



ЗДОРОВЬЕ С КДК

Герой номера:
Главная медсестра
Нестерова Оксана
Васильевна. **Стр. 3**

Стоматология:
История одной
красивой
улыбки. **Стр. 4**

Медицинский центр:
Авитаминоз — всё,
что нужно знать.
Стр. 8



Оптика:
Очки-тренажеры —
польза однозначно!
Стр. 11

Читателям:

Генеральный директор КДК
Кравченко Антон Валерьевич



Здравствуйте, наши дорогие читатели!

Большое спасибо вам, что доверяете своё здоровье и здоровье своих близких нам! Могу смело заверить, что мы делаем всё возможное, чтобы оказывать вам высокопрофессиональную медицинскую помощь и прикладываем все усилия, чтобы вы были довольны и здоровы.

Наступило чудесное время года — весна! Зима отступила, и пришло долгожданное тепло. Весенней порой природа пробуждается к новой жизни, дышит свежестью и молодостью. Каждый день наполнен переменами, которые происходят на наших глазах. В этот период не стоит забывать и о здоровье. В весеннем номере нашего корпоративного издания «Здоровье с КДК» мы расскажем вам, как подготовить свой организм к теплему времени года и избежать рецидивов и обострений.



«Вот она пришла, весна...»

ВЕСНОЙ ПРОСЫПАЕТСЯ НЕ ТОЛЬКО ПРИРОДА, НО И ХРОНИЧЕСКИЕ БОЛЕЗНИ. ОРГАНИЗМ ОСЛАБЛЕН ДОЛГОЙ ЗИМОЙ, И ПЕРЕПАДЫ ПОГОДЫ СПОСОБСТВУЮТ УХУДШЕНИЮ САМОЧУВСТВИЯ. ЧТОБЫ ЭТОГО ИЗБЕЖАТЬ, НУЖНО ЗАБОТИТЬСЯ О СЕБЕ И ДЕРЖАТЬ РУКУ НА ПУЛЬСЕ СВОЕГО ЗДОРОВЬЯ.

Электронная почта
для обращений:
marketing@kdk-clinic.ru

Электронная
версия издания:
www.kdk-clinic.ru/gazeta/

Отпечатано в типографии
ООО ПД DSM, Самара,
ул. Верхне-Карьерная, 3А

Издатель: ООО «КДК»
Адрес редакции: Самара,
ул. Стара-Загора, 168
тел. +7 (846) 956-98-40

Дата выхода номера:
01 марта 2020 года.
Издание распространяется
бесплатно.



Наведите камеру
вашего смартфона
на QR-код, чтобы
связаться с нами.

У нас всё хорошо!



С ТАКИМ ДЕВИЗОМ ПО ЖИЗНИ ИДЕТ **ГЛАВНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ СЕСТРА** СТОМАТОЛОГИИ КЛИНИК ДОКТОРА КРАВЧЕНКО **НЕСТЕРОВА ОКСАНА ВАСИЛЬЕВНА**. СЕГОДНЯ ОНА ГЕРОЙ НАШЕГО НОМЕРА.

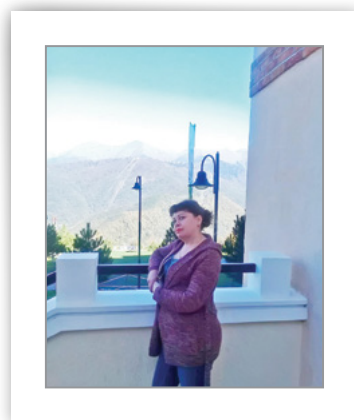
Главная медицинская сестра — это основное звено любого медицинского учреждения. Именно она занимается организацией работы среднего и младшего персонала, распределяет обязанности и контролирует процесс своевременного и точного их выполнения. Оксана Васильевна занимает эту должность с 2014 года и справляется с ней на «отлично».

— Оксана Васильевна, помните свой первый день в КДК? Как устроились на работу и почему выбрали нас?

— Нашла объявление в газете, что в Клиники доктора Кравченко требуются медицинские сёстры, позвонила. Тогда Татьяна Александровна Поповская была главной медсестрой стоматологии. Она сказала: «Приходите». Две недели стажировки — и 24 мая 1998 года — мой первый рабочий день. Конечно, я переживала, стоматология была чем-то новым, ранее я в этой области не работала. Большой коллектив, своя атмосфера. Но все опасения оказались напрасны. Коллектив принял хорошо, прекрасно. Все старались помочь, подсказать. Я всегда хотела быть медицинской сестрой. Других вариантов у меня просто не было. Когда был такой возраст и нужно определяться с будущей профессией, у меня был только один вариант. Мне нравилась работа именно медицинской сестры, не доктора. И, хотя я хорошо училась в школе, даже не было мысли поступать в медицинский институт. После окончания 8-го класса я пошла в медицинский колледж целенаправленно. В год моего поступления конкурс был 4,5 человека на место. Это много. Но я легко справилась с вступительными испытаниями и исполнила свою мечту.

— Что, на ваш взгляд, является главным в работе медицинской сестры?

— В первую очередь нужно уважать окружающих тебя людей. Уважение к пациентам, уважение к персоналу, уважение друг к другу. Помощь и забота о пациентах. Они приходят сюда, преодолевая какие-то свои страхи, и им требуется поддержка. Ну и, конечно, выполнять свою работу «от и до». В стоматологии медицинская сестра выполняет функцию полноценного помощника врача. Мы ассистенты врача, работаем в четыре руки. С одной стороны от пациента доктор, с другой стороны — ассистент. В Клиниках мы работаем в одной команде с доктором десятилетиями. Так прикипаем друг к другу, что становимся практически одной семьей. Вначале я работала ассистентом стоматолога-терапевта Кузнецовой Любови Николаевны. С 2010 года работаю с Востриковой Натальей Геннадьевной. У нас отличная команда. Можно сказать, самая лучшая, хотя в нашей стоматологии каждая команда — лучшая.



Горный воздух дает прилив сил и энергии.

— Оксана Васильевна, вы же не просто медицинская сестра, вы еще и главная сестра, т. е. выполняете руководящую функцию. Сложно быть начальником?

