



ЗДОРОВЬЕ С КДК

Герой номера:

Вас приветствует
Дьяконова Ольга
Николаевна. **Стр. 2**

Детская поликлиника:

Вводим прикорм
грамотно. **Стр. 4**

Стоматология:

Чистим зубы пра-
вильно: продолжаем
разговор! **Стр. 7**



Оптика:

Покупать ли
готовые очки?
Стр. 8

Читателям:

Генеральный директор КДК
Кравченко Антон Валерьевич



Дорогой читатель! Наша жизнь соткана из эмоций. Мы контактируем с миром с их помощью. Они бывают самыми разнообразными и отражают нашу позицию и отношение к тем или иным ситуациям и событиям. В новом номере нашей газеты, который Вы держите сейчас в руках, мы собрали все свои самые позитивные эмоции, обласали их в слова и делимся с Вами! Как и всегда, мы постарались сделать тематику номера разнообразной, чтобы каждый читатель мог найти что-то нужное и полезное для себя.

Если же у Вас есть темы для статей, которые Вы хотели бы видеть на страницах нашего издания, или Вы хотите напечатать в газете благодарность в адрес своего врача, или у Вас есть материал для публикации, присылайте свои пожелания и предложения на адрес редакции – marketing@kdk-clinic.ru. На все Ваши письма ответим, а самый интересный материал опубликуем.



Эмоции жгут! Важно не сгореть.

ВЫ ЧАСТО РАЗДРАЖАЕТЕСЬ ПО ПУСТЯКАМ? ИСПЫТЫВАЕТЕ ПОСТОЯННЫЙ СТРЕСС И АПАТИЮ? ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ НА НУЛЕ? ВОЗМОЖНО, У ВАС СИНДРОМ «ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ»?
ЧИТАТЬ НА СТР. 4

«Чем я могу вам помочь?»



«ДОБРЫЙ ДЕНЬ! ЧЕМ Я МОГУ ВАМ ПОМОЧЬ?» — ИМЕННО С ЭТОЙ ФРАЗЫ НАЧИНАЕТСЯ КАЖДЫЙ РАБОЧИЙ ДЕНЬ МЕДИЦИНСКОГО РЕГИСТРАТОРА КЛИНИК ДОКТОРА КРАВЧЕНКО ДЪЯКОНОВОЙ ОЛЬГИ НИКОЛАЕВНЫ. НИ ДЛЯ КОГО НЕ СЕКРЕТ, ЧТО МЕДИЦИНСКИЙ РЕГИСТРАТОР — ОДИН ИЗ КЛЮЧЕВЫХ СОТРУДНИКОВ ЛЮБОГО МЕДИЦИНСКОГО УЧРЕЖДЕНИЯ. С ЭТИХ УЛЫБЧИВЫХ И ВЫСОКОПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ДЕВУШЕК НАЧИНАЕТСЯ ЗНАКОМСТВО ПАЦИЕНТОВ С КЛИНИКОЙ. ОТ ИХ ЗНАНИЙ И УМЕНИЙ ЗАВИСИТ ЛОЯЛЬНОСТЬ ПАЦИЕНТОВ И КОМФОРТНЫЙ РАБОЧИЙ КЛИМАТ.

Помню как все начиналось

Я работаю в Клиниках доктора Кравченко с 2011 года, с конца мая. В первый день было много волнений: новые врачи, новые люди, но могу сказать, что он прошел успешно. Когда я начинала работать, медицинский центр был не таким многопрофильным, как сейчас, были гинекологи, нарколог, специалисты УЗИ и клинической лабораторной диагностики. Я быстро нашла общий язык с коллективом, познакомилась с гинекологами Дразниным Владимиром Владимировичем и Максимовой Ольгой Гавриловной, наркологом Гулиным Игорем Вячеславовичем, врачом УЗИ-диагностики Рогозиным Андреем Леонидовичем (они, кстати, работают до сих пор). Очень хорошие специалисты!

Медицинский центр девять лет назад располагался там, где сейчас находится салон оптики. Это было небольшое помещение: маленький холл, длинный коридор и четыре кабинета. Приходили люди, сидели и ожидали приема прямо напротив нас, мы постоянно общались с ними. Помню, как открывали новое крыло. Валерий Васильевич* проводил нас всех туда и сказал: «Здесь будет большой ресепшен, в медицинском центре будет много разных направлений, будет расширен штат администраторов, вам будет здесь комфортно и удобно работать». На тот момент еще как-то не верилось, ведь в новом крыле шел ремонт, но сейчас сложно представить себе, что медицинский центр когда-то выглядел как-то иначе, чем сейчас.

