

# ЗДОРОВЬЕ С КДК



## Уважаемый читатель!

Спасибо, что доверяете свое здоровье и здоровье своих близких нам! Для Клиник доктора Кравченко приоритетом всегда было честное отношение к своим пациентам. Нам важно оказать полноценную медицинскую помощь, создать максимально комфортную обстановку и сделать все, что в наших силах для сохранения вашего здоровья. К каждому у нас индивидуальный подход – как к пациенту и как к человеку. Вы всегда можете положиться на нас — мы любим дело, которым занимаемся! В новом номере нашей газеты мы, как обычно, собрали рекомендации от наших специалистов, важную новостную информацию и интересные предложения! Мы искренне надеемся, что любой читатель сможет найти на страницах нашего издания актуальную для себя информацию. Добро пожаловать в нашу клинику и на страницы газеты «Здоровье с КДК».

Генеральный директор КДК  
Кравченко Антон Валерьевич



Изжога, боль в желудке, метеоризм — для многих из нас это каждодневные проблемы. Мы собрали самые частые вопросы о сбоях в работе ЖКТ, которые задают пациенты, и постарались предоставить на них ответы. **Стр. 2**

Звоните на многоканальный телефон:  
**+7 (846) 201-00-11**

Звоните или пишите  
в чат Viber, WhatsApp:  
**+7 927 731-00-11**

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

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

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

Дата выхода номера:  
1 сентября 2020 года.  
Издание распространяется бесплатно.

Отпечатано в типографии  
ООО «Принт-ру», Самара,  
ул. Верхне-Карьерная, 3А



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

# Спросим гастроэнтеролога

МНОГИМ ИЗ НАС ЗНАКОМЫ ПРОБЛЕМЫ, СВЯЗАННЫЕ С ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНЫМ ТРАКТОМ. КОГО-ТО МУЧАЕТ ИЗЖОГА, КТО-ТО ДАВНО СТРАДАЕТ ГАСТРИТОМ, А КТО-ТО СТЕСНЯЕТСЯ ПРИЗНАТЬСЯ В ТОМ, ЧТО У НЕГО МЕТЕОРИЗМ. В ЭТОМ МАТЕРИАЛЕ МЫ СОБРАЛИ САМЫЕ ЧАСТЫЕ ВОПРОСЫ, КОТОРЫЕ ПАЦИЕНТЫ ЗАДАЮТ О СБОЯХ В РАБОТЕ ЖКТ, И ПОПРОСИЛИ **ГАСТРОЭНТЕРОЛОГА КЛИНИК ДОКТОРА КРАВЧЕНКО СЕМАГИНУ ОЛЬГУ НИКОЛАЕВНУ** ОТВЕТИТЬ НА НИХ.



## **Постоянно вздутый живот может быть симптомом какого заболевания?**

Чаще всего вздутие живота связано со скоплением газов в кишечнике. Разовое появление такого симптома не должно вызывать опасений, это может быть связано с введением в диету новых продуктов. Если же вздутие живота становится постоянным спутником, то это может быть симптомом многих заболеваний ЖКТ: непереносимости лактозы, синдрома раздраженного кишечника (СРК), запоров, асцита, новообразований и др.

## **Беспокоит отрыжка после каждого приема пищи. Что можно с этим сделать и какие обследования пройти?**

Постоянная отрыжка является предвестником ряда болезней и требует обращения к специалисту для постановки верного диагноза и лечения. Из обследований, как правило, назначают клинические и биохимические анализы крови, ФГС, УЗИ органов брюшной полости, при необходимости ФКС.

## **Изжога – причины возникновения и можно ли применять пищевую соду для ее нейтрализации?**

Изжога возникает при забросе кислого содержимого желудка в пищевод. Причинами могут быть: грыжи пищеводного отверстия диафрагмы (ГПОД), гастроэзофагеальная рефлюксная болезнь (ГЭРБ), беременность,

употребление жирной или острой пищи, алкоголь, кофе, хронический гастрит, язвенная болезнь и др. Применение соды при изжоге противопоказано. В настоящее время в аптеках множество антацидных препаратов, которые нейтрализуют соляную кислоту желудка.

## **Может ли гастрит вызывать рвотную реакцию? От каких продуктов лучше воздержаться в период обострения?**

В период обострения (редко) хронический гастрит может вызывать тошноту, сопровождающуюся рвотой. В период обострения исключают из рациона острые, жареные, жирные блюда, копчености, маринады. Назначается щадящая диета.



## **Расскажите, пожалуйста, о панкреатите. Что делать, чтобы не усугубить состояние?**

Панкреатит – это воспаление поджелудочной железы. Этот орган выделяет в 12-перстную кишку ферменты, помогающие пище перевариться (амилаза, липаза). При воспалении клетки её разрушаются и ферменты попадают в кровь. Причинами панкреатита является злоупотребление алкоголем, желчнокаменная болезнь, токсичное действие некоторых лекарств, употребление в пищу жирных, жареных и острых блюд, курение. Какая бы ни была причина заболевания, панкреатит сопровождается болью в животе. При постоянно возобновляющемся воспалении поджелудочной железы со временем нарушается её функция – выделение ферментов, переваривающих пищу. В результате человека беспокоит постоянное вздутие живота, диарея. Главное при лечении панкре-

атита – убрать причину заболевания (отказ от алкоголя, курение, удаление желчного пузыря с камнями) и, конечно же, соблюдать диету, которую назначит врач.

## **Опорожнение кишечника – как часто должно происходить, есть ли нормы и когда надо начинать беспокоиться?**

Кишечник запрограммирован на опорожнение каждые 24 часа, но почти половина населения имеет нарушение циркадного ритма (циклические колебания интенсивности различных биологических процессов, связанных со сменой дня и ночи – прим. редакции). Если режим нарушается, например работа в ночную смену, то страдает и выделительная функция. Речь идет о запорах, которым не уделяется должного внимания, говорить о которых считается стыдно, но необходимо. Запор – это отсутствие выделения кала в течение 24 часов и более. При этом страдает качество жизни. При длительных запорах следует исключить онкологическую патологию. Чем же опасен хронический запор? Прежде всего своими осложнениями: трещинами ануса, геморроем, пролапсом прямой кишки. Хронический запор является фактором риска развития колоректального рака.

## **Можно ли избавиться от гастрита (гастродуоденита) или это заболевание на всю оставшуюся жизнь?**

Современная медицина озадачена вопросом, можно ли вылечить гастрит навсегда. Это заболевание, вызванное внешними и внутренними факторами. Питание при гастрите играет первостепенную роль, причем важно не только качество продуктов, но и технология приготовления. Для устранения недуга важно избавиться не только от симптомов, но и от причины воспаления.

Причинами хронического гастродуоденита являются:

- повышенная кислотность;
- занесение в организм *Helicobacter pylori*;
- неправильное питание: жареная, жирная пища; газированные напитки; уличная еда и пр.;
- вредные привычки: алкоголь, курение, наркотики;
- прием агрессивных лекарственных средств, гормональных препаратов, антибиотиков, нестероидных противовоспалительных средств;
- наследственность;
- нарушение обмена веществ;
- перенесенные инфекционные заболевания.



