

ЗДОРОВЬЕ С КДК



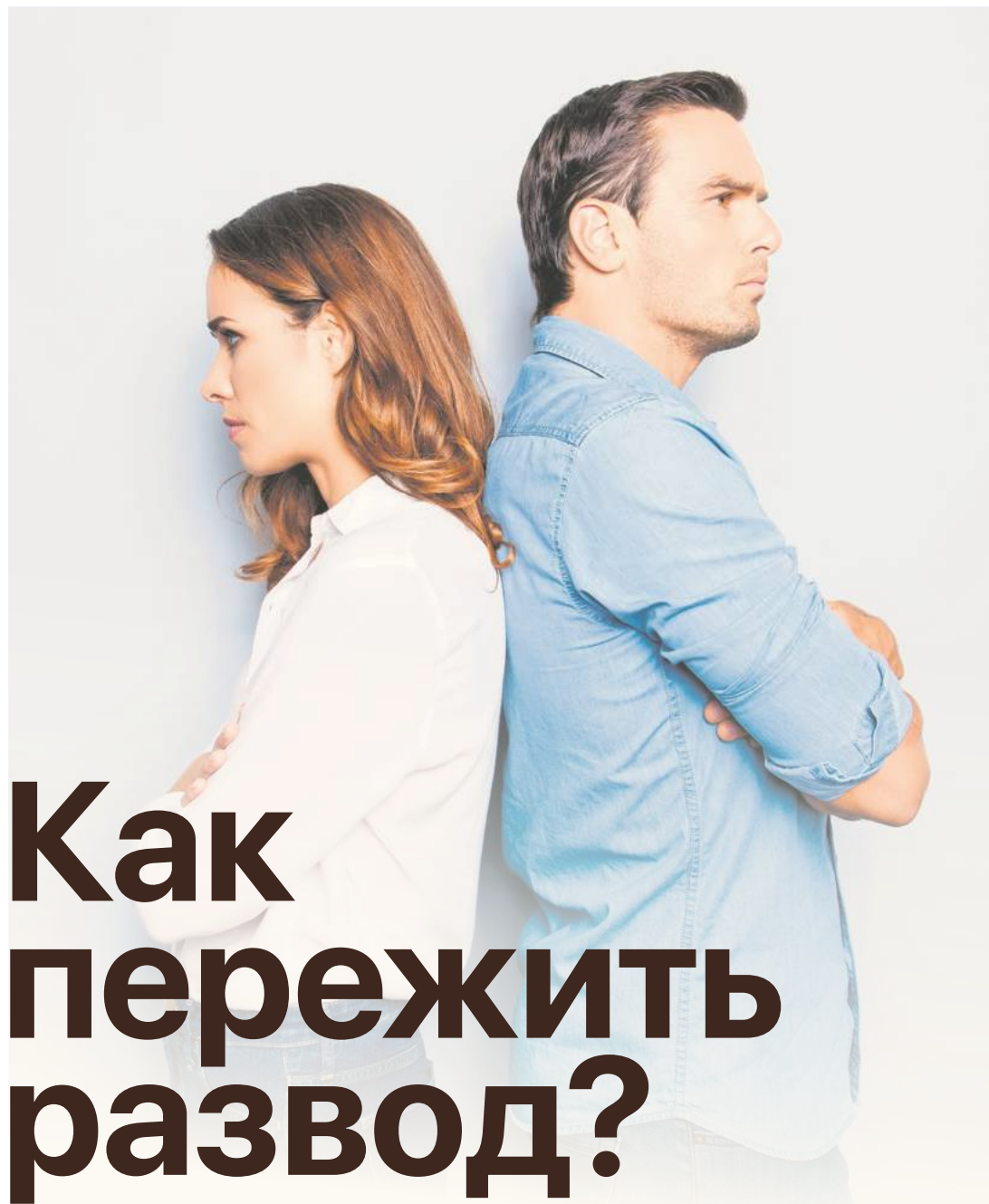
Уважаемый читатель!

Вот и закончилось лето. Жаркое, горячее, яркое. С приходом осени и холодов чаще обостряются хронические заболевания, атака вирусов становится агрессивнее. Именно в этот период стоит особое внимание уделить вопросам профилактики и сделать акцент на своем здоровье и здоровье своих близких. Не устаем повторять, что предотвратить болезнь легче и, что немаловажно, дешевле, чем лечить.

Сейчас самое время пройти ежегодный плановый осмотр, комплекс обследований и сдать необходимые анализы. У нас в клиниках есть все возможности для успешной диагностики и выявления различных заболеваний. За последние годы штат клиник увеличился, расширен перечень медицинских направлений, по которым мы оказываем помощь жителям нашего города и области. И в планах – продолжение развития и только движение вперед, к главной нашей цели – качественная медицинская помощь, без навязывания услуг, по комфортным ценам и с европейским сервисом.

Спасибо Вам, что доверяете нам самое ценное в жизни – Ваше здоровье!

Генеральный директор КДК
Кравченко Антон Валерьевич



Как пережить развод?

Практические рекомендации от психолога Медицинского центра Клиник доктора Кравченко Спижевого Григория Александровича. Стр. 6

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 2021 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.

Мы победим COVID-19!

Реабилитация

МЕДИКИ ДАВНО НЕ СЧИТАЮТ НОВУЮ КОРОНАВИРУСНУЮ ИНФЕКЦИЮ COVID-19 ЗАБОЛЕВАНИЕМ ТОЛЬКО ДЫХАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ. В ОРГАНИЗМЕ ЧЕЛОВЕКА ВИРУС ВЗАИМОДЕЙСТВУЕТ С РЕЦЕПТОРАМИ, КОТОРЫЕ НАХОДЯТСЯ НЕ ТОЛЬКО В СОСУДАХ ЛЕГКИХ, НО И В СОСУДАХ СЕРДЦА, ПОЧЕК, КИШЕЧНИКА, МОЧЕПОЛОВОЙ СИСТЕМЫ.



Специальные методики помогают сократить восстановительный период и максимально быстро вернуть пациента к привычному образу жизни.

Но и пациент должен постараться и соблюдать нехитрые правила.

- Следует наладить режим питания: увеличить потребление нежирного мяса, кисломолочных продуктов, овощей и фруктов.
- Постепенно добавлять легкие физические нагрузки: ходьбу, зарядку.
- Продолжать упражнения по дыхательной гимнастике и выполнять комплексы не реже трех раз в неделю.

Продолжительность и эффективность восстановления напрямую зависят от того, насколько грамотно составлена программа реабилитации. Поэтому не занимайтесь самолечением и обратитесь за помощью в Медицинский центр Клиник доктора Кравченко.