У меня все сбывается

У меня педагогическое образование. Выбрала профессию по рекомендации родителей, но, поработав по специальности, я поняла, что это не мое. У меня в жизни другой путь. Когда я вышла из первого декрета, устроилась медицинским администратором в небольшую стоматологическую клинику в центре города. Работа мне очень понравилась, но ездить было неудобно. Я живу недалеко от нашей клиники. Помню, однажды стою на остановке, смотрю на КДК и думаю: «Как хочется здесь работать!» и, представляете, через месяц я просматриваю в Интернете объявления о работе — и вижу вакансию «медицинский администратор» в КДК. Я заполнила анкету, отправила резюме, и мне через день позвонили, пригласили на собеседование. Я прошла стажировку и через два месяца вышла на работу. Мечты сбываются! (Улыбается.)

Мы — надежная команда

Медицинские администраторы КДК работают дружной командой, мы всегда готовы прийти



ОЛЬГА НИКОЛАЕВНА РАБОТАЕТ В КДК С 2011 ГОДА, И СЕГОДНЯ ИМЕННО ОНА ГЕРОЙ НАШЕГО НОМЕРА



Ольга Николаевна с дочерью



друг другу на помощь. В условиях большого потока пациентов, а сейчас в клинике он действительно большой, это неопределимо. В нашей команде все на своих местах и все выполняют свои обязанности. Год назад я вышла из второго декрета, получила возможность посмотреть на клинику новым взглядом и могу сказать, что все у нас отлично: работа налажена, процессы организованы, все работает как часы. Пациентам у нас нравится!

Встречай с улыбкой

Главное в работе медицинского администратора — это улыбка. Встретить человека нужно доброжелательно, чтобы пациент независимо от того, в каком состоянии он пришел, знал, что ему здесь рады. Важна тактичность и коммуникабельность, чтобы понять проблему пациента и направить его к нужному врачу для оказания необходимой помощи. Тактичность, доброжелательность, открытость, желание помочь человеку справиться с его проблемой и вместе найти выход — вот главное в работе медицинских администраторов КДК.

Не хочу уходить

Был такой момент, когда я решила уволиться из клиники. Наложилось много всего — и семья, и загрузка на работе. Я почувствовала, что не могу с этим справиться и мне нужно уйти. Я ушла! Искала другую работу, пробовала себя в другом месте. Но через какое-то время поняла, что хочу вернуться назад. Я

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



ЖЕЛАЮ ВАМ ЗДОРОВЬЯ, УСПЕХОВ, СЧАСТЬЯ И ЦЕНИТЬ СВОЕ ВРЕМЯ. СТАРАЙТЕСЬ КАЖДЫЙ ДЕНЬ ПРОВЕСТИ С ПОЛЬЗОЙ, ПОЛУЧАТЬ ОТ ЖИЗНИ РАДОСТЬ И БОЛЬШЕ ПОЗИТИВА!



На рабочем месте



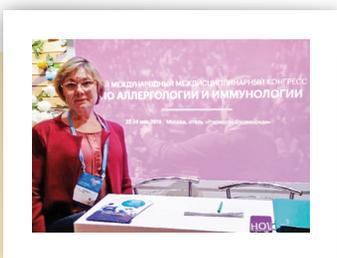
позвонила узнать о вакансиях, и мне были рады! Мне здесь хорошо. Наш коллектив — это семья. Многие пациенты знают меня, и я знаю их.

Чем я горжусь?

Горжусь своей работой, где я чувствую, что меня ценят и уважают. Горжусь своей семьей, она у нас крепкая и дружная. Семья — муж и двое детей — это

мой успех в жизни. По выходным стараемся гулять вместе, устраивать совместные путешествия, выезжать к друзьям или в парк. Я и книги сейчас стараюсь больше читать про воспитание детей. У моих детей большая разница в возрасте: одна почти подросток, а вторая маленькая. И мне хочется наладить контакт между ними, чтобы никого не обделять вниманием. Основа взаимопонимания — это умение слышать детей, любить, доверять и уделять время, ведь им так нужна наша поддержка.

Новости клиники



Главный врач медицинского центра Клиники доктора Кравченко, аллерголог-иммунолог **Любимова Нурия Абдулхаковна** приняла участие в ежегодном междисциплинарном конгрессе по аллергологии и иммунологии (г. Москва). Организаторами мероприятия выступили Российская ассоциация аллергологов и клинических иммунологов (РААКИ) и ГНЦ Институт иммунологии ФМБА России. Во время семинаров, круглых столов и симпозиумов ведущие специалисты выступили с докладами, которые включали уникальный и ценный клинический материал.