В некоторых случаях хроническая форма гастродуоденита может протекать бессимптомно. Определить его можно с помощью ФГС. Вылечить гастрит полностью можно лишь после установления точной первопричины. На скорость выздоровления влияет возраст пациента, форма протекания болезни и сопутствующие заболевания. Многие причины могут уйти сами собой при прекращении применения токсичных препаратов. И самое основное – это корректировка питания. Диета соблюдается до момента полного выздоровления. Лечение гастрита проходит под руководством гастроэнтеролога, а лекарственные средства назначаются исходя из симптоматики пациента.

#### Неприятный запах изо рта может ли быть симптомом заболеваний ЖКТ?

Да, может. Причин галитоза – неприятного запаха изо рта – может быть несколько. Во-первых, стоматологическое заболевание – кариес, некачественные протезы, воспаление слизистых оболочек полости рта, несоблюдение правил гигиены. Во-вторых, заболевания носоглотки (гаймориты, синуситы и пр.). В-третьих, курение и алкоголь. Неприятный запах может быть результатом заболеваний внутренних органов – сахарного диабета, болезней желудка и кишечника, онкологии, почечной недостаточности, а также стресса, голодания и некоторых диет. В 90 % случаев проблема именно в состоянии зубов и десен.

#### Проблемная кожа может быть результатом неправильного функционирования ЖКТ?

«Кожа – зеркало здоровья». Замечено: неполадки в работе кишечника могут спровоцировать угревую сыпь, аллергические высыпания на коже, пигментацию. К тому же есть группа пищевых продуктов, нерациональное употребление которых сказывается на состоянии кожи. Избыточное употребле-

ние углеводов может привести к процессам брожения в кишечнике, из-за чего полезные вещества усваиваются плохо, а токсины и продукты гниения хорошо. Если серьезных гастрологических проблем нет, то бывает достаточно просто устранить интоксикацию и нормализовать стул.

#### Грыжу пищевода, если она не беспокоит, надо лечить или оперировать?

Грыжа пищеводного отверстия диафрагмы (ГПОД) диагностируется довольно часто. Грыжа существует у каждого двадцатого взрослого человека, а в возрасте старше 50 лет – у каждого второго. Диагноз ГПОД ставят при рентгенологическом исследовании. Нередко грыжа никак себя не проявляет и обнаруживается случайно. Важным условием лечения является соблюдение пациентом диеты и режима (не переедать, питаться часто и дробно). Пациентам с подобным диагнозом противопоказаны тяжелая физическая работа, ношение тугих поясов, злоупотреблением алкоголем и кофе.

Оперативное лечение рекомендовано:

- при отсутствии эффекта от консервативной терапии;
- при тяжелом эзофагите, сопровождающемся кровотечением и анемией;
- при грыже больших размеров.

#### Язва желудка всегда ли предполагает оперативное вмешательство или существуют другие методики лечения?

Язвенная болезнь желудка хорошо лечится современными антисекреторными препаратами. Оперируют только при осложнениях (перфорации, кровотечение и др.).

#### Как Вы относитесь к различного рода процедурам очищения организма (промываниям ЖКТ с помощью клизмы и др.)?

Когда человек здоров, организм сам справляется с вредными веществами. Работа печени, почек и кишечника направлена на фильтрацию и выведение токсинов. Они также выходят наружу через кожу. Дополнительная помощь (инфузионная терапия, адсорбенты) нужна только после отравлений ядовитыми веществами, алкоголем и др.

Консультация гастроэнтеролога	1000 ₺
По дисконтной карте	900 ₺

## Новости Клиник



**1** Врачи Клиник доктора Кравченко постоянно учатся, повышая свою квалификацию. **Заведующая отделением ультразвуковой и функциональной диагностики, врач УЗИ Тамаш Яна Владимировна** стала участницей сразу нескольких обучающих мероприятий, касающихся вопросов ультразвуковых исследований. По словам Яны Владимировны, «период самоизоляции стал уникальной возможностью для совершенствования профессиональных знаний».

**2** В Клиниках доктора Кравченко **продолжается благоустройство**. В прошлом году на территории паркинга была обустроена альпийская горка, в этом году на газонах появились декоративные клумбы в форме прогулочных велосипедов и кокетливого зонтика. Ухоженная территория радует глаз и вызывает позитивные эмоции, которые так необходимы для скорейшего выздоровления.

**3** В третье воскресенье июня **медики отмечали свой профессиональный праздник**. В этот день каждый сотрудник получил персональное поздравление и слова благодарности. Команда КДК – это штат высокопрофессиональных специалистов всех уровней: врачи, средний и младший медицинский персонал, санитарки, администраторы, офисные сотрудники.

**4** В Клиниках доктора Кравченко **новая услуга – консультация уролога-андролога на дому**. Острая боль, возраст или другие обстоятельства не позволяют попасть на прием в наш медицинский центр? Вызовите врача на дом! На выезде работает доктор высшей квалификационной категории, кандидат медицинских наук Губанов Евгений Сергеевич.

# Никто кроме нас!



ГЕРОЙ СЕГОДНЯШНЕГО НОМЕРА – ЗАВЕДУЮЩИЙ ОРТОПЕДИЧЕСКИМ ОТДЕЛЕНИЕМ СТОМАТОЛОГИИ КЛИНИК ДОКТОРА КРАВЧЕНКО, **СТОМАТОЛОГ-ОРТОПЕД СЕДАЕВ ПЕТР ПАВЛОВИЧ**.

## Насколько Ваш выбор профессии был осознанным? Всегда ли хотели стать именно врачом?

Осознанным – это 100 %. И, наверное, где-то уже до третьего класса знал точно, что я буду врачом. Других профессий даже не рассматривал: ни летчиком, ни космонавтом быть не хотел. А связано это с тем, что моя мама очень страдала мигренями. И, как любому ребенку, мне хотелось, чтобы она выздоровела. Поэтому была мечта быстро выучиться и вылечить маму. После восьмого класса отучился четыре года на акушера-гинеколога и до призыва в ряды Советской армии работал заведующим Борисовским фельдшерско-акушерским пунктом (ФАП). Я ни разу не пожалел о своем выборе. Мечта была стать полостным хирургом, но в медицинский институт я поступал уже после окончания медицинского училища и службы



Учеба в медицинском училище

в армии, и учиться на один год меньше на стоматолога стало решающим при выборе медицинской специальности.

## Врач – одна из основополагающих профессий в нашей жизни, первыми нас встречают врачи, и провожают в последний путь часто тоже врачи. Что главное в этой профессии?

Самое главное – это самоотверженность. Умение убраться в сторону своё Я, помогать людям даже в ущерб своему здоровью, не считаясь со временем. В своей медицинской практике я не беру пациентов, результат работы с которыми я не вижу. После консультации и дополнительных обследований, я думаю, не только у меня, а у любого стоматолога-ортопеда, в голове уже полностью сформирован план лечения. Ты ясно представляешь, как человек выглядит в конце работы. В голове создается 3D-модель: функция и внешний вид. Если это есть и ты знаешь, как этого добиться, то лечение можно начинать. Если четкого понимания нет – можно так, можно этак – лечение начинать не стоит.



Общежитие №5 Медицинского института, ныне СамГМУ

## Вы очень успешны в своей профессии: востребованный доктор, заведующий отделением ортопедии. Кому или чему благодарны за свой успех?

