



ЗДОРОВЬЕ С КДК

Герой номера:

Зубной техник
Сунгатуллина Фатыма
Галиулловна. **Стр. 3**

Стоматология:

Стоматологи
об идеальной
улыбке. **Стр. 7**

Медицинский центр:

Секреты хорошего
самочувствия от
невролога. **Стр. 8**



Оптика:

Покупать ли
детям линзы?
Стр. 11

Читателям:

Генеральный директор КДК
Кравченко Антон Валерьевич



Дорогой читатель! Наступило красивейшее время года — осень. Многие скажут, что это пора сезонных простуд, вирусных инфекций и обострения хронических заболеваний. Действительно, пасмурная и сырая погода часто является причиной различных недугов. Но не стоит сильно переживать по этому поводу. При своевременной и грамотной профилактике можно уберечь себя и своих близких. В этом номере газеты «Здоровье с КДК» врачи наших клиник расскажут, каким правилам нужно следовать, чтобы наступившая осень запомнилась Вам исключительно желтым листопадом, горячей кружкой чая в компании друзей и полными корзинами грибов.



С заботой о Вашем здоровье!

ЗАКОНЧИЛОСЬ ТЕПЛОЕ ЛЕТО. ВПЕРЕДИ ОСЕНЬ И ХОЛОДА. В СЫРУЮ ДОЖДЛИВУЮ ПОГОДУ НАШЕ ЗДОРОВЬЕ НАХОДИТСЯ ПОД ДВОЙНЫМ УДАРОМ: С ОДНОЙ СТОРОНЫ, НАС АТАКУЮТ ВИРУСНЫЕ ИНФЕКЦИИ, С ДРУГОЙ — ОБОСТРЯЮТСЯ ХРОНИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ. ОТКУДА ЖДАТЬ УГРОЗ И КАК УБЕРЕЧЬ СЕБЯ? С ТАКИМ ВОПРОСОМ МЫ ОБРАТИЛИСЬ К ВРАЧАМ КЛИНИК ДОКТОРА КРАВЧЕНКО.
ЧИТАТЬ НА СТР. 4

Новости клиник



Студент Карлова университета

На базе КДК проходил практику Алексей Разумный, студент 2-го курса медицинского факультета Карлова университета (Чехия) в городе Пльзень. Он обучается по специальности «Общая медицина». В КДК он проходил трехнедельную практику, в рамках которой ознакомился с организацией работы клиник и осваивал основы работы среднего медицинского персонала. Он принимал участие в консультативных и лечебных приемах узких специалистов как стоматологического, так и поликлинического корпуса.



Новый аппарат УЗИ

В КДК новый аппарат УЗИ, который стал четвертым в диагностическом отделении. Canon Aplio 300 — это аппарат экспертного класса, обеспечивающий высочайшую точность и максимальную глубину сканирования. Благодаря новой информационной платформе, высокочувствительным датчикам и инновационным алгоритмам получают изображения превосходного качества даже при самых сложных ультразвуковых исследованиях. Аппарат позволяет хранить базу данных пациентов, врач может наблюдать результаты исследований в динамике. Область применения Canon Aplio 300 очень широкая: от общих исследований до сверхточной диагностики в кардиологии и гинекологии.



День семьи, любви и верности

Клиники доктора Кравченко приняли участие в городском праздновании Дня семьи, любви и верности. Для гостей праздника на базе клиник оборудовали интерактивную игровую площадку, где каждый желающий смог проявить свои художественные способности, посоревноваться в ловкости и узнать, какие фрукты и овощи нужно есть, чтобы быть здоровым.



Новые методики

Клиники доктора Кравченко приглашают женщин на плазмолифтинг в гинекологии. С августа наши клиники рады предложить своим пациентам новую услугу. Плазмолифтинг — это естественный, биосовместимый и совершенно безболезненный метод лечения. Плазма, богатая факторами роста, обеспечивает долгосрочную естественную регенерацию тканей и омолаживающее воздействие на слизистую и кожу. После коррекции наблюдается повышение чувствительности вагинальных стенок, улучшение питания и устранение сухости слизистых оболочек, достижение сексуального удовлетворения, а также происходит профилактика атрофических изменений, воспалительных процессов влагалища и органов малого таза.

Новые врачи



Консультация
невролога

1 000 ₽

Невролог

К работе приступил невролог **Табельский Роман Александрович**. В 2003 году с отличием окончил Самарский государственный медицинский университет, успешно прошел интернатуру по специальности «Нейрохирургия», а в 2017 году на кафедре неврологии и нейрохирургии в родной альма-матер окончил ординатуру по специальности «Неврология». Активный участник научных и практических конференций, постоянно повышающий свою квалификацию врач, умеющий работать как со взрослыми, так и с детьми. Если у вас есть проблемы, не откладывайте визит к специалисту.



Консультация
ортодонта

525 ₽

Ортодонт

Приступила к работе ортодонт **Алексанова Валерия Владимировна**. В 2017 году окончила Самарский государственный медицинский университет по специальности «Стоматология». Валерия Владимировна — молодой и грамотный специалист, готовый всегда прийти вам на помощь. Приходите за красивой улыбкой!



Комплексная
консультация
маммолога (осмотр
врача и УЗИ молочных
желез)

1 350 ₽

Маммолог

С августа в клинике начал прием маммолог. Заведующий гинекологическим отделением, акушер-гинеколог **Дразнин Владимир Владимирович** прошел дополнительное обучение и теперь ведет прием как маммолог. Милые женщины, не забывайте, проходить обследование у маммолога нужно один раз в год.

БЫТЬ НЕМНОГО ХУДОЖНИКОМ



ЕСТЬ В СТОМАТОЛОГИИ КЛИНИК ДОКТОРА КРАВЧЕНКО ВОЛШЕБНОЕ МЕСТО — ЗУБОТЕХНИЧЕСКАЯ ЛАБОРАТОРИЯ. ЗДЕСЬ ПОЯВЛЯЮТСЯ НА СВЕТ ПРОТЕЗЫ, ИСКУССТВЕННЫЕ ЗУБЫ, КОРОНКИ, МОСТЫ. А СОЗДАЮТ ИХ ЗУБНЫЕ ТЕХНИКИ, КОТОРЫЕ РЕАЛИЗУЕТ ИДЕИ ОРТОПЕДОВ-СТОМАТОЛОГОВ ПО ПРОТЕЗИРОВАНИЮ ЗУБОВ. ГЕРОЙ СЕГОДНЯШНЕГО НОМЕРА ГАЗЕТЫ «ЗДОРОВЬЕ С КДК» — ЗУБНОЙ ТЕХНИК **СУНГАТУЛЛИНА ФАТЫМА ГАЛИУЛЛОВНА**.