14 июня Клиники доктора Кравченко отметили **День медицинского работника**. В праздничной атмосфере состоялось торжественное награждение сотрудников с вручением им благодарственных писем и грамот. Главный пункт стратегии развития клиник — команда грамотных специалистов и это касается как врачей, так и всего персонала. В штате клиник трудятся профессионалы, которые по-настоящему любят свою работу и стремятся помогать людям.



23 июня состоялся **финал Всероссийского детского конкурса красоты и таланта Harry Kids**, генеральным партнером мероприятия стали Клиники доктора Кравченко. В рамках конкурса мы учредили собственную номинацию Мисс Клиники доктора Кравченко, победительницей в которой стала самая юная участница - трехлетняя Анастасия Паймеева. Счастливая обладательница титула получила подарочный сертификат на годовую программу обслуживания в нашей клинике, диплом и корону.



Гастроэнтеролог Клиник доктора Кравченко **Ольга Николаевна Семагина** приняла участие в выездной 113-й сессии Национальной школы гастроэнтерологии, гепатологии РГА, которая проходила в городе Казани. В программу сессии школы были включены лекции по фундаментальным дисциплинам (генетика, молекулярная биология, иммунология и др.) в их гастроэнтерологическом аспекте.



В КДК внимательно следят за состоянием газонов, тротуаров, входных групп и всей прилегающей территории. Ежегодно мы создаем цветочные композиции и высаживаем декоративные рас-

тения. А в этом году дополнительным элементом ландшафтного дизайна стала **альпийская горка**. Теперь она радует глаз наших пациентов, сотрудников, врачей и прохожих.

ЭМОЦИИ ЖГУТ!



ПСИХОЛОГ КЛИНИК ДОКТОРА КРАВЧЕНКО **ЧЕКУЛАЕВ РУСЛАН АЛЕКСАНДРОВИЧ** РАССКАЗАЛ НАМ, ЧТО ТАКОЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ И ЧЕМ ОНО ОБУСЛОВЛЕНО.



ЕСЛИ НА НАС БЕСКОНЕЧНЫМ ПОТОКОМ ВАЛИТСЯ МНОЖЕСТВО ДЕЛ И ОБЯЗАННОСТЕЙ, КОТОРЫЕ НАДО ВЫПОЛНИТЬ ПРЯМО СЕЙЧАС ИЛИ ДАЖЕ ВЧЕРА, ТО РАНО ИЛИ ПОЗДНО МЫ НЕ ВЫДЕРЖИВАЕМ. РЕЗУЛЬТАТ — СТРЕСС, ТРЕВОЖНОСТЬ, ДЕПРЕССИЯ, УСТАЛОСТЬ, АПАТИЯ И ДАЖЕ СЕРЬЕЗНОЕ ФИЗИЧЕСКОЕ НЕДОМОГАНИЕ. АМЕРИКАНСКИЙ ПСИХОЛОГ ГЕРБЕРТ ФРЕЙДЕНБЕРГ НАШЁЛ ВЗАИМОСВЯЗЬ МЕЖДУ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ И ЭМОЦИОНАЛЬНЫМ ИСТОЩЕНИЕМ И ПРЕДЛОЖИЛ ТЕРМИН «ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ».

В медицине эмоциональное выгорание понимают как сложный психофизиологический феномен, включающий в себя умственное и физическое истощение, возникающее из-за продолжительного стресса. Кажется, что причиной эмоционального выгорания является современный мир с его колоссальным давлением и потребительским отношением к человеку, но если обратиться к классической литературе, то и там можно увидеть описание людей, перегоревших на работе.

Например, в своих произведениях А. П. Чехов («Палата № 6», «Ионыч») часто описывал синдром выгорания у медицинских сотрудников.

Современные статистические данные свидетельствуют, что наибольшая распространённость эмоционального выгорания отмечается у представителей «коммуникативных» профессий, часто общающихся с людьми, которые испытывают негативные переживания. Однако на одной и той же должности при прочих равных условиях один человек выгорает эмоционально и истощается физически, а другой, сохраняя здоровье, вполне эффективно справляется со

своими обязанностями. Отсюда можно сделать вывод, что причин появления синдрома эмоционального выгорания очень много, и чаще всего они кроются не столько в самой специфике работы, сколько в субъективном восприятии этой работы конкретным человеком. В целом факторы риска можно разделить на организационные и личностные. Примерами организационных факторов могут послужить частые конфликты в коллективе, нечеткое распределение ответственности, высокая рабочая нагрузка, отсутствие выходных и прочие. Примером личностных факторов — такое качество, как гиперответственность. Такие люди не умеют отказывать, и в итоге они топят себя, выполняя бесконечное количество просьб и поручений. По мере развития эмоционального выгорания нарастают симптомы:

эмоциональные (раздражительность, сниженный фон настроения),

поведенческие (низкая физическая активность, употребление табака или алкоголя),

интеллектуальные (сужение круга интересов, рассеянность, невнимательность),

социальные (проблемы в семье),

физические (общее плохое состояние здоровья).