— Поначалу было сложно. Потом привыкла. Многих вещей, касающихся организационных моментов, я просто не знала. Сейчас я успешно совмещаю. Работаю медсестрой на приеме с доктором, а после приёма прихожу на свое рабочее место главной медсестры. Основная моя задача здесь — это поддержка санитарно-эпидемиологического режима, организация работы среднего и младшего медицинского персонала, закупка материалов. Наставничество тоже является частью работы: девочки приходят, спрашивают совета, помощи. В том, что касается работы, я принципиальный человек. Мы работаем по определенным нормативным документам, и я слежу, чтобы мои девочки, медсестры, им беспрекословно следовали. На работе всякое бывает, все совершают ошибки, но

соблюдение СанПиНов — это обязательное требование в медицинской организации.

— Что или кто помогает вам сохранять такой позитивный и жизнерадостный настрой?

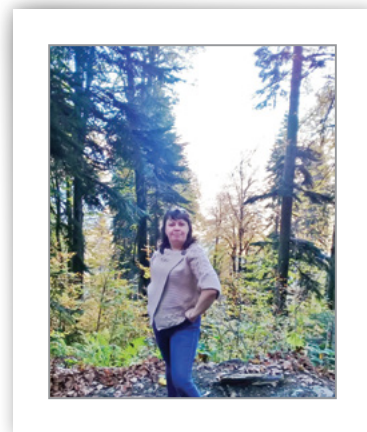
— Мне всегда везло на людей. На каждом месте работы и помогали, и подсказывали. У меня дружная семья: муж, родители. Все меня поддерживают. У меня мало поводов для грусти, я всегда вижу хорошее, и всё у меня в жизни хорошо. Радуюсь каждому новому дню. Утром проснулась: жива, здорова, близкие рядом, работа есть — вот оно, счастье. Я счастлива в каждый момент этой жизни. Однажды папа сказал мне: «Оксана, не расстраивайся — всё проходит, пройдет и это». И это был очень мудрый и очень полезный совет.

— Как проводите свое свободное время?

— Люблю читать. Люблю свою кухню. Большая, просторная: красивый кухонный гарнитур, скатерти, салфеточки, уют. Достаточно много провожу там времени, и не только когда готовлю или мою посуду. Люблю гулять по улочкам старого города, это какая-то ностальгия по детству, когда мы с родителями ездили гулять в центр.

— Чем гордитесь в своей жизни?

— Горжусь своей работой и семьей!



Прогулки в лесу — отличный отдых.

Новости Клиник



Цифровая стоматология

2020 и 2021 года в стоматологии Клиник доктора Кравченко объявлены годами цифровой стоматологии. Будет проведена комплексная и масштабная модернизация оборудования. В планах приобретение интраорального сканера, аппарата для цифрового анализа окклюзии, замена компьютерного томографа на модель более высокого уровня с возможностью проведения КТ височно-нижнечелюстного сустава и пазух носа. И первый шаг уже сделан. Мы приобрели прибор для оценки эффективности костной интеграции и стабильности дентальных имплантатов, а также для определения степени подвижности зубов — Periotest M. Прибор улучшит качество оказываемой стоматологической помощи. Весь процесс измерения занимает около четырех секунд.



Актуальные вопросы аллергологии

Главный врач медицинского центра Клиник доктора Кравченко, аллерголог-иммунолог Любимова Нурия Абдулхаковна приняла участие в научно-практической конференции «Актуальные вопросы аллергологии, иммунологии и пульмонологии в клинической практике», посвященной памяти О. В. Мищенко. Мероприятие проходило в рамках 37-й Образовательной недели Самарской областной ассоциации врачей (СОАВ). В ходе работы конференции были рассмотрены вопросы лечения заболеваний нижних дыхательных путей.



Современная педиатрия

Заведующий педиатрическим отделением Клиник доктора Кравченко, педиатр Строкань Владимир Владимирович принял участие в работе секции «Современная педиатрия. Вопросы и ответы» на 37-й Образовательной неделе Самарской областной ассоциации врачей (СОАВ). В рамках секции было рассмотрено несколько тем:

- заболевания билиарного тракта у детей — пора менять парадигмы;
- функциональные расстройства ЖКТ у детей первого года жизни: как повысить эффективность терапии;
- ВСД — это клинический синдром или заболевание;
- стандарты лечения atopического дерматита у детей.



Женское здоровье

Акушер-гинеколог Клиник доктора Кравченко Максимова Ольга Гавриловна приняла участие в образовательном семинаре «Женское здоровье после 40 лет». В ходе мероприятия были рассмотрены два ключевых вопроса:

- здоровье женщины после 40 лет, профилактика онкозаболеваний и лечение климактерического синдрома;
- профилактика и лечение хронических вульвовагинитов.

Новые врачи



Стоимость УЗИ органов брюшной полости

1 260 ₽

Врач УЗИ

В Клиниках доктора Кравченко появился новый врач УЗИ **Тамаш Яна Владимировна**. Яна Владимировна — профессионал, знающий и любящий своё дело. Она ведёт приём как взрослых, так и детей. Проводит ультразвуковые исследования с доплерографией: органов малого таза у женщин и мужчин, почек, органов брюшной полости, молочных желез, лимфатических узлов, УЗИ беременных до 11 недель, фолликулометрию, нейросонографию (при открытом родничке, от 0 лет).

Купоны на скидку

✂ КУПОН:
ПЕРВИЧНЫЙ ПРИЁМ ПЕДИАТРА

Скидка 20%

~~1000~~ ₽

800 ₽



01.03.2020 — 31.05.2020

✂ КУПОН:
ПЕРВИЧНЫЙ ПРИЁМ ЛОГОПЕДА

Скидка 20%

~~840~~ ₽

672 ₽



01.03.2020 — 31.05.2020

Для получения скидки запишитесь предварительно по телефону **+7 846 927-06-97**, предъявите купон (можно не вырезать) до оплаты сотруднику регистратуры. Купоны действуют с 01 марта по 31 мая 2020 года.

История одной красивой улыбки



ПАЦИЕНТКА, РАССКАЗАВШАЯ СВОЮ ИСТОРИЮ, ПОЖЕЛАЛА ОСТАТЬСЯ ИНКОГНИТО 😊

Случилось это на одной из престижных премий, в которой мне довелось стать победителем. Когда мы с моей командой делали селфи с кубком и дипломом, я обнаружила у себя дефект на двух передних зубах. Селфи было немедленно удалено, а я ужасно расстроилась, ведь улыбка всегда была моей визитной карточкой. Теперь все фото просматривались мною через лупу. Дальше больше. Я стала стесняться себя. Моя улыбка в 32 зуба постепенно превратилась в жалкую усмешку или кривую ухмылку.

