперед-назад, поперек, по диагонали очистите жевательные поверхности верхних и нижних жевательных зубов.



КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ МОНОПУЧКОВОЙ ЩЕТКОЙ, МЕЖЗУБНЫМИ ЕРШИКАМИ, ЗУБНОЙ НИТЬЮ И ДРУГИМИ СРЕДСТВАМИ ГИГИЕНЫ ПОЛОСТИ РТА ЧИТАЙТЕ В СЛЕДУЮЩИХ ВЫПУСКАХ НАШЕЙ ГАЗЕТЫ.

Щётка средней жёсткости или мягкая



Расположите щетку под углом 45° так, чтобы половина поверхности щетки находилась в области десны, а другая половина — на поверхности зуба.



Держите щетку под наклоном к десне. Половина щетинок покрывает десну, другая половина располагается на поверхности зубов.



Медленно перемещайте щетку вдоль зубного ряда круговыми, спиралевидными движениями, не прилагая большой силы.



Преимущества компактной головки щетки становятся особенно заметны при чистке задних поверхностей последних моляров.



Компактные размеры головки идеально подходят для вертикального доступа к небным поверхностям передних зубов.



Маленькая головка щетки обеспечивает идеальную очистку язычных поверхностей нижних зубов, даже при узкой челюсти.

Готовь сани летом, а солнцезащитные очки пора покупать

ДОЛГОЖДАННАЯ ВЕСНА РАДУЕТ НАС СВОИМ ТЕПЛОМ, А ВЫХОДЯ УТРОМ НА УЛИЦУ, МЫ НАЧИНАЕМ ЖМУРИТЬСЯ ОТ ЯРКИХ СОЛНЕЧНЫХ ЛУЧЕЙ. СОЛНЕЧНЫЕ ОЧКИ ДАВНО ПЕРЕСТАЛИ БЫТЬ ПРОСТО СРЕДСТВОМ ЗАЩИТЫ ГЛАЗ ОТ ВОЗДЕЙСТВИЯ УЛЬТРАФИОЛЕТА И ПРЕВРАТИЛИСЬ В ЧАСТЬ ИМИДЖА.

Выбор этого аксессуара занимает огромное количество сил и времени, а в случае, если у человека проблемы со зрением, выбрать что-то стильное сложно. К счастью офтальмология не стоит на месте и в современном мире выбор есть у каждого. Давайте вместе разберемся, как выбрать не только стильные, но и полезные для здоровья солнцезащитные очки.

ИЗ ЧЕГО СДЕЛАНЫ ЛИНЗЫ ДЛЯ СОЛНЕЦЗАЩИТНЫХ ОЧКОВ С ДИОПТРИЯМИ?

Линзы изготавливаются из двух видов материалов: стекло и пластик. Линзы, выполненные из **стекла**, отличаются прочностью и долговечностью, они стойки к износу и повреждениям. Однако вес стеклянных линз достаточно ощутимый, материал более хрупкий, а соответственно, и травмоопасный. Во всем мире водителям и детям запрещено носить очки со стеклянными линзами. Линзы, выполненные из **пластика**, более легкие, а по прочности не уступают стеклянным. Их минусом является склонность к быстрому образованию потертостей и царапин. Но это легко решается приобретением чехла и/или нанесением специального защитного покрытия.



Важным критерием выбора солнцезащитных очков является показатель защиты от света. Он показывает, насколько выбранные очки защищают от ультрафиолета. Уровень тонирования указывается с помощью чисел:

0

пропускают от 80 до 100 % света. Такие очки следует носить в пасмурную погоду (они не имеют цвета).

1

пропускают от 43 до 80 % солнечного света, подойдут для использования в погоду переменной облачности.

2

характеризует затемненность среднего уровня (18-43 %). Такие очки подойдут для городских пляжей, рыбалки, вождения.

3

сильное затемнение (8-18 %). Удачный выбор для защиты от яркого солнца. Эта категория является самой популярной у потребителей.

4

максимальная степень затемнения, пропускают не более 8 % света. Крайне редко приобретаются покупателями.

Выбор оправ для солнцезащитных очков с диоптриями достаточно широкий, и здесь прежде всего нужно ориентироваться на форму Вашего лица. Если лицо овальной формы, то Вам, скорее всего, подойдет любая оправа. На обладателе круглого лица хорошо будут смотреться очки прямоугольной, продолговатой или квадратной формы. В случае треугольной формы лица стоит обратить внимание на оправу с акцентом на верхнюю часть. Овальная оправа подойдет обладателям квадратного лица.

При подборе солнцезащитных очков с диоптриями необходимо сделать следующее:

- Обратиться за консультацией к **офтальмологу Салона оптики доктора Кравченко**. Специалист поможет Вам определиться.
- Выбрать материал линз.
- Надеть оправу и посмотреть, подходит ли она.
- Носить с удовольствием!

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

01.04	Вардугина Юлия Викторовна	Медицинская сестра	06.05	Седаев Петр Павлович	Стоматолог-ортопед
01.04	Дермугина Дарья Валерьевна	Кардиолог	07.05	Щербаква Екатерина Анатольевна	Стоматолог-ортопед
02.04	Савинова София Александровна	Медицинская сестра	09.05	Филатова Мария Александровна	Зубной техник
03.04	Ахмедова Екатерина Георгиевна	Администратор-консультант	11.05	Мурзина Наталия Валерьяновна	Медицинская сестра
04.04	Богданов Андрей Вячеславович	Зав. зуботехническим отд., зубной техник	11.05	Юнгова Людмила Олеговна	Детская медицинская сестра по массажу
09.04	Чекулаев Руслан Александрович	Психолог	14.05	Токарева Ирина Альбертовна	Акушер-гинеколог
16.04	Дразнин Владимир Владимирович	Зав. гинекологическим отд., акушер-гинеколог	17.05	Брусина Ирина Анатольевна	Стоматолог-терапевт
17.04	Ханова Светлана Николаевна	Зав. лечебным отд., врач стоматолог общей практики	17.05	Жукова Надежда Вениаминовна	Медицинская сестра
19.04	Монахова Светлана Владимировна	Медицинская сестра	18.05	Иванова Дина Владимировна	Работник гардероба
20.04	Паукаева Светлана Геннадиевна	Рентгенлаборант	19.05	Дьяконова Ольга Николаевна	Администратор-кассир
24.04	Канохин Владимир Дмитриевич	Старший дежурный администратор	19.05	Уварова Елена Викторовна	Старшая медицинская сестра
30.04	Гурылева Марина Евгеньевна	Медицинская сестра	24.05	Илясова Ангелина Алексеевна	Медицинская сестра
30.04	Медведева Ольга Геннадьевна	Медицинская сестра	24.05	Илясова Алина Алексеевна	Администратор-кассир
30.04	Архипова Анастасия Васильевна	Медицинская сестра	28.05	Шмონина Антонина Александровна	Санитарка
02.05	Панькова Наталья Николаевна	Медицинская сестра	29.05	Буланова Татьяна Алексеевна	Отоларинголог

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 поликлиника). 443114, г. Самара, ул. Георгия Димитрова, 20. Взрослое отделение: гинекология, маммология, урология, андрология, терапия, кардиология, гастроэнтерология, эндокринология, отоларингология (лор), дерматология (дерматовенерология), 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.