Основная задача медицины должна заключаться не в лечении, а в профилактике заболеваний. Поэтому не стоит ждать, пока начнутся проблемы со здоровьем, при первых признаках эмоционального выгорания следует изменить образ жизни, что часто невозможно без личностных изменений. Для диагностики и терапии синдрома эмоционального выгорания необходимо обратиться к медицинскому психологу.

Обратившись в Клиники доктора Кравченко, вы получите профессиональную помощь опытного психолога с многолетним стажем работы.

Всё, чем вы поделитесь с доктором, останется только между вами.

Стоимость консультации психолога:

1 200 ₽

Приветствуем новых врачей в штате

Штат врачей Клиник доктора Кравченко продолжает расти. К работе приступили следующие специалисты:



Щукин Николай Иванович, уролог, специалист с более чем 30-летним опытом работы.



Губанов Евгений Сергеевич, уролог, кандидат медицинских наук, врач высшей квалификационной категории.



Сафонова Ангелина Сергеевна, гинеколог-эндокринолог.



Пантелеев Дмитрий Алексеевич, массажист

Если у вас есть проблемы со здоровьем, запишитесь на прием к нашим специалистам, не откладывайте! Своевременное обращение поможет избежать осложнений.

Записаться на прием можно любым удобным способом:



8 (846) 927-06-97



8 (927) 731-00-11

Правильное введение прикорма — залог здоровья малыша



ПО МЕРЕ РОСТА И РАЗВИТИЯ ПОТРЕБНОСТИ МАЛЕНЬКОГО ОРГАНИЗМА МЕНЯЮТСЯ. И НАСТУПАЕТ ВРЕМЯ ВВОДИТЬ В РАЦИОН МАЛЫША НОВЫЕ ПРОДУКТЫ — ТАК НАЗЫВАЕМЫЙ ПРИКОРМ. ДАВАЙТЕ ПОЗНАКОМИМСЯ С ЕГО СЕКРЕТАМИ ПОБЛИЖЕ.

Первый год жизни — это время интенсивного роста и развития. В возрасте от года до трех на работу мозга расходуется 50 % потребляемой энергии, тогда как у взрослого человека — только 20 %. Наступает пора, когда малышу пора учиться жевать, жевание готовит десны к прорезыванию зубов. Знакомство с новыми продуктами с различной текстурой необходимо и для дальнейшего развития моторики кишечника.



Педиатр Клиник доктора Кравченко **Мифтахутдинова Мила Илдусовна** выступила экспертом прямого эфира информационного портала для родителей «Бебинка».

Она рассказала молодым мамочкам, как правильно вводить прикорм, чтобы вырастить здоровых малышей.

Прикорм стоит начинать вводить, когда: малыш сидит с поддержкой, уверенно держит и поворачивает головку, его вес с рождения удвоился, после 8-10 кормлений грудью он все еще остается голодным.

Начинать надо с однокомпонентных продуктов:



каш из одного злака



фруктовых или овощных пюре



сока из одного фрукта или овоща

Соки:



3 месяца: осветлённый из зелёных яблок.



4-5 месяцев: осветлённый грушевый, абрикосовый, персиковый, морковный, тыквенный, банановый.



6-12 месяцев: комбинированные: яблоко + абрикос, яблоко + персик, морковь + апельсин, яблоко + тыква, яблоко + сельдерей, вишня, клюква, черешня, чёрная смородина, слива, свекла, капуста.

Каши

Каши в рацион малыша вводятся с 6-месячного возраста. Каши должны быть:

- без молока:** безмолочные каши значительно снижают риск аллергии (белок коровьего молока – один из самых сильных аллергенов для детей первого года);
- без глютена:** гречневая, рисовая и кукурузная каши его не содержат (некоторые дети плохо переваривают глютен — белок растительного происхождения);
- с пробиотиками:** они способствуют комфортному пищеварению и укрепляют без добавления сахара, формируют правильные вкусовые привычки.