Я давно знала о Клиниках доктора Кравченко и слышала, что здесь творят настоящие чудеса. Но панический страх перед стоматологическим креслом и бормашиной отсрочивал мой визит к врачу.

Спустя несколько лет раздумий и сомнений (я считала, что для решения моей проблемы нужен огромный бюджет) я все-таки позволила в Клиники. По телефону меня выслушали и записали на свободное время.

На консультативном приеме доктор осмотрела меня. Подробно рассказала, что именно необходимо сделать, и озвучила примерную стоимость (цена меня приятно удивила, я, честно говоря, думала, что будет дороже). Успокоила и заверила, что будет не больно.

Жалобы: на эстетический дефект в области 21-го и 31-го зубов.

Диагноз: дефект твердых тканей в зоне эмали и дентина без вскрытия полости зуба в области 21-го и 31-го зубов.

Лечение: выполнена художественная реставрация 21-го и 31-го зубов с использованием материала ESTELITE POSTERIOR PA2.



До лечения



После лечения

Придя домой, я все еще раз обдумала и записалась на прием. В назначенный день я пришла. Очень-очень боялась. Доброжелательные лица девушек на ресепшен немного успокоили мой мандраж, но только немного. Зашла в кабинет, села в кресло и приготовилась к испытаниям. И, о чудо, их не было!

Стоматолог оказалась просто волшебницей. Я не почувствовала совсем никакой боли, даже когда она сверлила мне зубы. Единственное неудобство, которое я испытала — это необходимость целый час сидеть с открытым ртом. Но доктор разрешала мне отдыхать и прикрывать рот, во время приготовления пломбирочной смеси и подбора цвета под цвет моей родной эмали.

Когда мне подали зеркало и попросили оценить результат, я просто была в восторге. Как будто моей щербинки на передних зубах и не было никогда. Ура! Моя голливудская улыбка снова при мне.

Кстати, в Клиниках доктора Кравченко стоматолог всегда работает в паре с ассистентом, это очень помогает врачу и сокращает время пациента, проведенное в кресле. А для меня, как вы понимаете, это существенный плюс!

Заикание — не приговор!

РАССКАЗЫВАЕТ **ЛОГОПЕД** КДК
КРЕМС ОЛЬГА СТАНИСЛАВНА

Заикание относится к числу тяжёлых и трудно корректируемых речевых расстройств. В чём же причина такой устойчивости этого дефекта? Заикание — это система патологических условных связей, многократно подкреплённых и подкрепляемых каждый день, пока человек заикается. Заикание не только ломает темп, ритм, голос и интонацию, но и личность человека.

Вполне естественно и закономерно, что страдающий заиканием человек приспосабливается к своему дефекту, так как речь приносит ему душевную боль и огорчение, и старается говорить как можно меньше. А это означает, что в современном обществе, где социальные связи и социальный статус значат так много и где речь является



одним из главных инструментов взаимодействия с обществом, человеку с заиканием приходится смириться с ролью второго плана. Но не все готовы отказаться от здоровых амбиций и реализации своего потенциала из-за речевого дефекта. Тем, кто готов бороться за своё

будущее и место под солнцем, поможет методика лечения заикания Л. З. Арутюнян. Лечение по этой методике длится год и требует ежедневного труда и внимания. Данная методика не предполагает применения лекарственных препаратов, поэтому не имеет противопоказаний и подходит для любого типа заикания. С другой стороны, итог лечения полностью зависит от исполнительности и мотивации человека, а в случае с детским заиканием — ещё и от ответственного отношения родителей ребёнка к выполнению заданий. В том случае если работа выполнена правильно и добросовестно, положительный результат гарантирован.

Стоимость приёма
логопеда

840 Р

При наличии дисконтной карты

756 Р

УЗИ

Выгодная математика: скидки на комплексные программы УЗИ

ЗАПИСЫВАЙТЕСЬ НА ПРИЁМ
ПО ТЕЛЕФОНУ: 8 846 927-06-97

КОМПЛЕКС ДЛЯ ЖЕНЩИН

Ультразвуковое исследование органов малого таза (комплексное)	1 260 ₽
Ультразвуковое исследование щитовидной железы и паращитовидных желез	1 050 ₽
Ультразвуковое исследование молочных желез	1 260 ₽
Итого	3 570 ₽



60 мин.



2 860 ₽

КОМПЛЕКС ДЛЯ МУЖЧИН

Ультразвуковое исследование органов брюшной полости (комплексное)	1 260 ₽
Ультразвуковое исследование мочевыводящих путей	1 260 ₽
Ультразвуковое исследование предстательной железы	1 420 ₽
Итого	3 940 ₽



60 мин.



3 160 ₽

«ОНКОНАСТОРОЖЕННОСТЬ» ДЛЯ ЖЕНЩИН*

Ультразвуковое исследование поджелудочной железы	520 ₽
Ультразвуковое исследование органов малого таза (комплексное)	1 260 ₽
Ультразвуковое исследование молочных желез	1 260 ₽
Итого	3 040 ₽



40 мин.



2 160 ₽

«ОНКОНАСТОРОЖЕННОСТЬ» ДЛЯ МУЖЧИН*

Ультразвуковое исследование поджелудочной железы	520 ₽
УЗИ органов мошонки	1 050 ₽
УЗИ предстательной железы	1 420 ₽
Итого	2 990 ₽



40 мин.



2 400 ₽

КОМПЛЕКС: ЗДОРОВОЕ СЕРДЦЕ И СОСУДЫ

Дуплексное сканирование экстракраниальных отделов брахиоцефальных артерий (УЗДГ БЦС)	1 680 ₽
Эхокардиография	2 000 ₽
Итого	3 680 ₽



60 мин.



2 950 ₽

КОМПЛЕКС: ЗДОРОВЫЕ СОСУДЫ

Дуплексное сканирование артерий почек	1 470 ₽
Ультразвуковая доплерография сосудов (артерий и вен) нижних конечностей	2 220 ₽
Итого	3 690 ₽



60 мин.