- Фатыма Галиулловна, вы работаете в КДК 26 лет, и можно сказать, что стали основателем династии*. Скажите, как проходил выбор профессии и почему пришли работать в КДК?

- В 1984 году я окончила Куйбышевское училище им. Н. Ляпиной. На медицинском образовании и дальнейшей работе по этой линии настояли мои родители, и я им благодарна за это. На тот момент моя родная тетя и сестра уже работали зубными техниками. Моя трудовая карьера началась в стоматологической поликлинике № 3, куда я попала по распределению. Там я проработала 6 лет. В 1989 году вышла замуж и ушла в декретный отпуск. После окончания декретного отпуска по стечению обстоятельств я попала на собеседование к Валерию Васильевичу Кравченко**. На собеседовании присутство-

* Сын Фатымы Галиулловны, Сунгатуллин Аскер Рафаильевич, работает в КДК хирургом-стоматологом — прим. редакции.

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

вал старший зубной техник, с которым я проработала в стоматологической клинике № 3. Так по его рекомендации Валерий Васильевич принял меня на работу.

- Помните первые годы работы, была ли разница между работой в городской больнице и в частной?

- К работе в частной клинике после муниципальной поликлиники пришлось адаптироваться. Для Валерия Васильевича пациент всегда был на первом месте, не сдать работу вовремя было недопустимо. Дисциплина, качество и соблюдение сроков были и есть одними из главных требований. После года работы у меня даже были мысли уйти, но после разговора с заведующим ортопедическим отделением (на тот момент Беренштейн Игорь Давидович) я решила остаться и благодарна этому человеку за то, что до сих пор работаю в этой клинике. Мне здесь очень нравится.



За работой

- Что главное в работе зубного техника и от чего вы получаете большее удовлетворение?

- Главное — любовь к своей работе. Без этого ничего не получится. Для успеха в этой профессии нужно быть немного художником. Целый день ты, как скульптор, выводишь каждый зуб, работаешь с кистью, создаешь его. А когда работа понравилась пациенту и он искренне тебе благодарен, то это самая лучшая награда. Главное ведь результат, и когда все получилось — ты радуешься.

- Может быть, есть работа особенно запомнившаяся?

- Каждая наша работа — это живой человек, со своими ощущениями, восприятием. Поэтому всегда нужно относиться с полной отдачей. Среди наших пациентов совершенно разные люди, есть артисты, политики,

знаменитости. КДК отличает возможность полноценной коммуникации зубного техника с доктором и пациентом, что позволяет осуществлять работу с высоким качеством. Для стоматологической клиники это огромный плюс.

- Выбор профессии сына — ваша инициатива?

- Это исключительно его выбор, если меня папа отправил, то я своего сына даже отговаривала. Я знаю, как работают врачи, какой это тяжелый труд! А он мне сказал, что только в медицинский, больше никуда поступать не будет. Ему была близка стоматология. Надо сказать, что учиться ему было непросто, но, как он сам говорит, он благодарен Медицинскому университету за то, что тот стал «школой жизни». Он очень любит свою профессию, это был абсолютно осознанный выбор, поэтому к любым трудностям он относится как к полезному опыту. Когда он поступил учиться, Валерий Васильевич** мне сразу сказал: «Закончит и придет работать к нам!» И вот сбылось.

- Есть ли у вас хобби? Как проводите свое свободное время?

- Люблю свой дом, дачу. С удовольствием встречаю гостей. Люблю копаться у себя на садовом участке. Нравится ходить на татарские концерты, в Самарский драматический театр (дети нам с мужем часто дарят билеты). Недавно ездили на Всероссийский Сабантуй в село Камышла. Праздник получился очень масштабным. Национальные традиции были представлены так, что было интересно и молодежи, и детям.

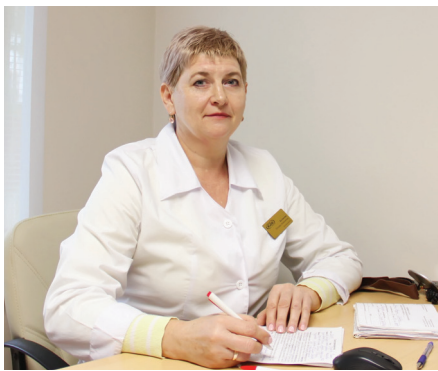
- Чем гордитесь в своей жизни?

- Горжусь своими родителями, тем воспитанием, которое они мне дали. Горжусь своими национальными традициями, чту и берегу их. Я и сына старалась воспитывать так же. И очень надеюсь, что у меня получилось.

С заботой о Вашем здоровье!



ЗАКОНЧИЛОСЬ ТЕПЛОЕ ЛЕТО. ВПЕРЕДИ ОСЕНЬ И ХОЛОДА. В СЫРУЮ ДОЖДЛИВУЮ ПОГОДУ НАШЕ ЗДОРОВЬЕ НАХОДИТСЯ ПОД ДВОЙНЫМ УДАРОМ: С ОДНОЙ СТОРОНЫ, НАС АТАКУЮТ ВИРУСНЫЕ ИНФЕКЦИИ, С ДРУГОЙ — ОБОСТРЯЮТСЯ ХРОНИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ. ОТКУДА ЖДАТЬ УГРОЗ И КАК УБЕРЕЧЬ СЕБЯ? С ТАКИМ ВОПРОСОМ МЫ ОБРАТИЛИСЬ К ВРАЧАМ КЛИНИК ДОКТОРА КРАВЧЕНКО.



БУЛАНОВА ТАТЬЯНА АЛЕКСЕЕВНА,
отоларинголог

Любое заболевание гораздо легче предупредить, чем лечить, поэтому профилактика лор-заболеваний, особенно в осенне-зимний период, является очень важной. Предупреждение заболеваний уха, горла и носа сможет защитить наш организм от множества инфекций. Эти органы находятся «на передовой», именно через них в наш организм попадают вирусы.