Какую кашу давать?

Сегодня каждая мама может самостоятельно выбрать, покупать своему ребенку уже готовый растворимый продукт либо приготовить вкусный и полезный обед в домашних условиях. Готовые каши для детей быстро готовятся, дополнительно обогащены витаминами и микроэлементами, необходимыми для полноценного развития, кроме того, такие готовые смеси для детского питания имеют однородную консистенцию, и кроха легче проглатывает такую пищу.

Если варите сами

измельчать зерна нужно до процесса приготовления; малышам раннего возраста противопоказаны отруби, пшено, разваренный шлифованный рис; готовить детские блюда нужно на воде, добавляя только после готовности грудное молоко, детскую смесь, сахар, масло и пр.; готовить желательно в пропорциях 1:3 (но все зависит от индивидуальных пристрастий малыша).

Польза каш

Злаки улучшают работу кишечника, способствуют пищеварению, придают энергию, что очень важно для растущего ребенка. Некоторые злаковые могут помочь при расстройстве пищеварения, например, рис помогает при диарее, а гречка и овсянка — при запорах.

Основы введения прикорма:

новый продукт следует давать, когда вы уверены, что ребенок здоров; прикорм следует давать детям до кормления грудью, с ложечки, а не через соску; предлагайте малышу новый продукт в утренние кормления, чтобы в течение дня отследить реакцию на него.

ВАЖНО! Если ребенок плохо переносит продукт (нарушается стул, появляются аллергические реакции), необходимо прекратить введение продукта и попытаться вновь дать его через некоторое время. При повторной негативной реакции следует отказаться от продукта и заменить его аналогичным.

Помните, что питание является основным фактором, определяющим жизнедеятельность ребенка, его нормальное развитие и состояние здоровья. Питание формирует развитие интеллекта и центральной нервной системы. Правильное (рациональное) питание ребенка обеспечивает устойчивость организма к неблагоприятным факторам внешней среды. Кормите ребенка правильно, и он будет здоров. Ведь здоровье малыша — самое главное в жизни каждого родителя.

Мифтахутдинова Мила Илдусовна ждет на прием маленьких пациентов в КДК, она всегда вам рада и готова ответить на все ваши вопросы.

Стоимость приёма педиатра 950 ₺, по карте почетного гостя:



ВАЖНО! БЕЗ ДОБАВЛЕНИЯ САХАРА, СОЛИ И КРАХМАЛА.

855 ₺

Лечить можно по-разному

«ЗДРАВСТВУЙТЕ, ПЕТР ЕГОРОВИЧ!» – УЛЫБНУЛАСЬ ГЛАВНЫЙ ВРАЧ СТОМАТОЛОГИЧЕСКОЙ ПОЛИКЛИНИКИ КЛИНИК ДОКТОРА КРАВЧЕНКО БАРАБОШКИНА ИРИНА ПАВЛОВНА, УВИДЕВ В КОРИДОРЕ ВЫСОКОГО И СТАТНОГО ПОЖИЛОГО МУЖЧИНУ. ЭТО ПОСТОЯННЫЙ ПАЦИЕНТ НАШЕЙ СТОМАТОЛОГИИ — РОМАДАНОВ ПЕТР ЕГОРОВИЧ. ИСТОРИЯ ЕГО ДРУЖБЫ С КДК БЕРЕТ СВОЕ НАЧАЛО В 1997 ГОДУ, КОГДА ОН ПРИВЕЛ НА ПРОТЕЗИРОВАНИЕ СВОЮ СУПРУГУ. ТОГДА ЕЙ ПОСТАВИЛИ ДВЕ КОРОНКИ, КОТОРЫЕ СЛУЖАТ ЕЙ ВЕРОЙ И ПРАВДОЙ ДО СИХ ПОР.



пациент

САМ ЖЕ ПЕТР ЕГОРОВИЧ СТАЛ ПАЦИЕНТОМ В 2005 ГОДУ И ТЕПЕРЬ ЛЕЧИТСЯ ТОЛЬКО В КЛИНИКАХ ДОКТОРА КРАВЧЕНКО.

Родился Петр Егорович в Исаклинском районе Самарской области в поселке Петровка.