2 950 ₽

КОМПЛЕКС ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ РОЖДЕНИЯ ДО 1 ГОДА

Ультразвуковое исследование органов брюшной полости (комплексное)	1 260 ₽
Ультразвуковое исследование мочевыводящих путей	1 260 ₽
Ультразвуковое исследование тазобедренных суставов	1 260 ₽
Итого	3 780 ₽



60 мин.



3 020 ₽

КОМПЛЕКС ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 1 ГОДА ДО 18 ЛЕТ

Ультразвуковое исследование органов брюшной полости (комплексное)	1 260 ₽
Ультразвуковое исследование мочевыводящих путей	1 260 ₽
Итого	2 520 ₽



40 мин.



2 020 ₽

20%

скидка

* При сдаче анализа крови на онкомаркеры.

Рентген — всему голова!



В ЕЖЕДНЕВНОЙ ПРАКТИКЕ СТОМАТОЛОГА ЛЮБОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ ВОЗНИКАЕТ НЕОБХОДИМОСТЬ В ПРОВЕДЕНИИ РЕНТГЕНОЛОГИЧЕСКОЙ ДИАГНОСТИКИ. КОРНЕВАЯ ЧАСТЬ ЗУБА СКРЫТА ПОД ДЕСНОЙ, ПОЭТОМУ ДЛЯ ВЫЯВЛЕНИЯ ПАТОЛОГИЙ, ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ КОНТРОЛЯ ТЕРАПИИ И НАБЛЮДЕНИЯ ЗА ДИНАМИКОЙ ЛЕЧЕНИЯ ИСПОЛЬЗУЮТ РЕНТГЕН.

СТОМАТОЛОГИЧЕСКИЙ РЕНТГЕН — НЕ ПРОСТО РЕНТГЕН

Стоматологический рентген существенно отличается от обычного рентгеновского аппарата, облучение в нём намного меньше за счёт использования узконаправленного пучка лучей и малой длительности излучения. Например, делая снимок на цифровом рентгене, вы получаете облучение не больше, чем при двухчасовом авиаперелёте. Даже если каждый день в течение всего года делать по одному снимку на визиографе, ещё за год пару-тройку компьютерных 3D-томограмм и ещё столько же ортопантограмм, то даже в этом случае мы не выйдем за пределы безопасных разрешённых доз.

КАКОЙ ОН?

К основным типам исследований, применяемых в стоматологии, относят: дентальный (или прицельный) снимок, панорамный снимок, компьютерную томографию, телерентгенографию.

Дентальный (или прицельный) снимок — для исследования отдельного зуба. Делается он с помощью специального прибора — визиографа. Датчик визиографа преобразует рентгеновское излучение в цифровое изображение. Устройство функционирует аналогично рентгеновскому аппарату, только изображение формируется не на плёнке, а на датчике, после чего через аналого-цифровой преобразователь передаётся на компьютер. Используется для диагностики

не более одного зуба, позволяет оценить качество пломбировки, выявить наличие кариеса и патологических изменений в области корней зубов.

Панорамный снимок (ортопантомограмма) применяется для исследования всей челюстно-лицевой области. Он позволяет стоматологу не только оценить состояние зубов, но и увидеть возможные патологические изменения окружающих тканей. Делается на ортопантомографе. **Ортопантомограф** — это рентгеновский аппарат, принцип действия которого состоит в том, что рентгеновский излучатель и кассета с плёнкой согласованно перемещаются вокруг головы пациента. При этом на снимке получается плоское изображение изогнутого объекта (челюсти или черепа). В результате обследования стоматолог определяет, сколько зубов нуждается в лечении, наличие воспалительных процессов, правильность формирования верхушек корней и расположение зубов мудрости.

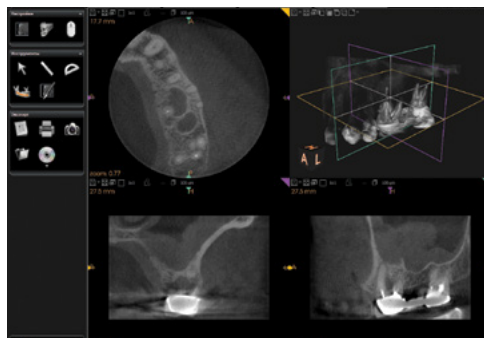


снимок ортопантомографа



снимок визиографа

Компьютерная томография (КТ) — это трёхмерная модель зубочелюстной системы, которая позволяет очень точно определить состояние зубов, размер и плотность кости, провести любые необходимые измерения. Данный вид исследования необходим как при сложном эндодонтическом лечении (лечении корневых каналов), так и при имплантации. Делается на компьютерном томографе.



снимок томографа

В Клиниках установлен компьютерный томограф с высокой разрешающей способностью, обладающий минимальным уровнем рентгеновской нагрузки. Этот аппарат позволяет настраивать фокусировку луча в соответ-

ствии с потребностями диагностики: например, обследовать только верхнюю или нижнюю челюсть.

Сам процесс сканирования и время получения готового результата занимает около двадцати минут. При всей динамичности работы и плоскостные, и объёмные изображения, полученные на этом томографе, имеют высокую четкость и единый масштаб.

Не стоит беспокоиться и в том случае, если есть металлические коронки или амальгамовые пломбы: аппарат исключает внешние помехи и делает чёткие снимки надлежащего качества.

Диагностику, как правило, назначают на первом приёме у специалиста, чтобы выявить и оценить всю картину состояния зубочелюстной системы. По окончании курса лечения пациенту также назначают рентгеновское исследование, чтобы оценить качество терапии.

ДЕТЯМ МОЖНО

Родителей всегда волнует вопрос безопасности своих чад. Особенность детской стоматологии заключается в том, что рентген-обследования приходится назначать чаще, чем взрослым, ведь детская челюсть постоянно растёт и меняется, происходит смена зубов. Но как уже отмечалось выше, доза радиации стоматологических рентгенустановок мала, воздействие непродолжительно, что сводит какой-либо риск к минимуму.

В Клиниках доктора Кравченко проводятся все виды дентальной рентгенографии:

- визиографические (прицельные) снимки,
- панорамный рентгеновский снимок полости рта (ОПТГ),
- 3D-томография одной челюсти,
- 3D-томография двух челюстей,
- 3D-томография сегмента.