Степень тяжести перенесенной коронавирусной инфекции напрямую влияет на степень выраженности постковидного синдрома, но, даже если Вы перенесли коронавирус в легкой форме, не исключено развитие осложнений спустя какое-то время. Поэтому мы рекомендуем всем пациентам, переболевшим новой инфекцией, пройти курс реабилитации.

Постковидная реабилитация в КДК

Подбор мероприятий по реабилитации после коронавируса в Медицинском центре Клиник доктора Кравченко проходит индивидуально для каждого пациента. Первый этап – это общее обследование, в рамках которого врачи определяют, насколько

сильно COVID-19 повлиял на организм, какие органы и системы пострадали больше и требуют дополнительной помощи. На основании этих данных составляется индивидуальная программа восстановления, которая может включать:

- физиотерапевтические процедуры,
- лечебную физкультуру,
- курсы массажа,
- дыхательную гимнастику,
- диетотерапию,
- спелеотерапию,
- оксигенотерапию.

Прием витаминов и минералов – важная составляющая восстановительного процесса. Однако, перед тем как принимать препараты, следует провести анализы и выявить, есть ли необходимость в их назначении.

Стоимость реабилитационной программы рассчитывается индивидуально. Обратитесь за консультацией к врачу-терапевту.

Как восстановить обоняние после COVID-19



Обонятельная дисфункция считается одним из самых важных симптомов COVID-19

ЗАБОЛЕВАНИЕ

ОТЁК СЛИЗИСТОЙ
ОБОЛОЧКИ НОСА

УХУДШЕНИЕ ДОСТУПА
К РЕЦЕПТОРАМ

Как правило, обоняние восстанавливается уже через несколько недель после перенесенного заболевания, но иногда этот период затягивается.

Ускоряем процесс!

1 Ольфакторный тренинг или тренировка обоняния

Применяется для реконструкции нейронной связи и активации обонятельных рецепторов. Способ, рекомендованный неврологами. Основан на сосредоточении и «вспоминании» запахов и ароматов.

Даже если Вы ничего не чувствуете, старайтесь выстроить ассоциативный ряд и эмоциональную связь с определенными запахами.

Необходимо выбрать 5-10 сильных ароматов: корица, мята, кофе – и нюхать каждый ингредиент по 20 сек. 2-3 раза в день.

2 Увлажнение и проветривание помещений, где Вы чаще всего находитесь

3 Добавление в пищу натуральных усилителей вкуса и запаха (специи, приправы, травы)

4 Медикаментозная поддержка. Приём фосфатидилсерина, омега-3, ресвератрола, цинка.

Поправляйтесь скорее!

А если нужна медицинская помощь – обращайтесь к нам!

Родинки и новообразования на коже

БОЛЬШИНСТВО ЛЮДЕЙ НАСТОЛЬКО НАПУГАНЫ СМЕРТЕЛЬНОЙ ОПАСНОСТЬЮ МЕЛАНОМЫ, ЧТО В КАЖДОМ ПИГМЕНТОМ ОБРАЗОВАНИИ НА КОЖЕ ИМ ЧУДИТСЯ ЗНАК НЕОТВРАТИМОЙ ГИБЕЛИ. ОДНАКО БОЛЬШИНСТВО ТАКИХ ОБРАЗОВАНИЙ – БЕЗОБИДНЫЕ ПИГМЕНТНЫЕ НЕВУСЫ. ВАЖНО ЛИШЬ УМЕТЬ ОТЛИЧАТЬ ИХ ОТ ПОТЕНЦИАЛЬНО ОПАСНЫХ, ПОДЛЕЖАЩИХ УДАЛЕНИЮ. РАЗБИРАЕМСЯ В ВОПРОСЕ С **ДЕРМАТОЛОГОМ-ДЕРМАТОВЕНЕРОЛОГОМ** МЕДИЦИНСКОГО ЦЕНТРА КДК **ШИФРИНОЙ ТАИСИЕЙ ГЕОРГИЕВНОЙ**.



Доброкачественные невусы представляют собой скопление того или иного количества содержащих меланин невусных клеток в дерме. Иногда невусы бывают врождёнными, но в большинстве случаев они появляются в детском или подростковом возрасте. В зрелом возрасте их количество остаётся неизменным, после 50 лет постепенно уменьшается. Во время беременности количество невусов часто увеличивается, их пигментация усиливается.

Приобретенные невоклеточные невусы (родимые пятна): внешний вид их зависит от типа и глубины расположения образующих их невусных клеток. Пограничные невусы – это плоские пятна, сложные невусы выглядят как коричневые папулы. В складках кожи на поверхности невуса образуются сосочки. Существуют следующие типы пигментных невусов:



Голубой невус – папула или узел сине-черного цвета.



Невус Шпиц – выглядит как сочный розовый узел.



Галоневус – невус, окружённый депигментированным ободком.



Невус Беккера – пигментированный участок кожи, часто покрытый волосами.



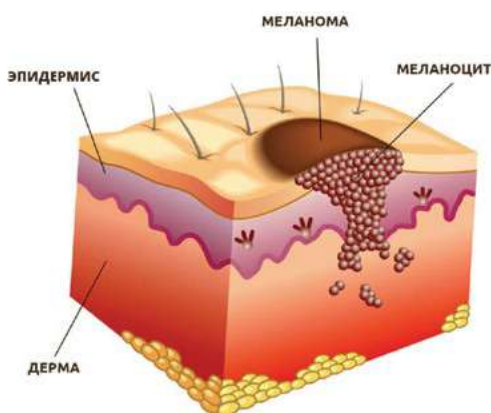
Веснушки – мелкие пигментные пятна у людей со светлой кожей, возникают на открытых участках.

Врождённые пигментные невусы – обнаруживаются уже при рождении. Окраска от светло-коричневой до черной, обычно возвышаются над уровнем кожи, покрыты волосами.

Диспластические невусы – склонны к злокачественному перерождению и превращению в меланому.

Меланома – высокоинвазивное злокачественное новообразование. Заболеваемость зависит от типа кожи и регулярности пребывания на солнце. Меланоме наиболее подвержены люди с очень светлой, не склонной к загару кожей.

Обычные невусы служат источником развития меланомы редко. Значительно вероятнее ее развитие при врождённых или множественных диспластических невусах.



ФОРМЫ МЕЛАНОМЫ:

- Поверхностно распространяющаяся – частая форма. У мужчин обычно она локализуется на спине, у женщин – на ногах. Имеет коричневую или черную окраску, края и поверхность ее неровные.
- Лентиго-меланома – возникает на открытых участках кожи у пожилых людей. Вначале она представляет собой медленно растущее неравномерно пигментированное пятно с неправильными очертаниями. Развивается несколько лет.

• Узловая меланома – темно-синий или черный узел. С самого начала растет вертикально и проникает глубоко.