Нос

Нос защищает наши дыхательные пути от холодного воздуха, пыли и инфекции. Поэтому надо каждый день проводить гигиенические процедуры по очистке полости носа. Полезно промывать нос, особенно при эпидемии гриппа, настойками из лекарственных трав, таких как ромашка, растворами «Аквалор» и «Аква Марис», физраствором. Промывание стимулирует нервные окончания носовой полости, смывает аллергены, облегчает дыхание. При появлении насморка лечение надо начать сразу, чтобы не допустить таких осложнений, как гайморит. Важно тщательно избавляться от слизи, сморкаться надо отдельно из каждой ноздри, закрывая их по очереди. Необходимо пользоваться индивидуальным носовым платком, чтобы не подвергать опасности заражения своих близких. Лучше пользоваться бумажными платками и после каждого использования их выбрасывать. Если кто-то из ваших близких заболел, наденьте марлевую повязку, чтобы оградить себя от опасных вирусов.

Горло

Одним из важных методов профилактики боли в горле является полоскание, особенно важно это делать в холодное время года, чтобы избежать простудных заболеваний. Начинать полоскание надо теплой водой, которая будет для вас приятной, затем постепенно температуру воды можно понижать. Вместо воды можно приготовить отвар из шалфея, календулы, эвкалипта или сосновых шишек. Летом полезно несколько раз в день полоскать горло морской водой. Маленьким детям, которые не умеют полоскать горло, полезно через каждый час давать пить теплый чай с лимоном или сок из фруктов, кусочек лимона полезно съесть вместе с цедрой.

Ухо

И вновь гигиена на первом месте. Чистить ушные раковины нужно регулярно, а в наружный слуховой проход не проникать, чтобы не повредить барабанную перепонку.

ЕСЛИ ВЫ ПОЧУВСТВОВАЛИ СЕБЯ ПЛОХО, ВАС БЕСПОКОИТ НАСМОРК, СТРЕЛЯЕТ В УХЕ ИЛИ БОЛИТ ГОРЛО, ЗАПИШИТЕСЬ НА ПРИЕМ К НАШЕМУ ДОКТОРУ.

Консультация
отоларинголога

1 000 ₽



ЛЮБИМОВА НУРИЯ АБДУЛХАКОВНА,
главный врач «Медицинского центра»
КДК, аллерголог-иммунолог.

Острые респираторные инфекции (ОРИ), они же острые респираторные вирусные инфекции (ОРВИ), они же ОРЗ (острые респираторные заболевания) — это группа острых инфекционно-воспалительных заболеваний органов дыхания, развивающихся в результате аэрогенного инфицирования различными возбудителями (респираторными вирусами, бактериями, атипичными микроорганизмами). ОРВИ занимают одну из

основных позиций в структуре общей заболеваемости населения России. При этом наиболее часто ОРИ отмечаются в педиатрической практике: более чем в 2,5-4 раза чаще, чем у взрослых. Высокие цифры объясняются большим количеством и изменчивостью серотипов вирусов, их персистенцией (длительным присутствием в организме человека) и активизацией при сбоях в работе иммунной системы.

Повышаем сопротивляемость

Для того чтобы повысить общую резистентность организма, проводят так называемую комплексную профилактику, включающую:

- ограничение контактов с заболевшими;
- проведение санитарно-гигиенических мероприятий (влажные уборки, проветривание, кварцевание, аромалампы, например с маслом можжевельника);
- удлинение времени пребывания на свежем воздухе;
- введение в рацион питания продуктов, содержащих большое количество витаминов и минералов (ягоды, цитрусовые, кисломолочные продукты, кедровые орехи и т. п.);
- водные процедуры в летнее и раннее осеннее время в естественных водоемах, затем обливания, ножные ванны с прохладной водой.

Вакцинация

Самым эффективным средством профилактики гриппа и ОРИ, по данным Всемирной организации здравоохранения, является вакцинация, которая активно проводится в России в предсезонный период.

Иммуномодуляторы

Много споров и вопросов ведется по поводу индукторов интерферона и иммуномодуляторов («Арбидол», «Кагоцел», «Генферон», «Реаферон», «Виферон», «Альфаферон» и т. д.) Доверие вызывают проверенные



ВАЖНО! В ЦЕЛЯХ БОРЬБЫ С ПЕРЕОХЛАЖДЕНИЕМ ПРОВОДЯТ ЗАКАЛИВАНИЕ ОРГАНИЗМА, НО НАЧИНАТЬ ЛУЧШЕ С НОГ И ПОСТЕПЕННО. СНАЧАЛА КАЖДЫЙ ДЕНЬ ОБТИРАЮТ НОГИ ВЛАЖНЫМ ПОЛОТЕНЦЕМ, ЗАТЕМ МОЖНО ПРИСТУПИТЬ К ОБЛИВАНИЮ НОГ ПРОХЛАДНОЙ ВОДОЙ И НОЖНЫМ ВАННАМ. ТЕМПЕРАТУРУ ВОДЫ НАДО ПОСТЕПЕННО СНИЖАТЬ С 37 ДО 18 °С. ПРИМЕРНО ЧЕРЕЗ МЕСЯЦ МОЖНО ПРИСТУПИТЬ К КОНТРАСТНОМУ ДУШУ ДЛЯ ВСЕГО ТЕЛА, ЧЕРЕДУЯ ХОЛОДНУЮ И ГОРЯЧУЮ ВОДУ.

препараты. Так, в 2018 году проводились исследования препарата «Анаферон детский» на больших группах детей — он показал себя безопасным средством, которое хорошо переносится малышами. Его применение трехмесячными курсами по одной таблетке в день приводит к снижению заболеваемости ОРВИ в 1,5-3 раза.

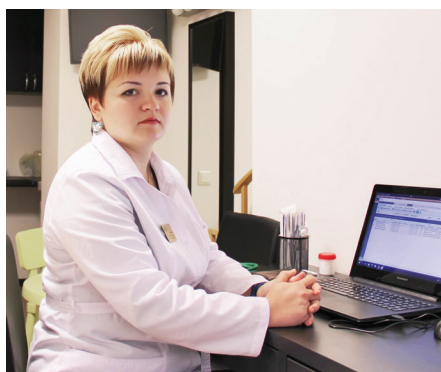
Аллергии

Особого внимания требуют взрослые и дети с аллергическими заболеваниями. Так, дети с заболеваниями аллергической природы часто более других подвержены ОРВИ. Выбор лекарственных препаратов для профилактики простудных заболеваний у таких пациентов вызывает определенные трудности, в том числе за счет высокого риска побочных эффектов и непереносимости. Не всем аллергикам можно проводить вакцинацию. Кроме того, для обеспечения максимальной защиты детей, склонных к атопии, требуется назначать иммуномодулирующие препараты с профилактической целью длительными курсами, которые назначаются аллергологом-иммунологом.