Стоимость визиографического снимка с распечаткой

380 Р

У ребёнка контагиозный моллюск. Что делать?

БЕСЕДУЕМ С **ДЕТСКИМ ДЕРМАТОЛОГОМ** МЕДИЦИНСКОГО ЦЕНТРА КЛИНИК ДОКТОРА КРАВЧЕНКО **МОЛОДОВОЙ ЕЛЕНой ВИКТОРОВНОЙ**.



РАЗБИРАЕМСЯ

Контагиозный моллюск — доброкачественное вирусное заболевание кожи, преимущественно в детском возрасте, хотя может встречаться у взрослых.

Заболевание вызывается поксвирусом. Инкубационный период (когда проявлений еще нет, но заболевание уже развивается) в среднем составляет от 2 до 7 недель. Чаще болеют дети в возрасте от 1 года до 4 лет. Заболевание выявляется и у детей старшего возраста (10–12 лет), что связано с посещением плавательного бассейна или занятиями контактными видами спорта. У лиц подросткового возраста заболевание может быть передано половым путём. Кроме того, чаще болеют дети, страдающие экземой или атопическим дерматитом, получающие лечение глюкокортикостероидными мазями. Также часто вирус передается прямым контактным путём (во время игры или между детьми в одной семье) и через предметы (игрушки, расчёску, полотенце).

ОПРЕДЕЛЯЕМ НА ГЛАЗ

Элементы контагиозного моллюска представляют собой плотные узелки телесного цвета диаметром 3–5 мм с углублением в центре, безболезненные. При сдавливании узелков с боков из центрального отверстия может выделяться белая кашицеобразная масса. Количество элементов может составлять от 3–5 до нескольких десятков. Находиться высыпания могут на любом участке кожи, однако чаще всего возникают на шее, лице, туловище, в подмышечных впадинах. Очагов высыпаний не бывает на ладонях, подошвах.

Данные высыпания обычно не беспокоят ребенка, однако в редких случаях возникает сильный зуд, из-за чего появляются расчёсы на коже, которые затем могут осложниться вторичной инфекцией.

НЕ ПУГАЕМСЯ

Само по себе заболевание не опасно для здоровья, но внешние проявления неприятны

визуально. В большинстве случаев оно не является свидетельством сниженного иммунитета у ребенка, а появляется именно у детей потому, что их иммунитет более незрелый и уязвимый, поэтому вирус контагиозного моллюска легко размножается в детском организме.

НЕ ДЕЛАЕМ

Самое главное, чего нельзя делать при контагиозном моллюске, — это самостоятельно выдавливать. При повреждении элемента выделяется активное вещество, которое может вызвать распространение сыпи на соседние участки кожи и заражение другого человека. Также при самостоятельном выдавливании можно занести инфекцию в раневую поверхность и ухудшить течение заболевания и состояние кожи в целом.

длительное время; один больной может стать причиной вспышки заболевания. В этот период необходимо более внимательно относиться к коже, отказаться от использования мочалок, скрабирующих средств, избегать раздражающего воздействия, не брить участки с очагами, после мытья кожу необходимо не вытирать, а осторожно промакивать. У всех членов семьи должны быть индивидуальные полотенца, всё бельё и одежду нужно проглаживать утюгом с паром. При пользовании общими вещами (бытовыми приборами или сантехникой) требуется их ежедневная обработка дезинфицирующими средствами. В этот период можно заметить усиление сухости кожи: в таких случаях необходимо использовать наружные увлажняющие и повышающие барьерную функцию кожи средства (эмоленты).

ИДЕМ К ВРАЧУ

Если вдруг вы заметили у ребенка высыпания, схожие с описанными выше, то нужно немедленно показаться педиатру или дерматологу для дальнейшей диагностики



ДЕЛАЕМ

Крайне важен правильный уход за кожей при данном заболевании: можно недолго принимать умеренно теплый душ, но необходимо исключить купание в ванне, бассейне, водоёмах, посещение общественных саун и бань, так как вода — оптимальная среда для распространения моллюска, способная поддерживать его жизнеспособность

и лечения. Также ребенка, больного контагиозным моллюском, необходимо изолировать из детского коллектива до полного выздоровления.

Стоимость консультации детского дерматолога

1 050 Р

При наличии дисконтной карты

945 Р

АВИТАМИНОЗ — ВСЁ, ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ

ОЧЕНЬ ЧАСТО МЫ СЛЫШИМ СОЧЕТАНИЕ ДВУХ СЛОВ — ВЕСНА И АВИТАМИНОЗ. СЕГОДНЯ РАЗБЕРЁМСЯ, ЧТО ТАКОЕ НА САМОМ ДЕЛЕ АВИТАМИНОЗ И КАК ОН СВЯЗАН С ВЕСНОЙ. А ПОМОЖЕТ НАМ В ЭТОМ **ТЕРАПЕВТ, ГАСТРОЭНТЕРОЛОГ** КЛИНИК ДОКТОРА КРАВЧЕНКО **ПИКУЛЕВ ВЛАДИМИР ИВАНОВИЧ**.



Авитаминоз — это болезненное состояние, развивающееся вследствие длительного качественно неполноценного питания, в котором отсутствуют необходимые человеку витамины. Например, отсутствие витамина А вызывает нарушение зрения — «куруную слепоту». Отсутствие витамина С — цингу, разрушение костей, зубов, ломкость сосудов. Отсутствие витамина В1 (тиамина) — болезнь бери-бери, полиневриты. Отсутствие витамина Д — рахит, нарушение формирования костей, конечности, скелета и т. д. Но встречаются эти крайние формы в настоящее время достаточно редко, при особых условиях или выраженных сопутствующих заболеваниях человека. Когда речь заходит о весенних авитаминозах, подразумеваются, скорее всего, гиповитаминозы.



ВИТАМИНЫ — ЭТО ОРГАНИЧЕСКИЕ СОЕДИНЕНИЯ РАЗНООБРАЗНОЙ ХИМИЧЕСКОЙ ПРИРОДЫ, НАХОДЯЩИЕСЯ В ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТАХ. ЗНАЧЕНИЕ ИХ ДЛЯ ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА ВЕЛИКО. НЕДОСТАТОК ИХ ПРИВОДИТ К СЕРЬЕЗНЫМ ЗАБОЛЕВАНИЯМ.