• Акральная лентигозная меланома – локализуется на ладонях и стопах, вблизи ногтевого ложа или под ногтем. Прогноз при меланоме зависит от глубины ее проникновения за пределы эпидермиса.

В любом случае, если у Вас есть на коже невусы, необходимо наблюдать за ними. Посетите дерматолога и воспользуйтесь правилом ABCDE:

А – асимметрия (чем асимметричнее родинка, тем больше риска).

В – контуры (если они нечёткие и неравномерные, то это плохой признак).

С – расцветка (если в пятне много цветов (коричневый, черный, серый, красный, белесый или лиловый), это плохой признак. Одноцветное пятно от светлого до темно-коричневого цвета говорит, как правило, о том, что все в порядке).

Д – диаметр (родинка диаметром менее половины сантиметра в большинстве случаев является доброкачественной. Если ее диаметр больше 0,5 см и если наблюдается рост, это не очень хороший признак).

Е – выпуклость (если родимое пятно, которое когда-то было плоским, вдруг неожиданно утолщилось или припухло, то это тревожный симптом).

Зудящие, кровоточащие и растущие пятна также являются тревожными признаками и требуют осмотра специалистом.

Безопасно ли выщипывать волосы из родинок, неизвестно. Но если Вы случайно натерли родинку, например поясом, нужно иметь в виду, что вероятность рака могла повыситься.

ЕСЛИ ВАМ КАЖЕТСЯ, ЧТО «ЧТО-ТО С РОДИНКОЙ НЕ ТАК», ПРИХОДИТЕ НА КОНСУЛЬТАЦИЮ К ДЕРМАТОЛОГУ.

| | |
|--|--------|
| Консультация дерматолога-дерматовенеролога | 1100 ₹ |
| По дисконтной карте | 990 ₹ |

Школа на дистанции

СОБЫТИЯ ПОСЛЕДНИХ ДВУХ ЛЕТ ПОВЛЕКЛИ ЗА СОБОЙ УСТАНОВЛЕНИЕ НОВЫХ ПРАВИЛ. КАК В СИТУАЦИИ ВОЗМОЖНОЙ ОТМЕНЫ ОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ В ШКОЛЕ И ПЕРЕВОДА ДЕТЕЙ НА ДИСТАНЦИОННОЕ ОБУЧЕНИЕ ОРГАНИЗОВАТЬ УЧЕБУ, РАССКАЖЕТ **ДЕТСКИЙ НЕВРОЛОГ** МЕДЦЕНТРА КДК **ВЛАСОВА АЛЛА ЮРЬЕВНА**.



Для ребенка дистанционное обучение – это стресс. Он лишен плюсов очного обучения в школе: живого общения с одноклассниками и учителями, возможности отвлекаться на уроке, активно двигаться на перемене, ходить в школьную столовую, гулять во дворе после уроков. У него не будет тех впечатлений, которые он получал по дороге в школу и обратно. Зато есть нагрузка, которой раньше не было. Это в первую очередь нагрузка на зрение, осанку, психику. Если не помочь ребенку справиться с ней, он может не выдержать и отреагировать неврозами, психосоматическими заболеваниями, негативизмом, расстройствами сна и поведения. Чтобы помочь ребенку эффективно учиться дома, необходимо придерживаться следующих рекомендаций.

ЗАДАЧА РОДИТЕЛЕЙ НЕ СТОЛЬКО КОНТРОЛИРОВАТЬ, ЧТОБЫ РЕБЕНОК ВОВРЕМЯ ПРИСТУПИЛ К УРОКАМ, НЕ ОТВЛЕКАЛСЯ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ, ВЫПОЛНЯЛ ВСЕ ЗАДАНИЯ, А В ТОМ, ЧТОБЫ СОЗДАТЬ ЕМУ МАКСИМАЛЬНО КОМФОРТНЫЕ УСЛОВИЯ ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ.

Режим дня

Велик соблазн допоздна посмотреть фильм, а потом встать к обеду, но это допустимо (и то изредка) на каникулах. А в период обучения у ребенка должны быть четко определенные время пробуждения и отхода ко сну. Это позволит нервной системе восстановиться и мягче реагировать на стрессовые ситуации

Место для учебы

У ребенка должно быть достаточно естественного освещения. Мебель должна подходить ему по росту. Если в семье есть еще дети, то учебный процесс необходимо организовать так, чтобы малыши не мешали школьникам. Это не ребенок должен учиться не обращать внимания на шум, а родители обязаны обеспечить ему возможность не отвлекаясь получать знания. Если в семье несколько школьников и один компьютер, то важно установить порядок пользования им. То, что ребенок будет присылать задания позже назначенного времени, так как в этот момент за компьютером учится второй ребенок, родители сами должны довести до учителей.

Паузы между уроками

Мотивация типа «вот доделаешь все письменные и отдохай» неправильная. Школьный урок длится 40–45 минут. Из них часть тратится на переключку, сообщения какой-либо информации, иные организационные моменты. Не бывает в школе так, чтобы ребенок все 40 минут сидел неподвижно и писал. И дома этого делать не нужно. Обязательны динамические паузы, возможность пройтись, размяться, потянуться, попить воды. Однако, паузы не должны затягиваться.

Рекомендации учителей

В случае затруднений обращайтесь к учителям или к классному руководителю за разъяснениями. Необходимо поддерживать связь со школой, чтобы быть в курсе событий и оперативно реагировать на изменения. Учителя и школа не враги ученикам, не становитесь к ним в оппозицию.

Помощь ребенку

Даже если ваш ученик раньше справлялся самостоятельно, то сейчас из-за стресса, перенапряжения и накопившейся усталости от ситуации с вынужденной самоизоляцией он может «зависать». Несправедливо оставлять его один на один с проблемами. Тем более что проблемы в учебе имеют свойство накапливаться. Ребенок больше чем обычно нуждается в поддержке. То, что семья вынуждена подчиняться расписанию уроков, – не его вина. Поэтому родители должны помогать своему ребенку учиться. Пусть вы забыли то, что он сейчас проходит, но обнять его, поддержать, посидеть рядом можно всегда.

Новые способы усвоения

Возможно, объяснение учителя не совсем понятно, тема отведена для самостоя-



тельного изучения или ребенок устал и не воспринимает информацию. В любом случае помогите ему подобрать такой формат изложения материала, который сейчас ему подходит: учебный фильм, презентацию, аудиолекцию, виртуальную экскурсию, подкаст, обучающую игру. В конце концов, не важно, как именно ребенок получит знания, важно, насколько он их усвоит.

Снимать стресс

Детям помладше помогают успокоиться теплая ванна с душистой пеной, игры с водой или кинетическим песком, лепка из пластилина, рисование пальцами, пускание мыльных пузырей, расслабляющий массаж, надувание шариков. Старшим школьникам помогут йога, медитация, приемы арт-терапии.