Для профилактики ОРВИ у больных аллергическими заболеваниями необходим тот же комплекс мероприятий: разобщение с источником ОРВИ; оздоровительные мероприятия; закаливание, занятия спортом; индивидуально подобранная иммунопрофилактика.

Консультация
аллерголога-иммунолога

1 000 ₽



ДЕРМУГИНА ДАРЬЯ ВАЛЕРЬЕВНА,
заведующая лечебно-диагностическим
отделением КДК, терапевт, кардиолог.

С приходом осени мы все чаще слышим от людей жалобы на здоровье. Особенно большому риску в этот период подвергаются люди с заболеваниями сердечно-сосудистой системы. Перепады артериального давления, сердечные приступы, инсульты — эти и другие недуги осенью часто становятся по-



САМЫМ ЭФФЕКТИВНЫМ СРЕДСТВОМ ПРОФИЛАКТИКИ ГРИППА И ОРИ, ПО ДАННЫМ ВСЕМИРНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ, ЯВЛЯЕТСЯ ВАКЦИНАЦИЯ

водами обращения к врачу. Их провоцируют изменения погоды, и больше всего в группу риска попадают пожилые люди, склонные к метеозависимости.

Если с приходом первых холодов вас стала беспокоить одышка, тахикардия или чувство сдавленности в груди, следует задуматься о мерах, которые помогут предотвратить обострения. Что касается людей с хроническими недугами сердца и сосудов, то им лучше придерживаться этих мер постоянно.

1. Измеряйте давление

Если у вас нестабильное артериальное давление, то вам следует измерять его хотя бы два раза в день. Заведите дневник, в котором фиксируйте показания, и отслеживайте динамику.

2. Следите за уровнем холестерина

Осенью несколько меняется наша система питания: мы меньше едим свежих овощей и фруктов, заменяя их доступными в этот сезон продуктами с обилием животных жиров. Поэтому с приходом осени позаботьтесь о своем питании. Недостающие овощи и фрукты уместно заменить свежеморожеными плодами, творогом, рыбой и другими продуктами, в которых невысокое содержание

триглицеридов и холестерина. Уровень холестерина нормализуется при соблюдении режима питания и оптимальных физических нагрузках.

3. Ведите подвижный образ жизни

Людям с сердечными заболеваниями не рекомендуются тяжелые виды спорта. Одними из лучших видов физической активности являются ходьба, плавание, езда на велосипеде и медленный бег трусцой.

4. Пользуйтесь природными лекарствами

Осенью нам недоступны некоторые овощи и фрукты, полезные для сердечно-сосудистой системы. Чтобы ваш организм не испытывал дефицита незаменимых витаминов и микроэлементов, получайте их из лекарственных растений — они проверены многими поколениями и доступны по цене. Среди лекарственных средств, укрепляющих сердце и сосуды, можно выделить:



ЕСЛИ ПОЧУВСТВОВАЛИ НЕДОМОГАНИЕ
ОБРАТИТЕСЬ К ВРАЧУ. ЗАБОЛЕВАНИЯ
ПРОЩЕ ПРЕДУПРЕДИТЬ, ЧЕМ ЛЕЧИТЬ

Шиповник — богат витаминами С, В, К, Р и Е, в его составе присутствует много железа, фосфора, магния, дубильных веществ, пектинов, флавоноидов и органических кислот. Шиповник помогает предотвращать атеросклероз, укрепляет иммунитет, повышает эластичность сосудов.

Калина — является источником витаминов С и Р, в ней содержатся каротин, марганец, дубильные вещества и органические кислоты. Калина известна как природное средство для понижения давления. Также она нормализует уровень холестерина и ускоряет метаболизм.

Боярышник — кладезь витаминов С, А, Е, В, Р и К. В его состав входят дубильные вещества, пектины, тритерпеновые кислоты. Настойка из боярышника понижает давление, уменьшает количество холестерина, способствует обогащению сердца кислородом.

Поликозанол получаемый из экстракта сахарного тростника. Поликозанол используется в качестве пищевой добавки для снижения «плохого» холестерина (холестерина низкой плотности) и повышения «хорошего» холестерина (липопротеинов высокой плотности (ЛПВП, ЛВП), а также для предотвращения атеросклероза. В аптеках можно приобрести препарат «ФитоСтатин», в состав которого входит 10 или 20 мг поликозанола.

МЫ ПЕРЕЧИСЛИЛИ ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРЫ, ЭФФЕКТИВНОСТЬ КОТОРЫХ ИЗВЕСТНА И ДОКАЗАНА НЕОДНОКРАТНО. СОБЛЮДАЯ ЭТИ НЕСЛОЖНЫЕ ПРАВИЛА РЕГУЛЯРНО, ВЫ СМОЖЕТЕ ИЗБЕЖАТЬ ТЯЖЕЛЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ СЕРДЦА И УЛУЧШИТЬ КАЧЕСТВО СВОЕЙ ЖИЗНИ.

Чистим зубы правильно: завершаем разговор



ТРИ ВЫПУСКА ГАЗЕТЫ «ЗДОРОВЬЕ С КДК» МЫ ПОСВЯТИЛИ ВОПРОСАМ ГИГИЕНЫ ПОЛОСТИ РТА В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ, ПРАВИЛЬНОМУ ПОДБОРУ СРЕДСТВ И ТЕХНИКЕ ИХ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ. В ЗАВЕРШАЮЩЕМ МАТЕРИАЛЕ СТОМАТОЛОГИЧЕСКИЙ ГИГИЕНИСТ **ГЕРФОРТ ЕЛЕНА БОРИСОВНА** РАССКАЖЕТ НАМ, КАК ПРАВИЛЬНО ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЗУБНОЙ НИТЬЮ И ЭЛЕКТРИЧЕСКОЙ ЗУБНОЙ ЩЕТКОЙ.

Зубная нить

Зубная нить позволяет проникнуть в области рта, недоступные для зубной щётки.