Причина гиповитаминозов — недостаточное поступление витаминов в организм, а также повышенная потребность организма в них, а именно: физические и психические перегрузки, низкая или высокая температура окружающего воздуха, беременность и период лактации (кормления), заболевания ЖКТ (гастриты и энтероколиты).

СИМПТОМЫ

ПРИЧИНЫ

ПРОФИЛАКТИКА

ЛЕЧЕНИЕ

А

Гиповитаминоз «А» (ретинол, каротин).

Нарушение зрения, конъюнктивиты, ломкость волос, шелушение кожи, у детей и подростков — отставание в физическом развитии.

Неполноценное питание, нарушение всасывания витамина в кишечнике.

Полноценное сбалансированное питание, введение в рацион достаточного количества мясных и рыбных продуктов и моркови (каротин).

В тяжелых случаях при нарушении всасывания в кишечнике назначают препараты витамина А.



В1

Гиповитаминоз В1 (тиамин).

Утомляемость, раздражительность, нарушение сна, тревожно-депрессивные расстройства, нарушение работы кишечника, хронические запоры. В тяжелых случаях — нарушение чувствительности конечностей, атрофия мышц конечностей.

Чаще бывает у женщин в период беременности, кормления грудью. У людей с повышенной функцией щитовидной железы, длительной лихорадкой или лиц, злоупотребляющих алкоголем.

Сбалансированное, полноценное питание. Введение в диету отрубей, проросших семян злаков, хлеба грубого помола.

Витамин В1 перорально или внутримышечно.



В2

Гиповитаминоз В2 (рибофлавин).

Поражение губ и языка (трещины, заеды), стоматиты, конъюнктивиты, кератиты (поражение роговой оболочки глаз), сопровождающиеся светобоязнью и снижением остроты зрения.

Развивается только при нарушении всасывания и усвоения витамина В2 из-за болезней ЖКТ и печени: гастритов, энтеритов, колитов, дисбактериозов.

Достаточно ввести в рацион необходимое количество мясных и рыбных продуктов: мясо, рыбу, молоко, яичный белок, печень и, главное, сыр.

Сбалансированное питание и препараты с содержанием витамина В2 (поливитамин).



B6

Гиповитаминоз B6 (пиридоксин).

Встречается редко, так как B6 есть во всех продуктах питания. Отставание в развитии и росте у грудных детей. Малокровие (сидеролит-ахристические анемии), гнойничковое поражение кожи (акне). У людей, злоупотребляющих алкоголем, присутствует такой симптом, как судороги.

Встречается у грудных дети на искусственном вскармливании, беременных женщин и лиц, злоупотребляющих алкоголем.

В рацион питания обязательно вводят дрожжи, печень, мясо, недробленные крупы и другую растительную пищу.

Внутримышечное или внутривенное введение витамина B6.



B12

Гиповитаминоз B12 (цианкобаламин).

Слабость, головокружение, нарушение стула.

Развивается при коликах, выраженных дисбактериозах и после операций по резекции толстого кишечника.

Полноценное питание, прием витаминных препаратов.

Подкожное или внутримышечное введение витамина B12.



B9

Гиповитаминоз B9 (фолиевая кислота).

Симптомы характерные для гиповитаминоза B12. Сочетание гиповитаминоза B12 и B9 вызывает особую форму анемии B12-фолиево-дефицитную (анемия Аддисона-Бирмера).

Хронические атрофические гастриты, энтериты, операции на желудке (резекции желудка или двенадцатиперстной кишки).

Разнообразное сбалансированное питание и прием фолиевой кислоты внутрь.

Инъекции витамина B9.



PP

Гиповитаминоз PP (никотиновая кислота).

Поражение кожи, различные дерматиты от угрей до гнойничковых поражений, нарушение работы ЖКТ: упорный понос. Состояние авитаминоза называется пеллагра.

Заболевание ЖКТ – хронические энтериты, выраженные дисбактериозы, панкреатиты, колиты.

Полноценное, сбалансированное питание, лечение заболеваний ЖКТ, прием внутрь препаратов никотиновой кислоты.

Внутримышечное или внутривенное введение препаратов никотиновой кислоты.



D

Гиповитаминоз D

Развивается в основном у детей. Недостаток ведет к нарушению развития конечностей, костей ног, остеопорозу.

Недостаток количества солнечного света (ультрафиолета), неполноценное питание.

Введение в диету сливочного масла, яиц, молока, рыбьего жира. Достаточное количество солнечного света.

Препараты, содержащие витамин D.



E

Гиповитаминоз E

Казуистическая редкость. Витамин содержится в любой растительной пище.

Неполноценное питание.

Восстановление полноценного питания.

Внутримышечное или внутривенное введение препаратов никотиновой кислоты.



Профилактика всех гиповитаминозов возможна лишь при разнообразном и грамотном сбалансированном питании. Если такое питание объективно невозможно по условиям жизни, при тяжелых сопутствующих заболеваниях, у лиц престарелого возраста, то нужен курсовой прием поливитаминных препаратов («Компливита», «Центрума», «Витрума» и т. п.).

Желательно, чтобы кроме витаминов препараты содержали различные микроэлементы, важные для поддержания здоровья человека.

Стоимость консультации гастроэнтеролога

1 000 ₽

При наличии дисконтной карты

900 ₽

«Вот она пришла, весна...»

ВЕСНОЙ ПРОСЫПАЕТСЯ НЕ ТОЛЬКО ПРИРОДА, НО И АЛЛЕРГИЯ, ПОРТЯЩАЯ ЖИЗНЬ И НЕ ДАЮЩАЯ РАДОВАТЬСЯ ТЕПЛУ И СОЛНЦУ. КАК ОБЕЗОПАСИТЬ СЕБЯ ОТ ВЕСЕННЕГО ОБОСТРЕНИЯ ЭТОГО НЕДУГА, СПРОСИМ У **АЛЛЕРГОЛОГА-ИММУНОЛОГА** МЕДИЦИНСКОГО ЦЕНТРА КЛИНИК ДОКТОРА КРАВЧЕНКО **ЛЮБИМОВОЙ НУРИИ АБДУЛХАКОВНЫ**.