Моим наставником был руководитель интернатуры в Областной стоматологической поликлинике А. Рязанов, он передал свой опыт мануальных навыков, а в становлении меня как стоматолога решающую роль сыграл Валерий Васильевич Кравченко (Кравченко Валерий Васильевич – основатель Клиник доктора Кравченко, Заслуженный врач РФ и Республики Ингушетии, доктор медицинских наук, академик РАМН, профессор – прим. редакции). Он был – Учитель. Он учил правильному клиническому мышлению и подходу к людям. Мы оба вспыльчивые и

Средняя школа, доска почета



непростые люди по характеру, часто я его замечания воспринимал в штыки. У нас с ним было много серьезных разговоров. Я никак не мог понять из-за своего упорства, что он говорит с высоты своего опыта и квалификации. А с течением времени я это понял и оценил в полной мере. В отношениях с коллегами, с пациентами ориентиром служит главный врач стоматологии Барабошкина Ирина Павловна.

В Клиники доктора Кравченко я пришел устраиваться на работу временно. Было вакантное место в Областной больнице Калинина (ныне Самарская областная клиническая больница им. Середавина). Там доктор уходил на пенсию, а я должен был прийти на его место. Он дорабатывал до нового года. А мне надо было где-то поработать несколько месяцев. А здесь – новая клиника, идет набор врачей. Я пришел, встретился с Валерием Васильевичем. Он говорит: «Молодой специалист, пожалуйста, если хочешь работать, идем». Проработав до нового года, я принял решение отказаться от места в Калинина и остался здесь. И вот уже 23 года работаю в Клиниках доктора Кравченко.



1 курс Медицинского института, ныне СамГМУ

## За эти годы что изменилось в Клиниках, а что осталось неизменным?

Неизменным, слава богу, осталось отношение врачей и персонала к пациентам – честное отношение. Валерий Васильевич всегда учил нас рекомендовать пациентам исходя из своего знания и опыта только то, что нужно, а не то, что выгодно. Он говорил: «Да, мы не просто врачи – мы врачи-менеджеры, но это не значит, что должны голословно что-то людям навязывать. Мы должны развиваться и предлагать новое». А изменилось оснащение. Когда я начинал работать, у нас в кабинете стояли старые стоматологические установки с веревочным приводом – мы их называли «прялками». Одна турбинная машина для обточки под металлокерамику

Нагорный Карабах, Степанакерт, 1989 год



Каспийское море, Азербайджан, 1987 год



После спецзадания, Нагорный Карабах, 1989 год



была, и мы записывались в очередь, чтобы на ней работать. А сейчас Клиники оснащены самым современным оборудованием и предлагают пациентам стоматологические услуги высокого качества и в комфортных условиях. В 2020 году начали переходить на цифровые технологии с использованием КТ с 3D-цефалометрии, Freecorder, интраорального и лабораторных сканеров.



На 5 курсе Медицинского университета

### Если вернуться к студенческим годам, что было сложным во время учебы, а что давалось легко?

Сложной была сама учеба. Я ведь пришел учиться после армии, а служил я в горячей точке, в спецназе ГРУ. Прошел всё Закавказье, Армению, Азербайджан, Грузию. После этого нужно было как-то восстановиться. Все прекрасно знают, что после участия в боевых действиях психика человека надломлена и ему трудно адаптироваться к гражданской жизни. Я обучился на пчеловода и работал на пасеке целый год. Это было полное депрограммирование. И только на следующий год я поступил на рабочий факультет (учреждение системы образования, которое готовило к поступлению в высшие учебные заведения) медицинского вуза. В армии у нас голова работала, была очень серьезная подготовка: тактика боя, инженерия, миноподрывное дело, иностранный язык, топография, радионаука и т. д. А вот за год на пасеке я растерял навыки обучения. Сравните человека, который «вышел из леса» (смеется – прим. редакции), и школьника со свежими знаниями. Мне приходилось очень много зубрить на рабфаке, начиная даже с базовых вещей. И двойки получал, и сразу же на второй день их отработывал. Первое время реально был какой-то перезапуск мозгов. Зато потом при обучении в институте было легко. Практически 80 % всех экзаменов у меня сдано на «отлично».

### А как вышло, что Вас отправили служить в горячую точку?

Я сам решил. Так вышло, что по состоянию здоровья я вообще мог не пойти служить в армию или попасть в стройбат. А для меня это позор. Поэтому я несколько раз приходил в военкомат и уговаривал прапорщика – хочу служить в десанте. Я тогда не знал, что есть спецназ и другие особые подразделения. И настолько я достал, что меня определили в команду 70К, спецназ.

### Вы выросли в большой семье, каково это?

Да, я в семье шестой ребенок. Родился и жил до 8-го класса в деревне, в Шенталинском районе Самарской области. В семье у нас были четко распределенные обязанности по хозяйству. У каждого ребенка задачи, которые он должен выполнять. Пока был маленьким, помогал в огороде, подросток – ходил за скотиной, косил сено, собирал в лесу дрова. Отношения у нас очень близкие, но не так, чтобы напоказ. Мы все знаем, что любим друг друга. И не только с родными братьями и сестрами близки. Мой двоюродный брат, например, для меня стал неким первопроходцем. Он тоже медик. Когда я поступил на первый курс медицинского училища, он учился на пятом. И был моим заступником. Потом он отслужил в армии и поступил в медицинский институт. Я отслужил в армии и поступил в институт, когда он его уже оканчивал. То есть все время я с ним. Первые полгода я даже жил у него. Студенческая семья: двое детей, один грудничок, второй побольше. Жили в доме на улице Самарской. Сам студент, жена студентка, его родной младший брат студент и я студент. И все сидят с книгами, все учатся. Представляете, как мне было легко учить. Например, начинаю учить биологию, цикл Кребса, процентное соотношение распределения энергии. И в одном учебнике одно значение, в другом другое. И мои братья, которые учатся на старших курсах, берут и раскладывают мне всю схему на основе своих знаний. Я записываю, прихожу на коллоквиум и рассказываю так, как мне пояснили братья. Преподаватель меня останавливает, идет в соседнюю аудиторию, приглашает другого преподавателя. Оба спрашивают у меня: «Откуда такие схемы?» Я поясняю, что у меня братья старшекурсники. Преподаватели обрадовались, говорят с гордостью: «Вот как мы учим студентов, все помнят!»

### Какое самое сильное впечатление из детства?

Тонул. Вот как в мультике «Простоквашино»,

когда Шарик с ружьем пошел ко дну. Картина один в один, только без ружья. Были маленькими, купались, и я попал в водоворот. Начал тонуть, и нет такого, что я хочу выплыть, барахтаться. Полное подавление воли. Как этот пес из мультика, я мягко, нежно опустился на дно. Лежу и думаю: «Ну, всё. Утонул. Мама-то как расстроится. Она же плакать будет». И тут меня схватили и вытащили наверх. Это был соседский мальчишка.



Демобилизация, 1989 год

### Если говорить про Ваш характер, что Вам больше всего в нем не нравится, а что считаете преимуществом?

Не нравится конфликтность и неумение идти на примирение. И еще обидчивость. А преимущество, наверное, желание помочь всем, без исключения, даже врагам. У меня обостренное чувство справедливости, я не могу промолчать, не могу как-то это завуалировать.

### БЛИЦ-ОПРОС

#### Чего коллеги не знают про Вас?

Я очень открытый человек. Наверное, все знают.

#### Какой жизненный принцип является незыблемым, им никогда не поступите?

Не предавать.

#### Легко ли принимаете решения?

Скорее всего, на эмоциях. Потом часто жалею.

#### Отпуск мечты?

Не ходить в отпуск.