Шаг 1: Возьмите около 50 см нити и свободно намотайте большую часть на средние пальцы (наматывайте на один палец больше, чем на другой), оставляя 5 см нити в промежутке.

Шаг 2: Крепко удерживая нить большими и указательными пальцами, аккуратно введите её между зубами, стараясь не травмировать десну.

Шаг 3: Обведите нить вокруг каждого зуба в С-образном виде и двигайте её вверх и вниз вдоль сторон каждого зуба, заходя под линию дёсен. Отматывайте новый участок нити по мере перемещения от зуба к зубу.

Если у вас брекеты или несъемный зубной протез, следует использовать суперфлосс. Эта нить уникальна благодаря наличию трёх частей: жесткой направляющей, которую можно продеть между зубами, вокруг брекетов или под мостом, губчатой нити для очистки широких промежутков и обычной нити для чистки зубов. На губчатый участок может наноситься зубная паста, фтор или антибактериальный препарат.

Электрическая зубная щётка

Клинически было доказано, что электрическая щётка имеет ряд преимуществ перед традиционной. Во-первых, она поддерживает постоянный уровень движения щетинок, что меньше раздражает десны и уменьшает износ тканей зуба. Во-вторых, с её помощью легче контролировать время чистки зубов.

Первый этап: Медленно перемещайте головку-насадку от зуба к зубу, следуя линии дёсен и форме каждого зуба. Удерживайте насадку на месте в течение нескольких секунд до того, как перейти к следующему зубу.

Второй этап: Не забудьте обработать все поверхности, включая внутренние и жевательные поверхности и за задними зубами.

Третий этап: Проведите головку-насадку вдоль линии дёсен. Не обязательно сильно давить или тереть. Просто позвольте щётке выполнить всю работу.

Забойтесь о себе правильно и не забывайте каждый полгода проходить профилактический осмотр у стоматологического гигиениста.

Миссия выполнима!



СТОМАТОЛОГИ КЛИНИК ДОКТОРА КРАВЧЕНКО ЗНАЮТ, КАК СДЕЛАТЬ УЛЫБКИ СВОИХ ПАЦИЕНТОВ НЕОТРАЗИМЫМИ. УЛЫБКА — ВИЗИТНАЯ КАРТОЧКА ЧЕЛОВЕКА, ИМЕННО С НЕЕ НАЧИНАЕТСЯ ПЕРВОЕ ОБЩЕНИЕ, ЧАСТО ОН НЕЕ ЗАВИСИТ УСПЕШНОСТЬ СДЕЛКИ, НАЧАЛО КРЕПКОЙ ДРУЖБЫ И СЕМЬИ. В КЛИНИКАХ ДОКТОРА КРАВЧЕНКО РАБОТАЮТ НАСТОЯЩИЕ МАСТЕРА, КОТОРЫЕ ДАРЯТ ЛЮДЯМ ЧУДЕСНЫЕ УЛЫБКИ.



РАССКАЗЫВАЕТ СТОМАТОЛОГ-ОРТОДОНТ КУЛАКОВА МАРИЯ АНАТОЛЬЕВНА.

Ортодонтия — одно из современных направлений стоматологии, популярность которого стремительно растет. Правильное формирование зубочелюстной системы у детей, строение лицевых костей, зубных рядов и нормальная функция жевательного органа обеспечивает эстетический и функциональный комфорт человеку. Кривой зуб — это не только некрасиво, чаще всего неправильно расположенный зуб — это больной зуб, срок службы которого резко сокращается. Редко организм компенсирует аномалию положения зубов, обеспечивая стабильность зубочелюстной системы. Часто одна патология провоцирует формирование другой, другая третьей. Таким образом, локальная проблема может негативно влиять на весь организм в целом. Важен комплексный подход в диагностике и лечении заболеваний, который может обеспечить только большая клиника с наличием врачей всех стоматологических специальностей. В нашей клинике совмещены классические и современные методы стоматологического лечения. Ортодонты предложат оптимальный способ профилактики и лечения ортодонтических заболеваний. Необходимо знать, что ортодонтическое лечение — это длительный дистанционный процесс, который требует сотрудничества между врачом и пациентом. От этого сотрудничества будет зависеть и результат лечения, и его стабильность.



БЫЛО
СТАЛО



БЫЛО
СТАЛО



БЫЛО
СТАЛО



Консультация стоматолога-ортодонта:

525 ₽



РАССКАЗЫВАЕТ СТОМАТОЛОГ-ТЕРАПЕВТ, ЧЕМПИОН РОССИИ ПО СТОМАТОЛОГИЧЕСКОМУ МАСТЕРСТВУ В НОМИНАЦИИ «ЛУЧШАЯ РАБОТА В ЭСТЕТИЧЕСКОЙ СТОМАТОЛОГИИ» ЩЕРБАКОВА ЕКАТЕРИНА АНАТОЛЬЕВНА.

Художественная реставрация — способ восстановления структуры здорового зуба с помощью пломбировочных материалов. Такая реставрация еще называется эстетической или косметической, поскольку конечная цель — достижение высокой эстетики зуба. Реставрация абсолютно безболезненна (хотя при повышенной чувствительности и при необходимости можно использовать анестезию), поэтому пользуется большой популярностью сегодня. Одна из последних работ — это прямая композитная реставрация трех верхних резцов. В рамках работы была выполнена плановая замена пломб с нарушенным краевым прилеганием. Важно отметить, что при обычном (лечебном) пломбировании в основном происходит восстановление функциональных характеристик зуба, а при реставрации утраченные ткани зуба восполняются материалом, имитирующим дентин и эмаль, их прозрачность и цветовую гамму. Обычное пломбирование является лечебной процедурой, а реставрация сочетает в себе элементы лечебной и художественной работы.



БЫЛО

СТАЛО

Консультация стоматолога-реставратора:

300 ₽

Делать всё нужно вовремя

РЕЖИМ СНА И БОДРСТВОВАНИЯ — ЗАЛОГ ХОРОШЕГО САМОЧУВСТВИЯ.
ГОВОРИМ ОБ ЭТОМ С НЕВРОЛОГОМ КДК ТАБЕЛЬСКИМ РОМАНОМ
АЛЕКСАНДРОВИЧЕМ.