Говоря о весеннем обострении, следует сразу определиться с различными причинами аллергии и основными проявлениями аллергических заболеваний. Аллергия — это гиперреакция иммунной системы на аллергены. **Основные аллергены:**

— **пыльца растений.** Аллергия обусловлена сенсibilизацией (повышенной чувствительностью) к аллергенам ветроопыляемых растений. Для каждого региона существует свой календарь пыления (цветения) растений, который зависит от климатогеографических особенностей. Для средней полосы России выделяют три основных периода цветения аллергенных растений: весенний (апрель — май) — связан с пылением деревьев (берёзы, ольхи, орешника, дуба и др.); ранний летний (июнь — середина июля) — связан с цветением злаковых или луговых трав (тимофеевки, овсяницы, ежи, райграса, костра, ржи, мятлики и др.); поздний летний — осенний (середина июля — сентябрь) — с цветением сорных: сложноцветных (подсолнечника, полыни, циклахены, амброзии, крапивы) и маревых (лебеда);

— **аллергены клещей домашней пыли** (видов *Dermatophagoides pteronyssinus* и *Dermatophagoides farinae*), эпидермальные аллергены (кошки, собаки, лошади и т. д.), реже — библиотечной пыли, плесневых грибов, тараканов. Хотя споры грибов и аллергены клещей домашней пыли относятся к круглогодичным аллергенам, их количество в окружающем воздухе также зависит от времени года.

Таким образом, аллергическое заболевание может иметь волнообразное течение и сопровождаться сезонными вспышками.

К аллергическим болезням относятся:

- аллергический ринит,
- аллергический конъюнктивит,
- атопический дерматит,
- бронхиальная астма,
- крапивница,
- отек Квинке,
- эозинофильный эзофагит.

Поговорим о самом распространенном заболевании — аллергическом рините. Его распространённость в разных странах мира составляет 4–32 %, в России — 24–30 %. Основные симптомы аллергического ринита: зуд в полости носа, ринорея (обильные водянистые выделения из носа), многократное чихание, заложенность носа. Наличие всех четырёх симптомов не обязательно. У больных круглогодичным аллергическим ринитом ведущим симптомом является заложенность носа, выраженное затруднение носового дыхания, выделения из носа слизистого характера. У больных сезонным аллергическим ринитом наиболее частыми симптомами являются приступообразное чихание, зуд в носу и ринорея. Помимо классических симптомов ринита нередко отмечаются общее недомогание, головная боль, боль в ухе, снижение слуха, нарушение обоняния, носовые кровотечения, першение в горле, кашель, глазные симптомы. Важнейшим фактором является история развития болезни: время возникновения и продолжительность симптомов, наличие аллергических заболеваний у кровных родственников, причинно-следственные особенности возникновения признаков болезни и её обострений. Диагноз аллергического ринита устанавливается на основании аллергологического анамнеза, характера клинических симптомов и результатов специфического аллергологического обследования. Обследование и лечение больных аллергическим ринитом должно проводиться параллельно врачами двух специальностей: оториноларингологами и аллергологами, что позволяет обеспечить оптимальный комплексный подход к терапии.

По стандартам и профессиональным рекомендациям Министерства здравоохранения Российской Федерации, аллергологическое обследование должно включать:

- кожные пробы,
- определение специфических иммуноглобулинов (IgE) в сыворотке крови.

Кожные пробы проводят в условиях аллергологического кабинета специально обученная медицинская сестра или врач-аллерголог.

Наиболее часто применяют prick-тесты (тесты уколом) или скарификационные тесты. Результаты кожных проб очень важны для диагностики атопических заболеваний, однако они не являются абсолютными, имеют противопоказания. Определение уровня аллерген-специфических антител (IgE) в сыворотке особенно важно при неуверительных результатах кожных проб либо при их невозможности.

Основные принципы лечения аллергического ринита:

- элиминационные мероприятия (направленные на уничтожение или уменьшение контакта с аллергенами),
- медикаментозная терапия,
- аллерген-специфическая иммунотерапия (АСИТ).

Кроме пыльцевой аллергии, связанной с цветением ольхи, берёзы, лещины, дуба, клёна, весной может впервые появиться крапивница от воздействия солнечных лучей. С каждым годом увеличивается количество аллергических реакций на споры плесневых грибов, активных при таянии снега, влажной коры деревьев. В домах при отключении центрального отопления более сырой воздух жилья приводит к активному размножению клещей домашней пыли.

Сейчас еще не поздно пройти диагностику аллергических заболеваний, которые вы пережили прошлой весной или летом. Специфически подобранная терапия, предсезонная подготовка значительно снизят проявление аллергии, повторяющейся в определённое время года. И не позволят аллергенам мешать вам радоваться солнцу и теплу!

Стоимость
консультации
аллерголога-
иммунолога

1 050 Р

При наличии
дисконтной карты

945 Р

Очки-тренажёры — польза однозначно!

МАТЕРИАЛ ПОДГОТОВЛЕН **ОФТАЛЬМОЛОГОМ** КЛИНИК ДОКТОРА КРАВЧЕНКО **СТЕПАНОВОЙ ВЕРОЙ ЮРЬЕВНОЙ** И АДМИНИСТРАТОРОМ-КОНСУЛЬТАНТОМ САЛОНА ОПТИКИ ДОКТОРА КРАВЧЕНКО **АХМЕДОВОЙ ЕКАТЕРИНОЙ ГЕОРГИЕВНОЙ**.



Очки-тренажёры состоят обычно из двух чёрных пластиковых пластин в мелких дырочках или встроенных в линзы световых панелей. Их основная задача — уменьшение нагрузки на зрительный аппарат. При рассмотривании предметов в перфорационных очках свет проходит только через центральную оптическую зону глаза, в результате чего уменьшается рассеяние света на сетчатке, на ней фокусируется раздвоенное, но чёткое изображение. Цилиарные мышцы глаза изменяют кривизну хрусталика так, чтобы из раздвоенного изображения получилось одно чёткое. При отсутствии необходимости в постоянной фокусировке глазные мышцы расслабляются, и глаза устают гораздо меньше. В результате повышается острота зрения, снижается утомляемость глаз и увеличивается работоспособность. Кроме этого, перфорационные очки не дают глазным мышцам атрофироваться, замедляют процесс потери хрусталиком эластичности и улучшают обмен веществ в тканях глаза.