# Плоскостопие. Чем грозит и что делать?

ПЛОСКОСТОПИЕ – СЕРЬЁЗНАЯ ПРОБЛЕМА, ИЗ-ЗА КОТОРОЙ БОЛЬНО ХОДИТЬ И ДАЖЕ СИДЕТЬ. О ПРИЧИНАХ ВОЗНИКНОВЕНИЯ ПРОБЛЕМЫ, ЕЕ ОСОБЕННОСТЯХ И СПОСОБАХ ЛЕЧЕНИЯ РАССКАЗЫВАЕТ **ТРАВМАТОЛОГ-ОРТОПЕД КДК БИРЮКОВ ДМИТРИЙ ВЛАДИМИРОВИЧ.**



Плоскостопие – это одна из форм деформаций стопы. У здорового человека кости анатомически выделяют два свода: продольный и поперечный. Выглядят они как арка в средней части стопы. Такая арка служит амортизатором, помогает распределять нагрузку при ходьбе. У больного человека стопа соприкасается с полом при ходьбе. От этого страдают кости и суставы. Своды стопы своего рода пружина, рессора, которая необходима для распределения нагрузки при нахождении в вертикальном положении и ходьбе. При плоскостопии стопа теряет свои свойства и нагрузка ложится на другие суставы: голеностопные, коленные, тазобедренные, крестцово-подвздошные и т. д. Если степень плоскостопия не выраженная, то оно не доставляет неудобств в обычной жизни. Но если стопа деформировалась сильно, проявляются неприятные последствия: начинает страдать позвоночник, суставы. Плоскостопие может быть причиной дискогенных болей в спине, образований в виде грыж межпозвоночных дисков.

## Каким бывает плоскостопие

Деформация стопы может привести к уплощению продольного свода, в этом случае говорят о **продольном плоскостопии**. Распластанность переднего отдела стопы

называется **поперечным плоскостопием**. Если деформация затронула оба свода стопы, диагностируется **комбинированное плоскостопие**.

У всех маленьких детей есть плоскостопие в той или иной степени. Оно не связано с отклонениями, а проявляется потому, что ребёнок ещё растёт и формируется. Поэтому до 3–5 лет диагноз плоскостопие не ставится. Но увидеть патологию стопы можно уже с рождения.

Плоскостопие может быть **врожденным**. В этом случае неправильное развитие стопы происходит из-за внутриутробных пороков. Это достаточно редкое явление. Гораздо чаще имеет место **приобретённое** плоскостопие, которое может развиваться в любом возрасте.

## Причины плоскостопия

Приобретенное плоскостопие классифицируется в зависимости от причины, вызвавшей деформацию стопы. Различают:

- **травматическое плоскостопие** – развивается как следствие травмы: перелома костей стопы, голеностопного сустава, повреждения соединительных тканей свода стопы;
- **паралитическое плоскостопие** – возникает в результате паралича мышц стопы (например, как осложнение перенесенного полиомиелита, травм нерва выше стопы, осложненных травм позвоночника);
- **рахитическое плоскостопие** – при рахите у детей в период интенсивного роста нарушается минерализация костей: они становятся податливыми и мягкими. Это касается и костей стопы, которые деформируются под тяжестью тела ребенка;
- **диспластическое плоскостопие** – на фоне особенностей развития соединительной ткани;
- **статическое плоскостопие** – возникает в тех случаях, когда мышечно-связочный аппарат стопы не справляется с нагрузкой. Это наиболее распространённый вид плоскостопия (более 82 % всех случаев). Статическое плоскостопие не обусловлено каким-либо заболеванием. Оно может развиваться как у ребенка, так и у взрослого. Основные факторы, способствующие его возникновению:

- врожденная слабость связок;
- избыточный вес, как за счет ожирения, так и связанный с набором мышечной массы;
- слабость мышц и связок стопы, развившаяся в результате низкой физической активности (малоподвижного, прежде всего сидячего, образа жизни);
- неправильно выбранная обувь – женская обувь на высокой платформе или высоком каблуке практически гарантированно приводит к плоскостопию;
- повышенные нагрузки на стопу, вызванные обстоятельствами жизни (беременность, профессиональная деятельность, связанная с постоянным пребыванием на ногах и т. п.).

## Диагностика

Как уже говорилось выше, плоскостопие бывает продольным и поперечным. Но в чистом виде такое встречается редко. Чтобы узнать, есть ли у вас проблемы, нужно посмотреть на изгибы сводов стопы. Как «увидеть» плоскостопие в домашних условиях? Сырой отпечаток стопы на газете или чистом листе бумаги самый доступный вариант, но часто с погрешностями, поэтому можно смазать стопу красителем (например, пальчиковыми детскими красками, которые легко смываются) или жирным кремом. Потом встаньте обеими ногами на лист бумаги (ноги должны быть на расстоянии 10–15 см друг от друга, на ширине плеч) и проанализируйте отпечаток. Для начала проведите прямую линию между выступающими частями внутреннего края стопы. Потом найдите середину этой линии и опустите перпендикуляр к противоположному краю стопы. Разделите полученную линию на три равных отрезка. В норме отпечаток свода должен занимать одну треть линии, максимум – половину. Если отпечаток перевалил за эти значения, то пора собираться к доктору, который проведёт более точную диагностику, направит на рентгенографию и выдаст рекомендации.

## Лечение

Полностью избавиться от плоскостопия почти невозможно, особенно если его заметили поздно: деформация затрагивает структуру кости, суставы стопы, а их так просто не переделаешь. Но лечение сдерживает заболевание, не даёт ему развиваться. Существует базовый набор



рекомендаций, который получает пациент с диагнозом плоскостопие, в их числе:

- физиотерапия, фитотерапия, кинезиотерапия, кинезиомассаж, кинезиотейпирование;
- медикаментозная терапия и коррекция кальций-фосфорного обмена, диета с особенностями питания, витаминотерапия;
- комплекс поддерживающих процедур: массаж, лечебная физкультура и самостоятельная ежедневная разминка стоп;
- специальная и адекватная обувь для каждого индивидуально;
- ортезирование стопы – стельки-«тренажеры», активизирующие сводообразующие мышцы.

Если Вы страдаете плоскостопием, запомните основные правила: дозируйте нагрузку на ноги, поддерживайте здоровый вес и носите удобную обувь. Правильная обувь устойчива и довольно свободна, чтобы не пережимать ногу. Она имеет небольшой каблук (1/7 длины стопы, до 3 см), высокий и твёрдый задник. А если Вы не можете без красивой, но неудобной обуви, то хотя бы не носите её с утра до вечера и чаще делайте разминку для стоп. Будьте здоровы!

### Делаем вместе!

Упражнения, которым стоит посвятить 5 минут после работы.

- 1) Сядьте на стул, разведите колени и соедините стопы. Прижмите носки ног друг к другу, а пятки отводите и соединяйте. Представьте, что вы лягушка, которая хлопает пятками.
- 2) Погладьте ногу от носка до колена стопой другой ноги.
- 3) Присядьте на носочках. Возьмите гимнастическую палку (круглую), встаньте на неё и присядайте.
- 4) Сядьте на стул, положите на пол бумажную салфетку. Соберите её пальцами ног, не отрывая стоп от пола.
- 5) Рисуйте ногами, хоть пальчиковыми красками, хоть карандашами: зажимая между 2-м и 3-м пальцем, рисуем арабские и римские цифры от 1 до 10.