Каждому человеку, независимо от возраста, присущ свой ритм деятельности. Одни любят рано вставать и рано ложиться, другие предпочитают допоздна засиживаться с книгой, смотреть телевизор, принимать гостей, третьим безразлично, в каком режиме они живут.

Чтобы полноценно жить, учиться и работать, надо полноценно отдыхать. И это тоже предмет особой заботы. Одним из основных видов отдыха является сон. Именно он восстанавливает энергетические запасы нервной системы, которые расходуются во время бодрствования. Во время сна происходит согласование физиологических, биохимических и обменных процессов, выравнивание нарушенных в результате перегрузок соотношений между функциями внутренних органов.

Отсутствие четкого, строго соблюдаемого режима самым неблагоприятным образом влияет на организм. Работоспособность уменьшается, успеваемость снижается, а с течением времени появляются и признаки расстройства здоровья. Сон является естественной потребностью человека и отнимает у него почти треть жизни. Это непереносимое условие бодрости и здоровья, высокой профессиональной активности. Первый признак переутомления нервной системы — появление сонливости, ощущение постоянной усталости. Даже незначительные нарушения сна у практически здоровых людей резко снижают функциональные возможности организма.

Хронические недосыпания способствуют появлению неврозов, ухудшению функциональных и снижению защитных сил организма. Гигиеной сна предусматривается отход и подъем в одно и то же время или с незначительной разницей. Тишина, затемнение окон, приток свежего воздуха, но не сквозняка, обязательны. Прием пищи, не возбуждающей организм, — за 1,5-2 часа до сна. Желательно сосредоточиться на отдыхе, не нагружая себя мыслями, заботами и переживаниями прошедшего дня и будущего.



На нарушения сна жалуются довольно часто. По данным исследователей, в последние годы среди населения употребление снотворных средств выросло в несколько раз. Многие известные ученые неоднократно подчеркивают зависимость состояния организма от колебательных ритмических явлений внешней среды — смены света и темноты, метеофакторов, смены времени года, солнечной активности на примере магнитного поля Земли. Ночью снижаются показатели обменных процессов, работа сердечно-сосудистой, дыхательной систем, температуры тела. Пульс, частота и глубина дыхания уменьшаются. Головной мозг не получает информацию, нет нагрузки ни физической, ни умственной. Организм отдыхает, восстанавливается. Днем интенсивность двигательной активности возрастает, что в значительной степени интенсифицирует работу кардиореспираторной системы, обменных процессов. Повышаются все функции центральной нервной системы и высшей нервной деятельности. Работоспособность человека в утренние часы постепенно повышается и достигает пика к 10-13 часам. После 14 часов происходит снижение работоспособности, а к 16-17 часам идет волна повышения всех функций. Спад функциональных возможностей наблюдается, как правило, после 20 часов.



СОН ЯВЛЯЕТСЯ ЕСТЕСТВЕННОЙ ПОТРЕБНОСТЬЮ ЧЕЛОВЕКА И ОТНИМАЕТ У НЕГО ПОЧТИ ТРЕТЬ ЖИЗНИ.

Влияют ли индивидуальные особенности организма или социальные факторы на режим труда и отдыха? Безусловно. Не учитывать данные факторы нельзя, но основные положения его должны соблюдаться. К ним относятся простые, но необходимые требования: выполнение различных видов деятельности строго в определенное время; рациональное чередование работы и отдыха; регулярное и полноценное питание, не менее трех раз в день и в одни и те же часы; целенаправленная двигательная (физическая) нагрузка, не менее шести часов в неделю; пребывание на чистом воздухе, не менее двух-трех часов в день; строгое соблюдение гигиены сна, не менее восьми часов в сутки, желательно ночной сон в одно и то же время. Эти простые правила способствуют укреплению здоровья, повышают жизненный стимул, продлевают функционирование всех систем на долгие годы.

В рабочие дни важно так распределить свои занятия, чтобы физический труд гармонично сочетался с умственным. Нашему организму необходимо разнообразие — от постоянной монотонной деятельности человек устает гораздо быстрее, чем от чередования различных видов деятельности. Именно с таким расчетом и следует строить трудовой день. Помимо общего распорядка, следует учитывать планы на каждый день. Тем более, если заранее подготовиться к следующему дню (независимо от количества срочных неотложных дел), удастся даже освободить немного времени. Обратите внимание на то, что, если вы страдаете какими-либо заболеваниями, даже если вы просто простудились, распорядок дня следует согласовать с врачом. Но важно помнить, что больной человек нуждается в более длительном сне, нежели здоровый. Ведь именно во сне в организме происходят важнейшие процессы на клеточном уровне, сон восстанавливает силы и позволяет организму беспрепятственно пользоваться внутренними восстановительными резервами, которые существуют у каждого. Что же делать, если вы выполнили все наши рекомендации, но ваш сон все равно остается беспокойным или вы испытываете усталость в течение следующего дня, если симптомы нарушений сна сохраняются, становятся еще более выраженными и серьезно осложняют вашу жизнь? **Обязательно обратитесь за помощью к квалифицированному специалисту.** Не нужно стесняться своей проблемы.

Консультация
невролога

1 000 Р

↓

Акция: ОЧКИ ПОД КЛЮЧ за **1900 ₺**

ОПРАВА+ЛИНЗЫ+ИЗГОТОВЛЕНИЕ



БОЛЕЕ 100 ОПРАВ ПО ФИКСИРОВАННОЙ ЦЕНЕ

Достойное качество и комфортная цена
сделают Ваш выбор лёгким!

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

Акция действует до 30 сентября 2019 года.

САЛОН ОПТИКИ
доктора Кравченко

Как сохранить женское здоровье

КОНСУЛЬТИРУЕТ ГИНЕКОЛОГ-ЭНДОКРИНОЛОГ
САФОНОВА АНГЕЛИНА СЕРГЕЕВНА.



В любом возрасте женщина стремится оставаться красивой, любимой и счастливой. И главное успешное правило осуществления этого — забота о своем женском здоровье: регулярное посещение акушера-гинеколога, выполнение рекомендаций и здоровый образ жизни. Что определяет женщину как индивидуума кроме набора хромосом? Конечно, в первую очередь гормоны. В разное время жизни женщины ее внешность, поступки, характер определяются гормональным фоном и его изменениями. Взгляд на возраст женщины с позиции особенностей эндокринной регуляции организма позволяет гинекологу подойти к решению разных проблем юной, молодой и зрелой женщины с учетом ее индивидуальности.