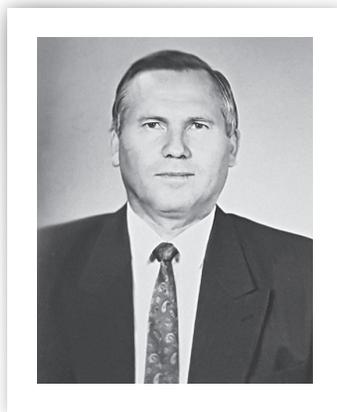
«Ох, мое детство, – вспоминает Петр Егорович. – Лес, гора, здесь родник, овраг, здесь волчьи норы, волки воют. У нас был хуторочек, всего 16 дворов. Мое 1 сентября я на всю жизнь запомнил, это было не только первое посещение школы, но и первая встреча с волками. Туман стоял. Мы в овраг спустились, а они там. Глаза горят как фары. Но у волков есть свой закон: там, где они растят детенышей, они никого не трогают, охотятся за 5–7 километров. Вот и нас не тронули. Мы знали волчьи нравы, не любят волки, когда им пересекают дорогу и спиной убегают от них. Поэтому мы попятились, попятились да и обошли их».

У Петра Егоровича славное прошлое. Он был знаком с генеральным конструктором авиа-

ционных и ракетных двигателей, дважды Героем Социалистического Труда, лауреатом Ленинской премии, Почетным гражданином города Самары, доктором технических наук, профессором Николаем Дмитриевичем Кузнецовым. «Я с ним лично знаком, работал в конструкторском бюро под его руководством. Он к нам заходил, здоровался. Помню, в августе 1968 года заходит к нам, спрашивает, ну что, мужики, вовремя сдадим? А как же, отвечаем, товарищ генерал, конечно!»

А еще Петр Егорович работал на космодроме Байконур. Монтировал автоматику на знаменитом «Луннике» – стартовой площадке, которая строилась в рамках лунной программы СССР.

«Я работал на втором старте, первый уже готовый был. При мне уже и ракету заправляли. Высотой она была 100 метров. Недавно по телевизору видел передачу, посвященную этой площадке. Подробно рассказывали, в чем был конструкторский замысел, почему именно две стартовые площадки».



Петр Егорович с отличием закончил ГПТУ №27 города Куйбышева по специальности «электрик по ремонтномонтажу контрольно-измерительных приборов и систем автоматического регулирования». На тот момент очень престижная профессия, но работать в авиакосмической отрасли он не остался. Большую часть трудовой биографии связал со службой в МВД, где прошел путь от постового милиционера Самарского РОВД до



СТОМАТОЛОГ-ОРТОПЕД КЛИНИК ДОКТОРА КРАВЧЕНКО СЕДАЕВ ПЕТР ПАВЛОВИЧ: «МЫ С ПЕТРОМ ЕГОРОВИЧЕМ ОДНОЙ КРОВИ»

начальника милиции на Севере. «Я пришел в милицию по убеждению — бороться с преступностью и несправедливостью. Мне много несправедливости пришлось на себе испытать. И я решил: пусть будет справедливость там, где в делах разбираюсь я».

Петра Егоровича ценили и уважали, он был депутатом и членом президиума Городского совета, председателем Комитета по потребительскому рынку и товарным ресурсам, а также председателем постоянной комиссии по торговле и общественному питанию.



Петр Егорович на отдыхе



«В сложный период распада СССР решением президиума Городского совета депутаты поручили мне снять флаг СССР и на его место водрузить над зданием флаг нового государства. Это был самый волнительный момент в моей жизни».

Петр Егорович приходит в нашу клинику как домой, всех знает, со всеми здоровается. Он долгое время работал на Севере, в Тюменской области, в городе Сургуте. Суровые климатические условия, резкие перепады температур, короткое лето — все это способствует разрушению зубов и десен, да и работа на космодроме и в милиции сказалась. Стрессовых ситуаций на службе у Петра Егоровича было немало. Поэтому требовалось комплексное лечение и постоянная профилактическая работа.

«Терапевтическое лечение проходил я у Захаровой Екатерины Александровны. Она фиксировала мне штифты на сильно разрушенные зубы для укрепления. В этом году эти запломбированные зубы отметили 15-летний юбилей! Потом лечился я у Умриловой Натальи Геннадьевны (сейчас Наталья Геннадьевна носит фамилию Вострикова – прим. редакции). Теперь вот у ортопеда наблюдаюсь, у Седаева Петра Павловича. Я и зубы у вас удалял, и рентген не раз делал. Все на высшем уровне, очень качественно. Работал



➔ На приеме у стоматолога-ортопеда Петра Павловича Седаева

я на Севере, а лечить зубы приезжал сюда. Иногда специально отпуск так подгадывал, чтобы лечение в Клиниках доктора Кравченко пройти. Что очень важно, состав специалистов не меняется многие годы. И это во многом заслуга главного врача Барабошкиной Ирины Павловны. Никогда мимо просто так не пройдет, всегда остановится, поговорит, спросит, как дела, как лечение. Сразу видно, человек на своем месте.