Воспринимать реальность

Ребенок должен знать, для чего введены меры самоизоляции, чем опасен коронавирус, как защитить себя от инфицирования. Это поможет ему осознать необходимость дистанционного образования и легче перенести разлуку с друзьями и невозможность личных встреч. При этом сами родители должны демонстрировать адекватное поведение и сохранять максимум спокойствия.

Занятия помимо учебы

У ребенка должно быть время на пассивный отдых, на развлечения, игры, физическую активность. Предложите ему вместе делать по утрам зарядку. Старайтесь находить как можно больше совместных занятий и привлекайте ребенка к домашней работе. Сколько бы ни продлился режим самоизоляции, то, как ребенок его перенесет и как будет учиться в условиях дистанционного обучения, во многом зависит от совместной работы учителя, ученика и его родителей.

Консультация детского
невролога
По дисконтной карте

1100 ₽

990 ₽

Не храпите больше!

В ДАВНИЕ ВРЕМЕНА ХРАП СЧИТАЛСЯ ПРИЗНАКОМ ХОРОШЕГО ЗДОРОВЬЯ ИЛИ ЖЕ ЕГО РАССМАТРИВАЛИ КАК ДОСАДНОЕ БЫТОВОЕ ПРОЯВЛЕНИЕ. А МЕЖДУ ПРОЧИМ ХРАП – ЭТО СЕРЬЕЗНО! ВО ВРЕМЯ СНА У ХРОНИЧЕСКИ ХРАПЯЩИХ ЛЮДЕЙ МОЖЕТ ПРОИЗОЙТИ БОЛЕЕ 300 ОСТАНОВОК ДЫХАНИЯ ЗА ОДНУ НОЧЬ!

Частые остановки дыхания приводят к острой кислородной недостаточности, следствием которой может стать развитие сердечно-сосудистых заболеваний. В 35 % случаев возможна остановка сердца во сне. Давайте разбираться, что является причиной храпа и что можно сделать для предотвращения опасных последствий. А помогут нам в этом специалисты Медицинского центра КДК: **КАРДИОЛОГ, ТЕРАПЕВТ СТЕПАНОВА МАРГАРИТА САМВЕЛОВНА И ОТОРИНОЛАРИНГОЛОГ ЗОТОВ ОЛЕГ АЛЕКСАНДРОВИЧ.**

Храп – нарушение дыхания во сне, обусловленное вибрацией мягких тканей носоглотки и гортани, сопровождающееся низкочастотным дребезжащим звуком. Ключевым патофизиологическим процессом храпа является кратковременная остановка дыхания и нарушение вентиляции – апноэ.

Говорит главный врач Медицинского центра КДК, кардиолог, терапевт Степанова Маргарита Самвеловна: «Третью часть жизни человек проводит во сне. Это важная составляющая здоровья: полноценный сон позволяет человеку быть активным, переносить нагрузку и стрессы, способствует эффективной адаптации к меняющимся условиям окружающей среды. Возможные нарушения дыхательной функции во время сна (кашель, храп, одышка, удушье) не просто неприятны, но и способны снизить качество и продолжительность жизни пациента. Дыхательные расстройства во время сна могут варьировать по степени тяжести от незначительных до угрожающих жизни. Соннозависимые дыхательные расстройства потенциально опасны для жизни пациента, поскольку сопровождаются эпизодами выраженного снижения парциального напряжения кислорода в артериальной крови (PaO₂) и насыщения гемоглобина кислородом (SaO₂). Гипоксия жизненно важных органов (сердца, мозга, почек) сопровождается резкими изменениями артериального давления и нарушениями сердечного ритма, что может привести к внезапной смерти во время сна».

Говорит оториноларинголог Медицинского центра КДК Зотов Олег Александрович: «Ночной храп представляет интерес для врачей многих специальностей: оториноларингологов, неврологов, терапевтов, реаниматологов, челюстно-лицевых хирургов, эндокринологов, наркологов. Но ключевую роль в диагностике и терапии данной патологии играют все-таки оториноларингологи».

Причиной храпа является любое нарушение при прохождении воздуха через суженные верхние отделы дыхательных путей: от патологии зубочелюстной системы до изменений на уровне корня языка, гортани, гортаноглотки. Одной из самых распространенных патологий, приводящих к возникновению храпа, становится искривление перегородки носа – встречается более чем в половине случаев. Степень искривления может быть самой разной, но даже при незначительных деформациях порой имеется существенная степень обструкции.

Зотов Олег Александрович: «Храп и апноэ встречаются даже в детском возрасте. Как правило, это обусловлено сужением просвета носоглотки за счет гипертрофии глоточной миндалины – аденоидов. Часто именно храп является клиническим показанием к проведению операций по их удалению».

Для определения правильного алгоритма терапии храпа помимо традиционного осмотра оториноларингологом проводят эндоскопию полости носа. Во время обследования выявляются истинные причины возникновения храпа и принимается решение о способе лечения. Методы лечения храпа и СОАС (синдрома обструктивного апноэ сна) разнообразны и зависят от сочетания причин.

Общепрофилактические мероприятия:

- снижение массы тела;
- прекращение или ограничение курения;
- исключение приема алкоголя и снотворных препаратов.

Позиционное лечение, которое включает в себя три главных пункта:

- **Правильный выбор подушки.** Подушка не должна быть слишком низкой – в этой ситуации при положении спящего на спине голова запрокидывается, язык западает, и храп усиливается. В то же время подушка не должна быть и слишком высокой: тогда шея находится в неестественно изогнутом положении, что опять же может усугубить храп.

В КДК В ЛЕЧЕНИИ ПАЦИЕНТОВ, СТРАДАЮЩИХ ХРОНИЧЕСКИМ ХРАПОМ, СРЕДИ ПРОЧИХ МЕТОДИК ПРИМЕНЯЕТСЯ УВУЛОПАЛАТОПЛАСТИКА. ЭТО МАЛОИНВАЗИВНОЕ ВМЕШАТЕЛЬСТВО, В РАМКАХ КОТОРОГО ДЕЛАЕТСЯ ИССЕЧЕНИЕ ТКАНЕЙ НЕБНОГО ЯЗЫЧКА ИЛИ ЕГО ПОЛНОЕ УДАЛЕНИЕ. ПРОЦЕДУРА ВЫПОЛНЯЕТСЯ АМБУЛАТОРНО И ПОД МЕСТНОЙ АНЕСТЕЗИЕЙ. ПОЛНОЕ ВОССТАНОВЛЕНИЕ ОТМЕЧАЕТСЯ УЖЕ НА 7–9 ДЕНЬ.