Консультация  
травматолога-ортопеда

1300 ₺

По дисконтной карте

1170 ₺

# Приглашаем в физкабинет

ФИЗИОТЕРАПИЯ – ЭТО ОБЛАСТЬ МЕДИЦИНЫ, ИСПОЛЬЗУЮЩАЯ ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ, ПРОФИЛАКТИКИ И МЕДИЦИНСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ПРИРОДНЫЕ И ИСКУССТВЕННО СОЗДАННЫЕ (ПРЕФОРМИРОВАННЫЕ) ФИЗИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ. О ЕЕ ПОЛЬЗЕ И ОБЛАСТИ ПРИМЕНЕНИЯ ГОВОРИМ С **ЗАВЕДУЮЩЕЙ ФИЗИОТЕРАПЕВТИЧЕСКИМ КАБИНЕТОМ ЛАРИНОЙ ОЛЬГОЙ АЛЕКСАНДРОВНОЙ.**



**Любая терапия в своем определении – это уже лечение, поэтому будет правильнее такое определение:** физиотерапия – это применение физических факторов с лечебно-профилактической целью. Цель физиотерапии – это достижение наилучшего эффекта в лечении какого-либо заболевания при наименьшей нагрузке на организм.

**Кому, зачем?** Физиотерапия предназначена для профилактики и реабилитации расстройств нервной системы, опорно-двигательного аппарата, внутренних органов. Она эффективна при восстановлении после травм различной степени тяжести. В основу методики положено лечебное влияние природных физических факторов на организм человека: света, тепла, ультразвука, лазера, магнитного и электрического поля. Назначается физиотерапия практически во всех случаях и при разных видах заболеваний, как в хронический, так и в острый период. Решение о необходимости проведения терапии принимается лечащим врачом.

**В чем польза?** Устраняет воспалительные процессы, ускоряет заживление ран, улучшает кровоток, укрепляет сердечно-сосудистую и центральную нервную систему, активизирует иммунную систему, помогает устранить болезненные ощущения, улучшает обмен веществ.

**Когда нельзя:** злокачественная опухоль, лейкозы, кахетические состояния (слабость, истощение), третья стадия гипертонической болезни, ухудшенная свертываемость крови, тяжелые болезни, лихорадка, активная форма туберкулеза, судороги, эпилептические припадки, беременность и период лактации, болезни эндокринной системы.

**Заменяет ли лекарства?** Физиотерапия помогает уменьшить количество применяемых лекарственных препаратов, уменьшить их дозировку, повысить биодоступность препаратов и лишь в некоторых случаях совсем от них отказаться.

**Детям можно?** Имеются особенности лечения детей физиотерапией. Ребенка необходимо психологически подготовить. Любую физиопроцедуру детям начинают с минимальной интенсивности, постепенно увеличивая до необходимой.

**Приходите лечиться!** В физиотерапевтическом кабинете КДК выполняются следующие виды процедур:

- КУФ – с помощью ультрафиолетовых лучей лечим простудные заболевания.
- Электрофорез лекарственный на аппарате «Поток». Данная процедура обеспечивает транспорт лекарственных веществ через кожные покровы или слизистые за счет гальванического тока непосредственно к нужному участку.
- Лазерная терапия на аппарате «Мустанг». Это экологически чистый и безопасный метод лечения широкого круга заболеваний воздействием лазера, красного и инфракрасного света.
- Магнитолазерное лечение на аппарате «Милта». Применяется для лечения боли, снижения воспаления и отеков.
- Ультратонотерапия на аппарате «Ультратон». Это лечение используют для самых разных заболеваний и воспалительных процессах в хирургии, оториноларингологии, дерматологии, неврологии, урологии.
- Магнитотерапия на аппарате «Магнитер». Уменьшает болевые ощущения, снимает спазм сосудов, нормализует обмен веществ, снижает напряжение нервных окончаний, улучшает кровообращение.

Стоимость  
одной процедуры

от 130 ₺

# Отпуск: планы отменились

ДОЛГОЖДАННОЕ ВРЕМЯ – ОТПУСК! ПЛАНЫ НА ЭТОТ ПЕРИОД МЫ ОБЫЧНО СТРОИМ ЗАРАНЕЕ: СОСТАВЛЯЕМ СПИСОК ДЕЛ, ОПРЕДЕЛЯЕМСЯ С МЕСТОМ, БРОНИРУЕМ ПУТЕВКИ. НО В ЭТОМ ГОДУ ВСЕ ПОШЛО НЕ ТАК. МНОГИЕ ИЗ НАС НЕ ПРОСТО ОТКАЗАЛИ СЕБЕ В ПРИВЫЧНЫХ МЕСТАХ ОТДЫХА, НО И ВООБЩЕ ОТКАЗАЛИСЬ ОТ НЕГО. МЫ ВСТРЕТИЛИСЬ С **ПСИХОЛОГОМ** МЕДИЦИНСКОГО ЦЕНТРА КЛИНИК ДОКТОРА КРАВЧЕНКО **ЧЕКУЛАЕВЫМ РУСЛАНОМ АЛЕКСАНДРОВИЧЕМ** И СПРОСИЛИ У НЕГО, ПРАВИЛЬНО ЛИ ЭТО И ТАК ЛИ УЖ НЕОБХОДИМ ОТПУСК ЧЕЛОВЕКУ.



## Почему отпуск так важен для человека?

Отпуск, да и вообще правильный режим нагрузок и отдыха, критически важен для профилактики заболеваний, связанных со стрессом. Перечень их весьма широк: от депрессивных расстройств до психосоматических заболеваний. По официальной статистике наибольшие нагрузки системы здравоохранения приходятся на заболевания, связанные с образом жизни, с постоянными эмоциональными перегрузками. Недаром говорят: «Все болезни от нервов».

## Стоит ли отказываться от отдыха в пользу карьеры?

Свобода выбора в современном мире заключается в том, что каждый человек волен делать то, что не противоречит закону. Стоит отказываться от отпуска или не стоит, зависит от того, как конкретный человек расставляет для себя приоритеты. Я бы не был столь категоричен и не стал бы выбирать между двумя крайностями. Всегда есть третий вариант – найти баланс между работой и собственным здоровьем. Как найти этот баланс – тема отдельной статьи.

## Трудоголизм – это диагноз?

Такой нозологической (нозология – наука о болезнях – прим. редакции) единицы нет,

но иногда подобное поведение может быть связано с другими заболеваниями. Порой человек своим неумеренным стремлением к работе, сам того не замечая, вредит себе и окружающим. Причиной этого может послужить необходимость ухода от собственных, часто психологических проблем. А следствиями могут стать как физические недомогания, так и трудности в общении с близкими.

## Сколько раз в год нужно отдыхать?

Трудовой кодекс РФ определяет режим рабочего времени и график отпусков. И этого времени человеку должно хватать для восстановления сил. Реальное количество необходимого отдыха зависит от того, насколько хорошо конкретный человек умеет отдыхать. Если не умеет, то никакой даже длительный отдых не сможет позитивно повлиять на его состояние. Депрессии может быть подвержен и человек, который вообще не работает, например студент на каникулах.

## Правда ли, что лучше брать меньшее количество дней, но отдыхать чаще?

Все зависит от вида работы, индивидуальных особенностей человека и того, как он отдыхает. Нужно найти свой режим. Главный показатель его правильности – то, что в течение года должен быть запас энергии и собранность.