Впечатления от клиники у меня самые хорошие. Я знаю, что здесь все соответствует требованиям. В стоматологическую клинику как домой прихожу, сажусь в лечебное кресло, будто на свой диван. Отношение внимательное, любезное. Это большое дело, когда ты чувствуешь, что к тебе с душой относятся, с пониманием. Стараются все делать не больно. Ведь лечить и удалять можно тоже по-разному. С большим уважением хочу сказать и о врачах Медицинского центра. Кардиолог Дарья Валерьевна Дермугина и врач УЗИ Рогозин Андрей Леонидович — хорошие, душевные специалисты, желающие помочь больному вылечиться, а не ограничиться отметкой о проведенном приеме или сделанной процедуре».

Петр Егорович оказался очень интересным собеседником, столько удивительного рассказал о своей жизни, о жизни нашей страны. Как же приятно, что наши пациенты — такие удивительные люди с такой яркой судьбой!

Консультация стоматолога-ортопеда первой и высшей квалификационной категории, составление плана лечения, расчет стоимости протезирования 590 ₽, по карте почетного гостя:

531 ₽

Чистим зубы правильно: продолжаем разговор

В ПРЕДЫДУЩЕМ НОМЕРЕ ГАЗЕТЫ МЫ НАЧАЛИ РАЗГОВОР О ПОДБОРЕ СРЕДСТВ ГИГИЕНЫ ПОЛОСТИ РТА И РАССМОТРЕЛИ ТЕХНИКУ ПРАВИЛЬНОГО УХОДА ЗА ЗУБАМИ В СЛУЧАЕ, ЕСЛИ ВЫ ПОЛЬЗУЕТЕСЬ ЗУБНОЙ ЩЕТКОЙ. В ЭТОМ НОМЕРЕ МЫ ПОДРОБНО ОСТАНОВИМСЯ НА ПРАВИЛЬНОМ ИСПОЛЬЗОВАНИИ МОНОПУЧКОВЫХ ЩЕТОК И МЕЖЗУБНЫХ ЕРШИКОВ.



КОНСУЛЬТИРУЕТ СТОМАТОЛОГИЧЕСКИЙ ГИГИЕНИСТ
ГЕРФОРТ ЕЛЕНА БОРИСОВНА

Пользуемся монопучковой щеткой

Монопучковая щетка визуально напоминает вытянутую тонкую палочку с единым пучком щетинок, расположенных перпендикулярно основанию. Чистящая головка отличается миниатюрными размерами и

имеет круглую форму со сглаженными краями. **Щетка подходит для применения даже в труднодоступных участках ротовой полости.** Монопучковая щетка обязательна для применения:

вокруг имплантов

за молярами

за отдельно стоящими зубами

брекет-системы

Используем межзубные ершики

Зубные ершики — это средство гигиены нового поколения. С их помощью удастся очистить промежутки между зубами, чего не может сделать зубная нить. Ершик,

заполняющий межзубный промежуток, позволяет очистить межзубную десневую линию, вогнутые поверхности зубов и контактные пункты. Показания к применению:

межзубные промежутки

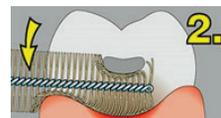
ортопедические конструкции

брекет-системы

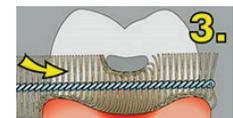
Итак, приступим!



Помещаем ершик на край межзубного промежутка. **ВАЖНО!** Найти идеальный угол, обеспечивающий самый легкий доступ.



Не продвигая ершик вглубь межзубного промежутка, просто измените его наклон на горизонтальный.



Введите ершик в межзубный промежуток, пока он не выйдет с противоположной стороны. Сделайте одно движение «вперед-назад».

Сделайте своим зубам хорошо 😊

Консультация гигиениста стоматологического, подбор гигиены полости рта 300 ₽, по карте почетного гостя:

270 ₽

Профессиональная гигиена полости рта с использованием Air Flow 2200-3150 ₽, по карте почетного гостя:

1 980 - 2 835 ₽

Комплекс профмероприятий (без фторирования зубов) при GI 1,1-2,0 3365 ₽, по карте почетного гостя:

3 028 ₽

Комплекс профмероприятий (с фторированием зубов топикаль) при GI 2,1-3,4 4723 ₽, по карте почетного гостя:

4 250 ₽

Комплекс профмероприятий (с фторированием зубов топикаль) при GI 3,5-5 5640 ₽, по карте почетного гостя:

5 076 ₽

Комплекс профмероприятий (с фторированием) при GI 3,5-5 и выраженной гиперестезии 6760 ₽, по карте почетного гостя:

6 084 ₽

Готовые очки: брать или не брать?