- **Обеспечение возвышенного положения изголовья.** Приподнять изголовье можно при помощи невысокой (10–15 см) подставки, установленной под ножки кровати с головного конца. В этом случае вся кровать оказывается несколько наклоненной. В данной ситуации даже в положении на спине язык меньше западает. Кроме этого, жидкость перераспределяется в нижележащие части тела, уменьшается отек носоглотки и увеличивается ее просвет.
- **Сон на боку.** Часто храп возникает или усиливается в положении на спине. Когда человек привык спать на спине, даже если он пересиливает себя и засыпает на боку, ночью все равно принимает привычное положение тела. Чтобы этого избежать, к пижаме сзади (в области между лопаток) пришивается карман. На ночь в него помещают какой-нибудь твердый предмет – например, детский кубик или теннисный мячик. Человек не сможет комфортно улечься на спину и останется спать в правильной позе.

Применение фармакологических средств, облегчающих храп.

Существует ряд препаратов, увлажняющих слизистые и оказывающих противоотечное и местнотонизирующее действие. Однако отзывы на препараты разные и действуют они не на всех.

Внутриротовые приспособления, которые устанавливаются на верхние и нижние зубы и несколько смещают нижнюю челюсть вперед. Смещение челюсти увеличивает просвет глотки. Метод этот подходит пациентам, храп которых вызван смещенной назад и небольшой челюстью. Самые совершенные капы от храпа изготавливаются индивидуально стоматологами по слепкам зубов. **Оперативное вмешательство** может проводиться селективно на мягком небе с использованием скальпеля, лазера, радиочастотных волн (сомнопластика) или низких температур (криопластика). При всех этих методиках мягкому небу наносится повреждение, ведущее к воспалению, некрозу или удалению участков ткани. По мере заживления происходит его подтягивание и уплотнение, расширяется просвет глотки. Храп, если он и был вызван избытком тканей, исчезает.

Увулопалатопластика
(лечение при храпе)

10 500 ₽

Пережить развод

«ЧТОБЫ ВЛЮБИТЬСЯ, ДОСТАТОЧНО И МИНУТЫ. ЧТОБЫ РАЗВЕСТИСЬ, ИНОГДА ПРИХОДИТСЯ ПРОЖИТЬ ДВАДЦАТЬ ЛЕТ ВМЕСТЕ», – ВОЗМОЖНО ТОЧНЕЕ И НЕ ОПИШЕШЬ, ЧЕМ ЦИТАТОЙ ИЗ ИЗВЕСТНОГО СОВЕТСКОГО КИНОФИЛЬМА «ТОТ САМЫЙ МЮНХГАУЗЕН», ТАКОЙ НЕПРОСТОЙ И ЗАЧАСТУЮ БОЛЕЗНЕННЫЙ БРАКОРАЗВОДНЫЙ ПРОЦЕСС.



Как пережить его с меньшей нагрузкой на психику и сохранить себя? Поговорили об этом с **ПСИХОЛОГОМ** Медицинского центра КДК, президентом региональной общественной организации «Самарское психолого-педагогическое общество», членом Ассоциации когнитивно-поведенческой психотерапии **СПИЖЕВЫМ ГРИГОРИЕМ АЛЕКСАНДРОВИЧЕМ**.

Первое, что нужно понимать при разводе – что это временно, это проходит и это можно и нужно пережить. Наш мозг заставляет нас возвращаться к привычному, к прошлому опыту, прошлым отношениям. Что-то новое и неизведанное для нас является стрессом. Даже если это положительные изменения, для психики эти изменения, новое положение вещей – большой стресс. Сегодня мы поговорим о том, как ускорить и смягчить адаптацию к таким серьезным изменениям в жизни. И начать следует с того, что отношения в браке – это целый спектр разнообразных привычек. Мы привыкаем к конкретному человеку. Его поведению, внешнему виду, запаху. Когда эта часть жизни от нас уходит, мы испытываем дискомфорт. И начинаем фантазировать о том, что могло бы быть иначе. Что были же и хорошие моменты. Может еще не всю потеряно?! Здесь нужно четко маркировать – если такие мысли появляются, нужно остановить их и сказать себе: «Это не мои мысли и не объективная реаль-

ность, а следствие моего эмоционального состояния».

Задание. Замечайте и маркируйте мысли, фантазии не как Ваши, а как следствие Вашего состояния.

Таким образом, Вы должны себя переучить фантазировать, грезить и прокручивать эти бесполезные мысли. Отделив их от себя и понимая природу их появления, Вы сможете легче справиться с этой частью работы. Также для тех людей, которые не являются инициатором отношений, развод кажется чем-то странным и неожиданным. Человек думает, что все было нормально и тут бац – «мы разводимся». При этом нужно понимать, что это не неожиданно, развод не бывает спонтанным. Партнером он готовится задолго до его «официального оглашения». Партнер – это другой человек, со своими взглядами, ценностями и убеждениями. Если он принял решение выйти из отношений, развестись, значит на то были весомые причины. Пусть даже и не всем членам семьи понятные, но они были. Это нужно понимать и принимать.



Задание. Ситуацию нужно закрыть. Найдите объяснение и причины для себя, которые дадут Вам ответ на вопросы «Почему это случилось? Почему не могло быть иначе?».

Единственное, что мы можем сделать для себя и партнера – это поставить точку. Принять ситуацию, что мы отношения запустили, так получилось, накопленные проблемы не получалось решить. Теперь время прошло, нужно отпустить этот опыт. Идти дальше.

Задание. Перенесите себя во времени. Представьте, как у Вас идут дела через год или два года. Представьте себя в том времени и состоянии, когда Вы уже пережили это состояние.



И вот снова возникают трудности с этим самым «идти дальше» – мы начинаем идеализировать партнера, идеализировать прошлое. И будет тянуть начать заново, с чистого листа. Как сказал один психотерапевт: «С чистого листа можно начать, но почерк останется прежним». Это стоит понимать в ситуации развода. Ничего не изменится – такое «хорошее» восприятие прошлого – всего лишь симптом нашего кризиса. А развод – это кризис для человека. Но правильно пережитый кризис – это новый, качественно другой уровень. Именно на эту следующую ступеньку нам нужно перейти.

Задание. Начните заполнять ежедневник. Ваша задача – чтобы все свободное время было загружено. Подойдет все, что угодно: работа, домашние дела, хобби, занятия спортом, общение с людьми. Главное не начинать прокручивать мысли о прошлом и о том, что могло бы быть. Ориентация на будущее. Отвлекаемся на реальные задачи.

У кого-то этот переход проходит за пару месяцев, у кого-то длится в течение года. Но рано или поздно это пройдет. И вы будете думать «Как я мог находиться в этих отношениях?» или «Как я только могла жить с таким человеком – мы абсолютно разные люди?». Когда появятся подобные фразы в вашей жизни – значит прошла адаптация к новой жизни и новым условиям. Появляется легкость, спонтанность, новые эмоции и новые люди.