## Как выбрать для себя правильный вариант отдыха, страну?

Лучше ехать туда, где вы испытываете максимальное количество положительных эмоций. Кому-то отдых на даче может принести больше удовольствия, чем посещение экзотической страны.

## Всегда ли нужно отдыхать с семьёй?

Если это приносит вам положительные эмоции. Семьи бывают очень разные.

## Как быть, если долгожданный отпуск не удался?

Нужно проанализировать, что является причиной. Если отпуск должен был вызвать положительные эмоции, но после него не возникает прилива сил и энергии, то это может быть признаком ангедонии – тревожно-депрессивного расстройства.

Консультация  
психолога

1260 ₽

## Пополнение команды врачей



### Педиатр

#### Данилова Вера Николаевна:

«Я думаю, что задача педиатра, который видит ребёнка с рождения и до совершеннолетия, гораздо больше, чем просто вылечить ребёнка! Она ещё и в том, чтобы вместе с родителями вырастить ребёнка здоровым и счастливым!»

Стоимость  
консультации:  
1000 ₽



### Травматолог-ортопед

#### Бирюков Дмитрий Владимирович:

«Наше тело – это отточенная эволюцией конструкция, где все части взаимосвязаны. Изъяны одной неизбежно вызывают изменения во всём организме. Нарушается осанка и походка, возникают боли в позвоночнике, происходит преждевременный износ суставов».

Стоимость  
консультации:  
1300 ₽



### Врач УЗИ

#### Балашова Виктория Сергеевна:

«Ещё 30–40 лет назад можно было только предполагать, как развивается плод в организме матери. Сейчас же мы имеем возможность получить большой объём информации благодаря УЗИ. Подтверждение факта наличия беременности, анатомия плода, его расположение в полости матки и многое другое можно оценить на УЗИ с высокой степенью точности».

Стоимость  
УЗИ сердца и  
сосудов плода  
(ЭХО плода):  
2100 ₽



# СМОТРИМ В ОБА!

КАК СОХРАНИТЬ ЗРЕНИЕ НА ДИСТАНЦИОННОМ ОБУЧЕНИИ? РЕКОМЕНДАЦИИ ОТ ДЕТСКОГО **ОФТАЛЬМОЛОГА** КЛИНИК ДОКТОРА КРАВЧЕНКО **СИНАГУЛОВОЙ НАИЛИ АСХАТОВНЫ**.



С переходом школ на дистанционное обучение дети стали еще больше времени проводить за компьютером. Как сохранить зрение, когда гаджеты и ноутбуки – это не только общение с друзьями, источник информации, игры, но и неотъемлемая часть учебного процесса во время пандемии?

## Чем опасно многочасовое сидение за компьютером?

Нагрузка на глаза при работе или занятиях с компьютером существенно отличается от других видов зрительной работы – чтения, например, или даже просмотра телевизора. За компьютером детям приходится рассматривать на экране мелкие буквы, рисунки, цифры, штрихи на близком расстоянии. Это требует значительного умственного и зрительного напряжения. Во время длительного пребывания у монитора появляется так называемый компьютерный синдром. Он выражается в спазме



аккомодации – длительном статичном перенапряжении, а также в синдроме сухого глаза. Поверхность роговицы пересыхает от редкого моргания и непрерывного смотрени на объект работы. Это приводит к перенапряжению мышц, и у ребенка может ухудшиться зрение.

## Что делать?

Сохранить здоровье глаз у детей возможно, если придерживаться некоторых правил во время работы за компьютером.

👁️ **Правильно организовать** рабочее место. Работа только за стационарным персональным компьютером с диагональю не менее 17 дюймов и необходимым углом наклона, отказ от смартфонов и планшетов. Монитор должен стоять на расстоянии около 45–60 см и быть на уровне глаз. Днем правильное освещение – естественный свет, который падает слева, а вечером – настольная лампа. Она должна освещать только тетрадь или книгу, но не монитор. В противном случае на экране появятся блики, которые заставят мышцы глаза еще сильнее напрягаться. Высота стола и стула должна соответствовать росту учащегося согласно гигиеническим нормам.

👁️ **Делать паузы** во время занятий. В школе есть перемены, и во время дистанционных занятий они тоже должны быть. Можно придерживаться правила 20–20–20. Это означает, что каждые 20 минут нужно делать паузы на 20 секунд, чтобы посмотреть далеко на 20 метров. Чтобы ребенок не забывал о перерыве, можно установить приложение, которое будет напоминать о том, что нужно встать и отвлечься. Есть программы Work Rave, NiGlas, EyesRelax, которые предназначены для всех версий Windows и распространяются бесплатно через Интернет.

👁️ **Делать гимнастику для глаз.** Простые упражнения снимут напряжение и сохранят здоровье глаз. Их можно делать один раз в день во время перерыва или в конце занятий. «Бабочка» – легкими, но частыми движениями моргаем глазами около 20 секунд. «Веселые часики» – смотрим то вправо, то влево. Нужно выполнить 20 повторений, при этом внимательно следить за ровным положением головы. «Жмурки» – крепко зажимаем глаза, приблизительно на 5 секунд, а затем их полностью расслабляем. «Массаж» – закрываем глаза и поглажива-



ем веки подушечками пальцев. Массажировать можно также скулы, брови и края глазниц.

👁️ **Ограничить время пребывания** перед монитором. Постарайтесь организовать жизнь ребенка таким образом, чтобы на игры в телефоне или планшете не оставалось времени. Займите школьника настольными играми, чтением книг, рисованием... 👁️ Чтобы не давать глазам дополнительную нагрузку, лучше полностью **исключить просмотр телевизора**. Если это невозможно, то хотя бы постарайтесь соблюсти рекомендации ВОЗ: телевизор для младших школьников по 30–40 минут, для среднего звена – от 60 до 90 минут.

👁️ Уделить внимание **рациональному питанию**. Детскому организму должно хватать витаминов, минералов и белков, особенно кальция.

👁️ Поддерживать **активный образ жизни**. В условиях самоизоляции прогулки на свежем воздухе можно заменить зарядкой, гимнастикой, танцами или другими видами спорта.

👁️ Чаше **проветривать помещение**. В комнате должна быть обеспечена достаточная влажность, не менее 50 %, при необходимости должны работать увлажнители воздуха.

**Если выполнять регулярно эти простые, но важные рекомендации, зрение ребенка не пострадает во время дистанционного обучения.**

Комплексная консультация  
офтальмолога

**1050 ₹**

По дисконтной карте

**945 ₹**

# Выбираем зубную щётку

ЕСТЬ ВЕЩЬ, ОБЛАДАТЕЛЕМ КОТОРОЙ ЯВЛЯЕТСЯ КАЖДЫЙ ЧЕЛОВЕК, ДАЖЕ РЕБЕНОК. РЕЧЬ ИДЕТ О ЗУБНОЙ ЩЕТКЕ. ВСЕ МЫ ПРЕКРАСНО ЗНАЕМ, ЧТО ОТ КАЧЕСТВЕННОЙ ГИГИЕНЫ ПОЛОСТИ РТА ВО МНОГОМ ЗАВИСИТ ОБЩЕЕ СОСТОЯНИЕ НАШЕГО ЗДОРОВЬЯ. И ПРАВИЛЬНО ПОДОБРАННАЯ ЗУБНАЯ ЩЕТКА — ЭТО 80 % ЕЕ ЗАЛОГА. КАК И КАКУЮ ВЫБРАТЬ? РАССКАЗЫВАЕТ **СТОМАТОЛОГИЧЕСКИЙ ГИГИЕНИСТ КЛИНИК ДОКТОРА КРАВЧЕНКО ГЕРФОРТ ЕЛЕНА БОРИСОВНА.**



Практически в каждом магазине сегодня предлагается широкий выбор различных зубных щеток. При покупке новой нельзя ориентироваться только на ее цвет или цену. Неправильно выбранная зубная щетка может серьезно навредить, вызвать повреждение эмали и даже развитие стоматита.