С какими же проблемами можно столкнуться в разные возрастные периоды?

Пубертатный период — важнейший этап в жизни женщины. К сожалению, с первыми менструациями приходят и первые проблемы. Наиболее частыми из них бывают: нарушение менструального цикла, болезненные менструации (дисменорея), предменструальный синдром и др. Своевременная коррекция возникающих нарушений у подростков позволяет предотвратить последующие проблемы, связанные с репродуктивным здоровьем.

По данным эпидемиологических исследований, 8,5 % детей в Российской Федерации страдают ожирением. При этом ожирение, выявленное среди девушек-подростков, сохраняется у 83 % и в течение 15 лет после постановки диагноза у 61 % прогрессирует, что приводит к возникновению разных форм нарушений менструаций у женщин и в активном репродуктивном возрасте.

Поздний репродуктивный период связан с началом гормональной, биохимической и метаболической перестройки женского организма, обусловленной развивающимся

гормональным дефицитом, в том числе и дефицитом половых стероидных гормонов. Своевременное посещение акушера-гинеколога, гинеколога-эндокринолога позволит вовремя диагностировать вышеописанные патологические состояние и провести их правильную коррекцию.

К сожалению, на практике мы сталкиваемся с тем, что ввиду современного образа жизни, когда женщина стремится успеть все и забывает о своем здоровье, несвоевременное посещение врача приводит к диагностике уже запущенных заболеваний.



Почему надо проходить профилактический осмотр у гинеколога?

Напомню, что отсутствие жалоб еще не показатель вашего полного здоровья! Многие заболевания, включая инфекционные и онкологические, протекают бессимптомно. Некоторые инфекционные заболевания могут не вызывать никаких неприятных ощущений, но приводят к серьезным осложнениям. Могут переходить в хроническую форму, приводить к бесплодию, невынашиванию. Чем раньше выявлено заболевание и проведено лечение, тем легче избежать тяжелых последствий. Ранняя диагностика онкологического процесса позволяет полностью вылечить заболевание, сохранить репродуктивное здоровье, а иногда и жизнь.

Какие исследования включает в себя профилактический осмотр у женщин?

- Сбор анамнеза
- Осмотр и пальпация молочных желез
- Исследование при помощи зеркал
- Бимануальное влагалищное исследование
- Микроскопическое исследование отделяемого женских половых органов (мазок на флору)
- Цитологическое исследование мазков с шейки матки
- Кольпоскопия (осмотр шейки под микроскопом)
- УЗИ органов малого таза (1 раз в год, далее — по показаниям)
- УЗИ молочных желез (1 раз в год, далее — по показаниям)
- Маммография (в 35-36 лет — первая



маммография, в 35-50 лет — 1 раз в 2 года, старше 50 лет — 1 раз в год).

(Приказ Министерства здравоохранения РФ от 1 ноября 2012 г. № 572н «Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи по профилю «Акушерство и гинекология».)

Посещение гинеколога обязательно в следующих случаях:

— когда вы наблюдаете такие симптомы:

- нарушение менструального цикла (нерегулярные месячные или их отсутствие). Это может быть связано с беременностью, воспалительными процессами, дисфункцией яичников или другими патологическими состояниями;
- болевой синдром;
- появление дискомфорта в области половых органов, изменение характера выделений;

— при планировании беременности, так как консультация может помочь избежать многих проблем при вынашивании плода и повлиять на благоприятное течение на протяжении всего срока;

— если не планируете беременность и хотите подобрать наиболее оптимальные методы контрацепции.

Профилактический осмотр проводится один раз в год и занимает не более 25 минут.

Уделите время своему здоровью, а мы сделаем все возможное, чтобы прием акушера-гинеколога стал для вас максимально комфортным!

Первичная консультация акушера-гинеколога

1 000 ₽

Линзы и дети

ПОДРОБНОЕ РУКОВОДСТВО ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПОДГОТОВИЛА ДЕТСКИЙ ОФТАЛЬМОЛОГ КЛИНИК ДОКТОРА КРАВЧЕНКО **СИНАГУЛОВА НАИЛЯ АСХАТОВНА**.



Преимущества

Качество зрения

По сравнению с очками контактные линзы обеспечивают более широкое поле зрения, поэтому детям гораздо проще замечать объекты на периферии.

Свобода

Линзы дают детям свободу бегать, играть и участвовать в спортивных мероприятиях без мешающих очков и не бояться их сломать. (Обратите внимание: в некоторых видах спорта рекомендовано или требуется ношение средств защиты глаз, что легче сделать, если вы в линзах.)

Внешность

Контактные линзы помогают детям повысить самооценку. В ходе клинических исследований 80 % родителей согласились с тем, что контактные линзы повысили уверенность их детей в себе.

Доступность

Стоимость контактных линз зависит от их типа и того, как часто они используются. Некоторые люди носят линзы каждый день, а другие только в особых случаях или для конкретных видов деятельности.

С какого возраста можно?

Действительно, ограничения в ношении линз существуют. Слишком раннее использование этого способа коррекции зрения офтальмологами не рекомендуется, потому что развитие роговицы и в целом глазного яблока происходит у ребенка до достижения им возраста 14 лет. Поскольку линзы — это все же инородный предмет, неправильный

их подбор может оказать влияние на то, насколько в соответствии с нормой будет формироваться роговица. Именно поэтому важно подобрать подходящие линзы, особенно по показателю «радиус кривизны». До 14 лет немногие дети способны нести ответственность за соблюдение правил ношения линз. Детям бывает трудно контролировать сроки плановой замены линз, ежедневно аккуратно снимать и надевать их и обеспечивать их правильное очищение и хранение, но некоторые вполне справляются с этим и в 10 лет, если понимают необходимость.

Правила подбора

Если вы решили приобрести своему ребенку контактные линзы, не стоит выбирать их самостоятельно и ориентироваться только на цену. Рекомендуем обратиться к офтальмологу, который подберет линзы, изучив степень близорукости или дальнозоркости ребенка, наличие астигматизма или иных заболеваний глаз. Врач расскажет ребенку, как нужно обращаться с линзами, проведет инструктаж по снятию и надеванию, и ребенок на месте сможет попробовать осуществить все процедуры самостоятельно, под наблюдением специалиста. Врач не просто проверит зрение ребенка, а подберет подходящие линзы в зависимости от их характеристик. Помимо оптической силы линзы различаются по радиусу кривизны, общему диаметру, проценту влагосодержания. Линзы разных производителей по-разному пропускают кислород и отличаются по уровню УФ-защиты. Только врач, специализирующийся на подборе линз, знает об особенностях каждой марки и модели, поэтому линзы будут подобраны с максимальным учетом особенностей глаз конкретного ребенка.