Некоторые очки имеют вырез в нижней части линзы, что обеспечивает подсвечивание глаза рассеянным светом, не увеличивая светорассеяние на зрачке. Это улучшает движение крови по сосудам глаза и даёт возможность близоруким людям видеть на близком расстоянии, не снимая очков.

Перфорационные очки используют не только в лечебных целях, но и как средство профилактики, особенно это касается людей, чья деятельность связана с постоянными зрительными нагрузками (студенты, водители, офисные работники, IT-специалисты). Не мешают такие очки и людям с наследственной предрасположенностью к нарушениям зрения — близорукости, дальнозоркости, астигматизму. Кроме того, перфорационные очки обеспечивают прекрасную защиту от яркого света, в том числе солнечного.

ПРАВИЛА ПОЛЬЗОВАНИЯ

1. В самом начале использования перфорационных очков вы заметите, что привычное поле зрения несколько изменится и изображение предметов будет непривычным. Потерпите, это лишь дело времени, и совсем скоро вы настолько привыкнете к очкам, что не будете обращать на них никакого внимания.
2. На начальном этапе носите очки лишь по 5-15 минут 3-4 раза в день, постепенно увеличивая время их ношения. При появлении признаков дискомфорта снимите очки и попробуйте надеть снова через 1,5-2 часа. Через 1-2 недели вы полностью адаптируетесь к перфорационным очкам, и начнётся лечебный период.
3. Лечебный период длится около 1 года курсами по 150-300 часов. Конкретное исполь-

зование зависит от нарушения зрения, и подробнее об этом вы прочтёте в инструкции к перфорационным очкам.

4. На заключительном этапе лечения время, проводимое в очках, постепенно уменьшается.

5. Начав лечение с помощью перфорационных очков, занимайтесь регулярно, иначе эффекта не будет. Если вы периодически забываете надевать очки, заведите календарь, в котором будете пометать расписание и динамику своего лечения. Упражнения для глаз в перфорационных очках, как правило, прилагаются в инструкции к ним.

Показания к применению:

- близорукость (миопия),
- спазм аккомодации (ложная близорукость),
- дальнозоркость (гиперметропия),
- астигматизм,
- пресбиопия (возрастная дальнозоркость),
- повышенная светобоязнь.

Противопоказания:

- глаукома,
- болезни сетчатки (возможно после консультации офтальмолога),
- нистагм,
- прогрессирующая близорукость.

Ждём Вас по адресу:
ул. Г. Димитрова, 20 (напротив ТЦ «Орбита») **Всегда ваш, Салон оптики доктора Кравченко**

→ **Акция:**

ОЧКИ ПОД КЛЮЧ за **1900** ₺

**В СТОИМОСТЬ
ВХОДИТ:**



! БОЛЕЕ **100** ОПРАВ ПО
ФИКСИРОВАННОЙ ЦЕНЕ

! ПРИ ЗАКАЗЕ ОЧКОВ
ПРОВЕРКА ЗРЕНИЯ И
РЕЦЕПТ **БЕСПЛАТНО!**

тел. 8 846 201-23-38
ул. Г. ДИМИТРОВА, 20

САЛОН ОПТИКИ
доктора Кравченко

Сроки проведения акции с 01.01.2020 по 30.05.2020. Предложение действует только на определенный выделенный ассортимент.
Подробности об организаторе акции уточняйте по телефону 8 846 201-23-38

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

ДНИ РОЖДЕНИЯ СОТРУДНИКОВ КДК

09.03	Семагина Ольга Николаевна	Гастроэнтеролог
10.03	Челмакина Валентина Владимировна	Уборщик служебных помещений
13.03	Каткова Лидия Васильевна	Уборщик служебных помещений
19.03	Синагулова Наиля Асхатовна	Офтальмолог детский
20.03	Захарова Марина Анатольевна	Администратор
22.03	Фатьянова Анна Анатольевна	Зам. главного бухгалтера
23.03	Кремс Ольга Станиславовна	Логопед
26.03	Тришина Елена Александровна	Специалист по охране труда
31.03	Митрошина Екатерина Владимировна	Эндокринолог
01.04	Дермугина Дарья Валерьевна	Зав. лечебно-диагностич. отд., кардиолог, терапевт
01.04	Вардугина Юлия Викторовна	Медицинская сестра
03.04	Ахмедова Екатерина Георгиевна	Администратор-консультант
03.04	Якимяк Ольга Юрьевна	Секретарь-референт
04.04	Богданов Андрей Вячеславович	Заведующий зуботехническим отделением, зубной техник
09.04	Чекулаев Руслан Александрович	Психолог
16.04	Дразнин Владимир Владимирович	Зав. гинекологическим отделением, акушер-гинеколог
17.04	Ханова Светлана Николаевна	Зав. лечебным отделением, стоматолог общей практики
18.04	Козлова Татьяна Дмитриевна	Санитарка ЦСО
19.04	Монахова Светлана Владимировна	Медицинская сестра

20.04	Паукаева Светлана Геннадиевна	Рентгенлаборант
24.04	Канохин Владимир Дмитриевич	Старший дежурный администратор
30.04	Гурылева Марина Евгеньевна	Медицинская сестра
30.04	Архипова Анастасия Васильевна	Медицинская сестра
30.04	Медведева Ольга Геннадьевна	Медицинская сестра
06.05	Седаев Петр Павлович	Зав. ортопедическим отделением, стоматолог-ортопед
07.05	Щербакоева Екатерина Анатольевна	Стоматолог-терапевт
08.05	Бажанова Людмила Вячеславовна	Детский стоматолог
09.05	Филатова Мария Александровна	Зубной техник
11.05	Мурзина Наталия Валерьяновна	Медицинская сестра
11.05	Юнгова Людмила Олеговна	Детская медицинская сестра по массажу
17.05	Жукова Надежда Вениаминовна	Медицинская сестра
17.05	Брусина Ирина Анатольевна	Стоматолог-терапевт
18.05	Иванова Дина Владимировна	Администратор-кассир
19.05	Дьяконова Ольга Николаевна	Администратор-кассир
19.05	Уварова Елена Викторовна	Старшая медицинская сестра
24.05	Илясова Ангелина Алексеевна	Медицинская сестра
24.05	Илясова Алина Алексеевна	Администратор-кассир
29.05	Буланова Татьяна Алексеевна	Отоларинголог