Зубная щетка выбирается исходя из индивидуальных особенностей каждого человека. Необходимо учитывать состояние полости рта, наличие зубного налета и заболеваний десен, малых или больших межзубных пространств. Рекомендуется при этом также обращать внимание на наличие ортопедических, ортодонтических конструкций, искривленность и скученность зубов.



## Форма и размер

Зубная щетка должна иметь чистящую головку, длина которой не превышает 25–30 мм. Головка должна быть небольшой. Это обеспечит легкий доступ в самые труднодоступные уголки полости рта, такие как коренные зубы. Лучше всего, если сама чистящая головка будет иметь округлую форму. Это уберезет десны от повреждений.

Щетина должна быть собрана в отдельные пучки с округлыми верхушками, а не просто равномерно распределена по поверхности чистящей головки. Зубная щетка должна иметь резиновые вставки на ручке. В этом случае она не будет скользить и чистить зубы будет удобней. Достаточно большое значение имеет наличие гибкого соединения ручки и головки зубной щетки. Это дает возможность регулировать степень давления. Благодаря этому улучшаются очищающие и массирующие свойства щетки. Рекомендуется выбирать зубную щетку с искусственной щетиной. Это связано с тем, что натуральная щетина впитывает влагу. При этом она представляет собой подходящую среду для размножения бактерий. Кроме того, натуральная щетина отличается повышенной ломкостью.



## Как хранить?

Важно правильно хранить зубную щетку. По-хорошему, у каждого члена семьи для хранения щетки должен быть отдельный стаканчик. Менять зубную щетку и насадки на электрические щетки нужно не реже 1 раза в 3 месяца. Рекомендуется обязательно менять зубную щетку после перенесенных вирусных инфекций. Это позволит избежать повторного заражения и возникновения в полости рта очагов воспаления. Зубную щетку также необходимо заменить, если ее щетинки деформировались. Некоторые современные зубные щетки имеют специальный индикатор. Он представляет собой два ряда пучков волокон, которые



окрашены разноцветными пищевыми красителями. Со временем эти волоски обесцвечиваются на 50 % высоты щетинки.

## Как ухаживать?

Зубная щетка достаточно легко загрязняется. Ее необходимо содержать в абсолютной чистоте. После каждой чистки зубов рекомендуется намылить щетку и промыть ее под струей теплой воды. Необходимо также удалить с ее щетины все остатки пищи, зубной пасты и зубного налета. После этого щетка должна хорошенько просохнуть. Лучше всего для хранения подойдет стакан. Щетку нужно ставить головкой вверх. Такой способ хранения позволяет уменьшить количество бактерий на зубной щетке. Ее щетинки при этом сохраняют свою твердость и форму. Нельзя сразу после использования укладывать зубную щетку в закрытый футляр.

Согласно данным статистики, в нашей стране около половины продаваемых зубных щеток являются подделками. Использование таких некачественных щеток может привести к негативным последствиям.

## Где купить?

Покупать зубную щетку лучше всего в специализированном магазине, аптеке или у нас в Клиниках.

С июня месяца мы предлагаем нашим пациентам возможность купить продукцию лидеров рынка индивидуальных средств гигиены полости рта: компаний CURADEN (производитель брендов CURAPROX, CURASEPT, CURADENT), PARO, REVYLINE, BIOXTRA, FUCHS.

В ассортименте зубные пасты, зубные щетки, зубные ершики, флоссы, скребки для языка, детская продукция.

# «Тревожные» ЗВОНЧКИ

СОГЛАСИТЕСЬ, СЛОЖНО ПРЕДСТАВИТЬ ЧТО-ТО НЕПРИЯТНЕЕ, ЧЕМ НОЮЩАЯ ИЛИ, ЕЩЁ ХУЖЕ, ОСТРАЯ ЗУБНАЯ БОЛЬ... УВЫ, СЕГОДНЯ НЕ ДЛЯ ВСЕХ ЭТО ЯВЛЯЕТСЯ СКОРЕЙШИМ ПОВОДОМ БЕЖАТЬ НА ПРИЕМ К ВРАЧУ. ОГРОМНОЕ КОЛИЧЕСТВО БОЛЕУТОЛЯЮЩИХ ПОЗВОЛЯЮТ НА ВРЕМЯ ПРИГЛУШИТЬ БОЛЬ, НО НЕ УСТРАНИТЬ КОРЕНЬ ПРОБЛЕМЫ. ПОТОМУ ВОСПАЛЕНИЕ С КАЖДЫМ ДНЁМ УВЕЛИЧИВАЕТСЯ. О ТОМ, КАК НЕ УСУГУБИТЬ СИТУАЦИЮ И НА КАКИЕ «НЕСУЩЕСТВЕННЫЕ» СИМПТОМЫ СТОИТ ОБРАТИТЬ ОСОБОЕ ВНИМАНИЕ, МЫ ПОГОВОРИЛИ СО **СТОМАТОЛОГОМ** КЛИНИК ДОКТОРА КРАВЧЕНКО **ЕКАТЕРИНОЙ АЛЕКСАНДРОВНОЙ ЗАХАРОВОЙ**.



## Кариес

Разрушение зуба начинается с нарушения целостности зубной эмали. А так как эмаль – самая твёрдая ткань человеческого организма, при её повреждении дальнейший процесс протекает очень быстро. Сегодня теорий о возникновении кариеса существует огромное множество, но большая их часть основана на том, что из-за нарушения гигиены полости рта на эмали появляется зубной налет, который и приводит к развитию кариеса. Все мы сталкивались с этой проблемой неоднократно, и некоторые настолько к ней привыкли, что не считают серьезным поводом обращаться к специалисту. Тем временем микробы во рту начинают размножаться и незначительные нарушения превращаются в серьёзное воспаление.

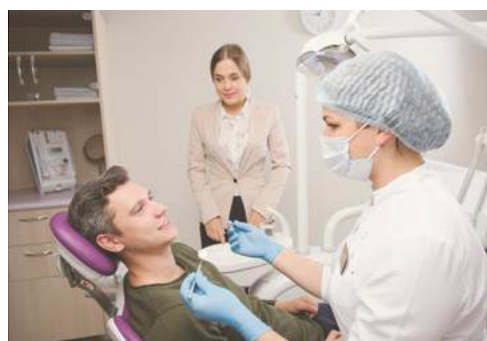
## Пульпит

Увы, сам по себе зуб никогда не восстанавливается, и без лечения в нем воспаляется нерв. А если точнее, воспаляется пульпа –

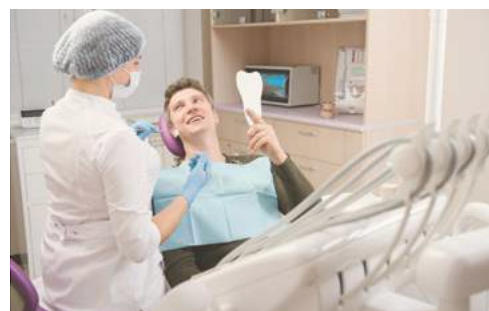
это не только нервы, а весь комплекс, состоящий из кровеносных сосудов, соединительной ткани, нервных волокон. Различают острый пульпит, когда зуб резко реагирует на холод и тепло или самопроизвольно болит, и хронический пульпит, при котором воспаление проходит без ярко выраженной клинической картины. Далеко не обязательно так называемая «дырка» в зубе сигнализирует о пульпите. Визуально вы можете не увидеть никаких изменений в полости рта, но вы их обязательно почувствуете... Могут появляться самопроизвольные боли, боли от термических раздражителей, ночные беспричинные боли.