Готовые очки: **от 600 ₺**

СЕГОДНЯ ПОГОВОРИМ О ПОКУПКЕ ГОТОВЫХ ОЧКОВ. КАК ИХ ВЫБРАТЬ И МОЖНО ЛИ ВООБЩЕ ПОКУПАТЬ ГОТОВЫЕ ОЧКИ?

Давайте разбираться. Итак, что такое очки? Очки — это простейший оптический прибор, служащий для коррекции зрения при его нарушениях или для защиты глаз от внешних воздействий. Конечно, очки лучше делать на заказ по рецепту врача, так как в этом случае учитываются все параметры глаз, а также антропологические особенности лица пациента и его личные пожелания при выборе оправы.

Однако бывают ситуации, когда человек хочет приобрести готовые очки. Например,

он повредил свои и без них плохо видит,

или срочно уезжает, а свои потерял,

или очки нужны только для чтения, поэтому в целях экономии он не хочет делать очки на заказ.

На что стоит обратить внимание при покупке готовой продукции:

Очки должны соответствовать данным рецепта. Помните, что в готовых очках обе линзы имеют одинаковую диоптрийную силу и межцентровое расстояние (обычно 62–64 мм).

Очки должны удобно «сесть» на лице.

На очках не должно быть видимых дефектов.

Если все okay, то делайте покупку.

ВНИМАНИЕ! Не стоит готовые очки использовать как основное средство коррекции зрения, готовую оптику можно рассматривать лишь как запасной вариант. А в случае высокой степени миопии, гиперметропии, амблиопии, астигматизма и др., а также иного межцентрового расстояния, чем 62–64 мм, готовые очки покупать нельзя!

Нужны очки? Приходите в Салон оптики доктора Кравченко.



При заказе очков проверка зрения **бесплатно**. Ждём Вас!

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

03.07	Вельдякова Людмила Валентиновна	Зав. ортопедическим отделением, стоматолог-ортопед
03.07	Разумный Владимир Анатольевич	Стоматолог-ортопед
05.07	Самойлова Екатерина Андреевна	Администратор-кассир
05.07	Савинова Елена Викторовна	Старший администратор-кассир
08.07	Винокурова Елена Анатольевна	Медицинская сестра
11.07	Богатырева Ирина Александровна	Администратор картотеки
12.07	Кожухов Юрий Анатольевич	Дежурный администратор
12.07	Малинин Петр Иванович	Шофер
13.07	Герфорт Елена Борисовна	Гигиенист стоматологический
14.07	Нестерова Оксана Васильевна	Главная медицинская сестра
15.07	Кузнецова Любовь Николаевна	Стоматолог-терапевт
20.07	Рябова Нина Петровна	Оториноларинголог
21.07	Хохлов Николай Викторович	Заведующий хозяйственной частью

25.07	Арнаутова Светлана Александровна	Медицинская сестра
30.07	Мусаева Наталья Александровна	Стоматолог общей практики
30.07	Лобынцева Елена Николаевна	Заведующая детским отделением, стоматолог
04.08	Попова Ольга Николаевна	Старший администратор
09.08	Кулакова Мария Анатольевна	Стоматолог-ортодонт
15.08	Сунгатуллин Аскер Рафаильевич	Стоматолог-хирург
16.08	Ануфриева Вера Григорьевна	Врач ультразвуковой диагностики
17.08	Орлова Лариса Александровна	Сестра-хозяйка
17.08	Архипов Вячеслав Яковлевич	Стоматолог-хирург
26.08	Кондратьева Елена Викторовна	Стоматолог-терапевт
26.08	Елимова Альбина Идрисовна	Акушер-гинеколог
28.08	Саверская Наталья Сергеевна	Медицинская сестра

Сходите к врачу!

Клиники доктора Кравченко объявляют о начале новой акции «Сходите к врачу!». Всем читателям нашей корпоративной газеты мы предлагаем 15-процентную скидку на посещение педиатра, психолога, массажиста.

-15%

ПЕДИАТР
ПСИХОЛОГ
МАССАЖИСТ

Предъявите данный купон на ресепшен до приема у специалиста.

Внимание! Перечень врачей будет меняться! Не пропускайте новые номера газеты! Сходите к врачу!