Консультация психолога
(индивидуальный прием)

1400 Р

Носить или не носить?

МНОГИЕ СЧИТАЮТ, ЧТО СОЛНЕЧНЫЕ ОЧКИ – АТТРИБУТ ТОЛЬКО ЛЕТНИХ МЕСЯЦЕВ, И ОШИБАЮТСЯ. УЛЬТРАФИОЛЕТОВЫЕ ЛУЧИ ОПАСНЫ ДЛЯ ГЛАЗ В ЛЮБОЕ ВРЕМЯ ГОДА. ВОЗДЕЙСТВУЯ НА РОГОВИЦУ, ХРУСТАЛИК И СЕТЧАТКУ, ОНИ СПОСОБНЫ ПРИВЕСТИ К ОПАСНЫМ ГЛАЗНЫМ ЗАБОЛЕВАНИЯМ.



«Чаще всего мы надеваем солнцезащитные очки только летом. Но на самом деле ранней весной и поздней осенью солнце находится на самой опасной для глаз высоте. Поэтому позаботьтесь о своем зрении заранее. Если вы носите контактные линзы, обязательно выбирайте с УФ-защитой, желательно – первого класса», – рассказывает **ЗАВЕДУЮЩАЯ** Салоном оптики доктора Кравченко **ТЕРЕЩЕНКОВА ВИКТОРИЯ ВЛАДИМИРОВНА**.

Учёные провели множество исследований и выявили заболевания, которые возникают в результате длительного воздействия ультрафиолета на зрительные органы человека:



- **Синдром сухого глаза.** УФ-лучи уменьшают количество слезной жидкости. Это вызывает сухость, жжение и ухудшение зрения.



- **Фотокератит** – это воспаление роговицы, возникающее вследствие ожога. Оно появляется уже через 6–12 часов после солнечного воздействия на глаза. Его симптомы – боль, ощущение инородного тела в глазу, покраснение белка, фотофобия, слезоточивость. Часто фотокератит проходит сам через несколько дней, если оградить глаза от солнца



- **Птеригиум.** Ещё одна патология, вызываемая ультрафиолетовым излучением. Она характеризуется нарастанием конъюнктивы к центральной зоне роговой оболочки. В результате зрение начинает медленно падать.



- **Катаракта.** УФ-воздействие на хрусталик приводит к его помутнению. Офтальмологи отмечают тенденцию к «омоложению» данной болезни – связано это с модой на загар.



- **Возрастная макулярная дистрофия.** Возникает болезнь в пожилом возрасте. Один из факторов риска – влияние солнечной радиации на сетчатку.



- **Пингвекла** – заболевание, при котором с обеих сторон конъюнктивы появляются желтоватые образования. Опасность пингвеклы заключается в медленном развитии патологии. Люди долго не обращают внимания на болезнь и запускают её. Впоследствии может потребоваться хирургическое вмешательство.



- **Солнечная ретинопатия** – патологические изменения сетчатки, которые появляются после длительного наблюдения за солнечным затмением или прямого взгляда на солнце.

Воздействие солнечных лучей имеет много опасных последствий для зрения. Некоторые заболевания требуют продолжительного и комплексного лечения.

Для того чтобы избежать этих проблем, рекомендуем носить солнцезащитные очки в солнечную погоду в любое время года или использовать контактные линзы с УФ-фильтром (возможен вариант совместного ношения обоих средств).



Несколько лет назад японские ученые выяснили, что наиболее опасное для поражения глаз время – 10 утра и 15–16 часов дня. В это время солнечные лучи падают под самым опасным углом. Причем это время актуально только для европейских широт. Опасное для глаз излучение солнца в азиатских странах начинается чуть раньше и продолжается дольше – примерно с 7 до 11 утра и с 13 до 17 вечера.

В нашем Салоне оптики в любое время года вы можете приобрести солнцезащитные очки, очки с диоптриями (на заказ), окрашенные, поляризационные, фотохромные, а также контактные линзы с УФ-фильтром. Приходите выбирать!



**Вторая пара очков
со скидкой
25%**

Акция действует при одновременном заказе двух очков, скидка распространяется на заказ, имеющий наименьшую стоимость.

А я с доктором дружу!



В КЛИНИКАХ ДОКТОРА КРАВЧЕНКО РАБОТАЕТ ЗАМЕЧАТЕЛЬНЫЙ ДЕТСКИЙ ДОКТОР, ЕГО ПАЦИЕНТЫ ВСЕГДА С БОЛЬШОЙ РАДОСТЬЮ ПРИХОДЯТ К НЕМУ НА ПРИЕМ. ГЕРОЙ СЕГОДНЯШНЕГО НОМЕРА – **ЗАВЕДУЮЩИЙ ПЕДИАТРИЧЕСКИМ ОТДЕЛЕНИЕМ** МЕДИЦИНСКОГО ЦЕНТРА КДК, **ПЕДИАТР КУЗИН МАКСИМ ЭДУАРДОВИЧ**.

Максим Эдуардович, Вы работаете в клиниках ровно год. Помните свои первые дни, какие у Вас были ожидания и эмоции от новой работы?

Первая эмоция – удивление. Раньше я не слышал о Медицинском центре Клиник доктора Кравченко. Я просто нашел вакансию педиатра и пришел по указанному адресу. Придя в Медицинский центр, я удивился, что он такой большой, что есть все специалисты. Ожидания у меня были положительные, потому что здесь все есть для работы: вакцинация, лаборатория, инструментальные методы обследования. Если возникает потребность, можно сразу с приема отправить на дообследование. Также есть узкие специалисты. В наличии имеется все, чтобы можно было поставить диагноз, быстро помочь пациенту. И самому приятно работать, когда оперативно все можно сделать.

Под наблюдением педиатра находятся дети в возрасте от 0 до 18 лет. С кем проще работать?

Проще с маленькими пациентами. В подростковом возрасте чаще встречаются функциональные нарушения и астении. Одна из самых частых жалоб среди подростков – немотивированная слабость, нарушения сна или, наоборот, постоянная вялость. Все эти жалобы связаны с режимом дня, с настроением, с жизненной позицией, которые не являются

заболеванием. Это не задача для педиатра. Нужно просто наладить режим, питание, скорректировать умственные и физические нагрузки. А родители ищут заболевание, которого нет. Часто жалуются на успеваемость и просят дать какой-нибудь препарат для памяти. Единственное средство для памяти – это ее тренировки. Учить стихи, песни, запоминать кусочки текстов. Не бывает медицинского препарата для улучшения памяти – не придумали еще. Ребенок рождается с большим количеством нейронных клеток. В течение жизни они погибают, потому что такого количества уже не требуется, потому что каждый нейрон становится многофункциональным, он растет, увеличиваются контакты между нейронами. Именно интеллект, память формирует количество таких контактов. У всех приблизительно одинаковое число нейронов, различается лишь количество контактов между ними. Чем больше количество контактов, тем лучше память. Чем больше ребенок каждый день сталкивается с незнакомой ситуацией, тем больше образуется нейронных связей.