ПОЛЕЗНЫЙ СОВЕТ:

На первое время, пока привычка носить линзы ещё только формируется, можно подобрать ребенку линзы однодневной замены. Их не нужно промывать раствором, поэтому ребенку будет достаточно научиться аккуратно надевать и снимать линзы. Кроме того, такие линзы более гигиеничны, так как каждый день ребенок будет надевать новую пару. Риск развития конъюнктивита или блефарита, которые могут возникнуть при неправильном очищении линз, рассчитанных на более длительный срок ношения, здесь сведен к нулю. Когда ребенок уже привыкнет к ношению линз, можно будет подобрать линзы двухнедельной или месячной замены. Правильный подбор линз и соблюдение правил их ношения — это залог здоровья глаз ребенка. Если эти условия соблюдены, линзы можно начать носить и до достижения 14 лет.

Консультация
детского
офтальмолога

1 000 Р

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

Сходите к врачу!

Клиники доктора Кравченко продолжают акцию «Сходите к врачу». Всем читателям корпоративной газеты КДК мы предлагаем приятные скидки на популярные услуги специалистов нашей клиники. Следите за новыми выпусками — в каждом номере новые акции!



ТРИ СЕАНСА МАССАЖА ШЕЙНО-ВОРОТНИКОВОЙ ОБЛАСТИ

1 550 ₺

Ваша экономия — 520 ₺

! Задняя поверхность шеи, спины до уровня 4-го грудного позвонка, передней поверхности грудной клетки до 2-го ребра. **Продолжительность: 30 минут.**

Акция действует только при оплате сразу трёх сеансов массажа.



ТРИ СЕАНСА ОБЩЕГО МАССАЖА ПО ЦЕНЕ ДВУХ

1 333 ₺ за 1 сеанс

Вы платите 4000 ₺ вместо 6000 ₺

! Голова, спина, поясница, ноги, руки. **Продолжительность: 60 минут.**

Акция действует только при оплате сразу трёх сеансов массажа.



ПРИЁМ ПЕДИАТРА

Скидка 15%

Акция действует только при первичном визите к педиатру.



Предъявите данный купон на стойке ресепшн до приема у специалиста. Срок проведения акции: до 31 декабря 2019 года.

01.09	БарaboшкИна Ирина Павловна	Главный врач
06.09	Дадажина Татьяна Васильевна	Медицинская сестра
07.09	Аскеров Замик Салех оглы	Дерматовенеролог, косметолог
11.09	Щеглов Сергей Александрович	Стоматолог-хирург
12.09	Груздева Татьяна Анатольевна	Администратор-кассир
13.09	Пантелеев Дмитрий Алексеевич	Медицинский брат
14.09	Далимов Алишер Зафарович	Зав. хирургическим отделением, стоматолог-хирург
15.09	Андропов Владислав Сергеевич	Психиатр-нарколог
17.09	Кузнецов Александр Сергеевич	Зубной техник
20.09	Жукова Галина Николаевна	Зубной техник
21.09	Котлова Ирина Владиславовна	Главный администратор
22.09	Кондрашова Марина Геннадьевна	Администратор-кассир
23.09	Жданов Александр Александрович	Юрист
24.09	Петрова Екатерина Сергеевна	Заведующая салоном оптики
27.09	Ахмедова Гюнель Агасат кызы	Медицинская сестра
27.09	Рогозин Андрей Леонидович	Врач ультразвуковой диагностики
02.10	Копаев Дмитрий Евгеньевич	Кардиолог
03.10	Игонькина Светлана Александровна	Старший администратор-кассир
03.10	Жиркова Виктория Викторовна	Санитарка
09.10	Губанов Евгений Сергеевич	Уролог
12.10	Дубинина Екатерина Анатольевна	Старшая медицинская сестра
12.10	Аверьянова Нина Евгеньевна	Заместитель главного бухгалтера
13.10	Пикулев Владимир Иванович	Зав. лечебно-диагностическим отд., терапевт
15.10	Палойко Елена Григорьевна	Невролог
17.10	Алексеева Наталья Викторовна	Зам. главного бухгалтера
23.10	Жданова Людмила Васильевна	Медицинская сестра

24.10	Гурьянова Галина Николаевна	Стоматолог общей практики
24.10	Максимова Ольга Гавриловна	Акушер-гинеколог
26.10	Носкова Анастасия Вячеславовна	Администратор-кассир
26.10	Гулевских Екатерина Сергеевна	Медицинская сестра
26.10	Евсеев Сергей Михайлович	Зубной техник
28.10	Демина Татьяна Евгеньевна	Медицинская сестра
01.11	Вострикова Наталья Геннадьевна	Стоматолог-терапевт
01.11	Возгорькова Оксана Владимировна	Стоматолог детский
04.11	Потапова Татьяна Анатольевна	Администратор-кассир
05.11	Любимов Андрей Николаевич	Невролог
05.11	Дмитриева Валерия Александровна	Стоматолог детский
07.11	Стеклова Наталья Леонидовна	Санитарка
08.11	Попкова Нина Николаевна	Санитарка
08.11	Любимова Нурия Абдулхаковна	Глав. врач мед. центра, терапевт, аллерголог
09.11	Киселева Татьяна Алексеевна	Санитарка
09.11	Пирогов Владимир Викторович	Мастер-оптик
12.11	Гулин Игорь Вячеславович	Зав. наркологическим отд., психиатр-нарколог
13.11	Кравченко Марина Александровна	Заместитель генерального директора
20.11	Ярославцев Сергей Андреевич	Зубной техник
21.11	Аверьянова Ольга Ильинична	Зав. рентгенологическим отд., рентгенлаборант
25.11	Кузнецов Станислав Александрович	Стоматолог-хирург
25.11	Фазилев Евгений Замирович	Врач мануальной терапии
26.11	Хохлов Сергей Анатольевич	Иглорефлексотерапевт
30.11	Ларина Ольга Александровна	Медицинская сестра