## Периодонтит

Если человек перетерпел боль и не обратился к врачу, впереди его ждёт более серьёзное заболевание, которое характеризуется полной гибелью пульпы и распространением патологического процесса в ткани, окружающей зуб. В подобной ситуации появляется сильная боль в зубе при постукивании по нему или откусывании и жевании пищи. Такое воспаление длится не более двух суток и переходит в гнойную форму острого периодонтита с ярко выраженной клинической картиной. Наверное, уже и не стоит говорить, что до такой ситуации лучше не доводить... Встречаются и более сложные ситуации, когда воспаляется ранее проле-



ченный зуб. Как правило, в таком случае боль появляется спустя много лет после лечения, и предшествовать ей могут многие факторы: некачественное пломбирование каналов, сложное их строение, высокая патогенность микроорганизмов, устаревшее оборудование, использованное при лечении. В данном случае лечение сложное: в процессе остатки пломбировочного материала удаляются из корневых каналов. Они, в свою очередь, тщательно очищаются как меха-



нически, так и медикаментозно. После чего герметично заполняются пломбировочным материалом. Вторичный кариес под пломбой увидит только грамотный стоматолог, поэтому главным спасательным кругом для всех, кто заботится о своем здоровье, являются ежегодные профилактические осмотры у стоматолога, даже в том случае, когда ничего не беспокоит! Любое из вышеперечисленных заболеваний – кариес, пульпит или периодонтит – требует скорейшего лечения на начальных этапах. И не стоит забывать, что небольшой кариес можно вылечить быстро и безболезненно, а запущенные случаи требуют серьезного, длительного и дорогостоящего вмешательства.




Повторное эндодонтическое лечение – самая сложная и дорогостоящая процедура в этой области. Лечение любого заболевания должно обязательно проходить после того, как врач ознакомится с рентгеновскими снимками. Только так можно добиться полного контроля. В Клиниках доктора Кравченко установлен компьютерный томограф, который обязательно используется при повторной эндодонтии.

Консультация  
стоматолога-терапевта

**300 Р**

По дисконтной карте

**270 Р**

<h2>Сердечная забота</h2> <p>Комплексная программа обследований кардиолога за <b>5000 рублей!</b></p> <p>Первичный приём кардиолога <b>1 050 ₺</b></p> <p>ЭКГ (регистрация и расшифровка результата) <b>490 ₺</b></p> <p>Суточное (холтеровское) мониторирование ЭКГ <b>2 100 ₺</b></p> <p>Эхокардиография (УЗИ сердца) <b>2 000 ₺</b></p> <p>Повторный приём кардиолога <b>840 ₺</b></p> <p>Итого <b><del>6 480 ₺</del></b></p> <p>Стоимость программы <b>5 000 ₺</b></p> <p><b>Выгода: 23%</b></p>	<h2>Суточный ритм</h2> <p>Суточное (холтеровское) мониторирование ЭКГ на дому за <b>6900 рублей!</b></p> <p>Три консультации кардиолога на дому <b>3 x 2 100 ₺</b></p> <p>Постановка-снятие СМЭКГ (холтер) <b>2 100 ₺</b></p> <p>Итого <b><del>8 400 ₺</del></b></p> <p>Стоимость программы <b>6 900 ₺</b></p> <p><b>Холтер на дому</b></p>	<h2>Знакомство с доктором</h2> <p>Только в сентябре первое посещение <b>ПЕДИАТРА</b> в Клиниках – <b>БЕСПЛАТНО!</b></p> <p>В поисках своего педиатра? Приглашаем на прием!</p> <p><b>Полноценная 40-минутная консультация за наш счет.</b></p> <p><u>Условия:</u> Ваш ребенок никогда ранее не наблюдался у врача-педиатра в нашей клинике или был на приеме более 1 года назад от даты последнего посещения.</p> <p><b>Бесплатно!</b></p>	<h2>Я прививок не боюсь!</h2>  <p><b>ВАКЦИНАЦИЯ ДЛЯ ВАС И ВАШИХ ДЕТЕЙ!</b></p> <p>Оборудованный кабинет, опытный персонал, импортные вакцины!</p> <p><u>Профилактические прививки</u> в рамках национального календаря РФ и сезонная вакцинация.</p> <p><b>Вакцинация</b></p>
--	---	--	--

## Поздравьте тех, кто отмечает день рождения осенью!

01.09	Барабошкина 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
14.09	Далимов Алишер Зафарович	Зав. хирургическим отд., стоматолог-хирург
15.09	Андропов Владислав Сергеевич	Психиатр-нарколог
17.09	Логонова Алла Юрьевна	Администратор-кассир
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
27.09	Рогозин Андрей Леонидович	Врач ультразвуковой диагностики
27.09	Ахмедова Гюнель Агасатовна	Стоматолог-хирург
01.10	Зиненко Константин Львович	Электромонтер
02.10	Кобаев Дмитрий Евгеньевич	Кардиолог
02.10	Тамаш Яна Владимировна	Врач ультразвуковой диагностики
09.10	Хохлова Галина Васильевна	Акушер-гинеколог
09.10	Губанов Евгений Сергеевич	Уролог
12.10	Аверьянова Нина Евгеньевна	Зам. главного бухгалтера
12.10	Дубинина Екатерина Анатольевна	Старшая медицинская сестра
13.10	Пикулев Владимир Иванович	Терапевт, гастроэнтеролог
15.10	Палойко Елена Григорьевна	Невролог
16.10	Терещенкова Виктория Владимировна	Заведующая салоном оптики

18.10	Исюмова Оксана Петровна	Медицинская сестра
23.10	Жданова Людмила Васильевна	Медицинская сестра
23.10	Антонов Александр Сергеевич	Дворник
24.10	Гурьянова Галина Николаевна	Стоматолог общей практики
24.10	Максимова Ольга Гавриловна	Акушер-гинеколог
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
08.11	Любимова Нурия Абдулхаковна	Главврач медцентра, терапевт, аллерголог
08.11	Попкова Нина Николаевна	Санитарка
09.11	Пирогов Владимир Викторович	Мастер-оптик
10.11	Насихуллина Резида Наильевна	Неонатолог
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
20.11	Кондрашкин Михаил Юрьевич	Системный администратор
21.11	Аверьянова Ольга Ильинична	Зав. рентгенологическим отд., рентгенлаборант
25.11	Кузнецов Станислав Александрович	Стоматолог-хирург
25.11	Фазилов Евгений Замирович	Врач мануальной терапии
26.11	Хохлов Сергей Анатольевич	Иглорефлексотерапевт
30.11	Ларина Ольга Александровна	Медицинская сестра