В прямом эфире

Есть ли золотой стандарт для родителей в вопросах здоровья ребенка?

Самым сильно не нервничать. Когда нервничает мама, нервничает ребенок. Чем более спокойный родитель, тем более спокойный ребенок. Например, до года, когда мама кормит грудью, чем она больше нервничает, тем больше гормонов стресса получает ребенок, тем ему беспокойнее. Важны позитивный настрой родителей, адекватное



На отдыхе

восприятие реальности. Если есть конкретная болезнь, есть и конкретное решение.

Максим Эдуардович, Вы говорили, что хотели врачом стать с детства. Сразу хотели быть педиатром или это пришло позже?

То, что я педиатр, можно сказать, получилось случайно. Я пришел подавать документы на лечебный факультет. А приемную комиссию в тот год возглавлял декан педиатрического факультета (Макаров Игорь Валерьевич, доктор медицинских наук, профессор, декан педиатрического факультета с 2010 по 2020 г. – прим. редакции). И он мне посоветовал пойти в педиатрию. Он был очень убедителен, сказал, что с детьми работать интереснее. Они веселые, настроены на позитив, на выздоровление. Но учиться на педиатрическом отделении было очень сложно. Мне кажется, гораздо сложнее, чем на лечебном. Особенно первые курсы. Объем был такой большой, что просто невозможно справиться. Еще присутствовало сильное психологическое давление. Это была специальная установка, мне кажется, тренировка стрессоустойчивости. В мой год на педиатрическое отделение поступило 120 человек, а закончило его 92. Это еще с учетом того, что перекидывали со старших курсов, второкурсников. На первых курсах я не думал, что останусь просто педиатром, думал, что уйду в узкую специальность – неврологию. А после четвертого курса я пересмотрел свои взгляды и решил остаться просто в педиатрии.

Есть ли разница между частной и муниципальной поликлиникой с точки зрения приобретения врачебного опыта?

Разница есть. В муниципальной здравоохранении в основном врач сталкивается с ОРВИ. В частной спектр заболеваний более обширен: пациенты обращаются с симптомами атопического дерматита, аллергии, запора, болями в животе различной этиологии. Работая в частной клинике, я не ограничен

Пополнение штата врачей

рамками ОМС и могу подходить к вопросу диагностики комплексно, находя истинную причину того или иного заболевания.

Какую часть своей работы Вы любите больше всего?

Взаимодействие с пациентами, причем я не рассматриваю родителей и ребенка отдельно. Для меня пациент – это всегда ребенок и родитель вместе. Большинство детей хронически ничем не больны, и есть высокий потенциал к выздоровлению. В педиатрии на первое место выходит профилактика. А в случае все-таки наличия патологии – реабилитация. Особенности работы с детьми – в правильной и своевременной диагностике. Если в раннем детстве верно поставить диагноз и выбрать стратегию лечения, то можно остановить болезнь и предотвратить ее развитие.

БЛИЦ-ОПРОС

Что самое важное в жизни?

Принять решение, впрочем как и в профессии. Принять решение в плане диагноза, лечения.

Что или кто Вас вдохновляет?

Дети. Они такие веселые и позитивные. Умению наслаждаться жизнью вообще надо у детей поучиться. Они не вспоминают, что им вчера было плохо или больно. Не думают, что завтра будет. Они здесь и сейчас.

Самый судьбоносный совет в Вашей жизни?

Наверное, не совет, а поддержка со стороны родителей, когда я решил в медицинский университет поступать.

Ваш идеальный вечер последнего рабочего дня недели?

С родными и близкими, и лучше на природе.

До какого возраста хотели бы дожить?

До возраста, чтобы голова соображала и ноги ходили (смеется).

| | | | |
|---|---|---|---|
|  | <p><u>Детский невролог</u></p> <p>Беллер Елена Александровна</p> |  | <p><u>Пульмонолог</u></p> <p>Сабитова Римма Ядкарловна</p> |
| <p>«В мире нет волшебной таблетки от всех болезней, но если в моих силах хоть чем-то помочь человеку, я это сделаю. Главное в профессии врача – это человечность, отзывчивость, готовность помочь и услышать».</p> <p>Консультация: 1100 ₹ По дисконтной карте: 990 ₹</p> | | <p>«Пульмонология быстро развивается, появилось много эффективных методов лечения, стала успешно проводиться трансплантация легких. Мы имеем возможность помочь людям нормально дышать и продлить жизнь».</p> <p>Консультация: 1700 ₹ По дисконтной карте: 1530 ₹</p> | |
|  | <p><u>Невролог</u></p> <p>Лушавина Алина Александровна</p> |  | <p><u>Психолог</u></p> <p>Спижевой Григорий Александрович</p> |
| <p>«Я не только основываюсь на официальной медицине, но и рассматриваю фундаментальные, исторические методы лечения и профилактики. Моя задача как врача – помочь сохранить здоровье и заботиться о нем».</p> <p>Консультация: 1100 ₹ По дисконтной карте: 990 ₹</p> | | <p>Президент региональной общественной организации «Самарское психолого-педагогическое общество», член Ассоциации когнитивно-поведенческой психотерапии.</p> <p>Консультация: 1400 ₹</p> | |
|  | <p><u>Терапевт, врач общей практики</u></p> <p>Британ Юрий Петрович</p> |  | <p><u>Стоматолог-терапевт</u></p> <p>Айрапетян Ануш Александровна</p> |
| <p>«Надо не только помогать людям, но уметь правильно, профессионально это делать».</p> <p>Консультация: 1100 ₹ По дисконтной карте: 990 ₹</p> | | <p>«Я стараюсь всегда осваивать новые и новые знания, регулярно изучая передовые технологии, которые использую на практике, так как нет ничего важнее прогресса в науке и практике, позволяющего нам двигаться вперед».</p> <p>Консультация: 300 ₹ По дисконтной карте: 270 ₹</p> | |

Выбираем имплантат

ПАЦИЕНТА, КОТОРЫЙ ЖЕЛАЕТ ВОССТАНОВИТЬ УТРАЧЕННЫЙ ЗУБ, ВОЛНУЮТ ТРИ ОСНОВНЫХ ВОПРОСА: КАК ВЫБРАТЬ КЛИНИКУ, ВРАЧА И ИМПЛАНТ?

В Стоматологии Клиник доктора Кравченко за долгие годы работы сформировался свой собственный стандарт, руководствуясь которым, наши специалисты выбирают три основные имплантационные системы: Astra Tech, Ankylos, Dentium.

Мы продолжаем цикл публикаций, в которых рассказываем об особенностях каждой из этих систем.

ANKYLOS

Импланты Ankylos выпускается компанией Dentsply Sirona с 1990-х годов прошлого века. Производитель находится в Германии, и на данный момент ему принадлежит 40 % мирового рынка имплантов.

Система имплантатов Ankylos – это надежная и хорошо спроектированная система, предоставляющая решения для достижения долговечной стабильности твердых и мягких тканей, эстетичности и надежной функциональности зубных конструкций.

ПРЕИМУЩЕСТВА ИМПЛАНТАТОВ ANKYLOS:

- **Высокая функциональность.** Благодаря конструктивным особенностям имплантаты Ankylos демонстрируют отличные качества при жевательной нагрузке. Считается, что именно эти импланты лучше всего подходят для восстановления моляров и премоляров.
- **Бережное воздействие на костную ткань.** Конусовидная форма, дугообразный профиль резьбы и особое покрытие способствуют минимальной травматичности и обеспечивают достаточно быстрое заживление.
- **Универсальность.** На системе Ankylos можно проводить как двухэтапную, так и одноэтапную имплантацию. Благодаря конусному соединению и широкому выбору абатментов стоматологу-ортопеду открываются почти неограниченные возможности для протезирования, а пациент имеет шансы получить наилучший результат, в том числе в эстетическом плане.

Если говорить о приживаемости зубных имплантатов, то данный показатель превы-

шает 98 %, что ожидаемо от производителя такого уровня. Высокий контроль качества выпускаемой продукции исключает любой брак и недоработки. Каждый имплантат Ankylos имеет свой серийный номер и особую стерильную упаковку, которая по степени защиты считается одной из лучших в мире. Главные же преимущества связаны с надежностью всей системы в целом и высокой степенью прогнозируемости лечения.

ОТЛИЧИЯ ANKYLOS ОТ ДРУГИХ СИСТЕМ

Уникальное заклиненное соединение TissueCare с фрикционным сцеплением обеспечивает столь точную посадку двух компонентов, что имплантат можно устанавливать без неблагоприятных последствий для здоровья костной ткани. Это позволяет формировать нужный десневой профиль и способствует трансгингивальному заживлению.

Запатентованная микроструктурированная поверхность плеча имплантата способствует формированию костной ткани вплоть до самого абатмента. Таким образом обеспечиваются поддержка вышележащих мягких тканей и оптимальные условия для долгосрочной стабильности и здоровья тканей.

Хирурги-имплантологи Стоматологии КДК



Далимов Алишер Зафарович, заведующий хирургическим отделением, стоматолог-хирург-имплантолог



Кузнецов Станислав Александрович, стоматолог-хирург-имплантолог



Щеглов Сергей Александрович, стоматолог-хирург-имплантолог

| | |
|---------------------|--------------|
| Консультация | 300 ₹ |
| По дисконтной карте | 270 ₹ |

Новости Клиник



Аллерголог-иммунолог Медцентра КДК Любимова Нурия Абдулхаковна приняла участие в работе II По-

волжской научно-практической школы по клинической иммунологии инфектологии. Организаторами выступили Министерство здравоохранения Самарской области, МОО «Евро-Азиатское общество по инфекционным болезням», СГМУ Минздрава России, Самарская областная ассоциация врачей.



Главврач Медцентра КДК, кардиолог, терапевт Степанова Маргарита Самвеловна и эндокринолог, диетолог Маркелова Мария Валерьевна посетили научно-практическую конференцию «Кардиометаболическая терапия – 2021». Программа включала вопросы персонализированного подхода к лечению пациентов с сахарным диабетом 2-го типа и высоким сердечно-сосудистым риском.



Уролог-андролог Медцентра КДК, кандидат медицинских наук Губанов Евгений Сергеевич принял участие в III Всероссийском

конгрессе «Здравоохранение. Крым 2021». Организаторы мероприятия: АНО «Мультидисциплинарное врачебное содружество», Международное общество помощи и поддержки пациентов «ЭКСПОКРЫМ».



Травматолог-ортопед Медцентра КДК Павлов Алексей Сергеевич посетил Евразийский ортопедический форум – крупнейшее в Евразии событие в сфере ортопедии, травматологии и смежных отраслей.

Работа форума охватывало все аспекты лечения заболеваний травматолого-ортопедического профиля, включая фармакотерапию, рентгенологию, анестезиологию, организационные и юридические вопросы защиты врачей. Событие прошло на площадке инновационного центра «Сколково» в Москве 25–26 июня 2021 года.

Правильная привычка

ДАВНО ИЗВЕСТНО, ЧТО ЛУЧШЕ ОДИН РАЗ УВИДЕТЬ, ЧЕМ СТО РАЗ УСЛЫШАТЬ. ЛУЧШЕ УЗНАТЬ ИЗ ПЕРВЫХ УСТ, ЧЕМ СЛУШАТЬ ПЕРЕСКАЗ. ПОПРОСИЛИ МАМУ ПОСТОЯННЫХ ПАЦИЕНТОВ ДЕТСКОЙ СТОМАТОЛОГИИ ВСТРЕТИТЬСЯ С НАМИ И РАССКАЗАТЬ О СВОЕМ ОПЫТЕ ВЗАИМООТНОШЕНИЙ С КЛИНИКАМИ ДОКТОРА КРАВЧЕНКО.



Когда и при каких обстоятельствах произошло Ваше знакомство с Клиниками доктора Кравченко?

Впервые мы обратились в Клиники доктора Кравченко более 10 лет тому назад. Моему старшему сыну понадобилось удалить зуб. В других стоматологиях, куда мы обращались, не было специалистов, которые бы работали с детьми. Отсутствовал инструмент, который был нужен для удаления конкретного зуба. А здесь нам смогли помочь.

Вы наблюдаетесь у нашего детского специалиста Аспиной Натальи Вениаминовны, почему выбрали этого врача?

У моего старшего сына был сначала другой лечащий врач – зрелый, опытный специалист, но он, к сожалению, вышел на пенсию. И уже со вторым ребенком мы перешли под наблюдение Аспиной Натальи Вениаминовны. Доктор замечательный, она сразу произвела очень приятное впечатление на детей, нашла к ним подход. Дети всегда идут к ней на прием с улыбкой и чувствуют себя очень комфортно.

Помните первое впечатление детей от визита в нашу стоматологию?

Сначала ребенка впечатлило наличие телевизора с мультиками, затем то, что заморозка применялась в капельках – не

было никакого укола. Ну и конечно, особое внимание. На макете ротовой полости их учили, как чистить зубки, показывали насадки для обычных и электрических щеток. Детей сразу увлекают процессом, доступно и просто рассказывая о правилах гигиены. Когда я прихожу сразу с обоими, пока работают со старшим, мы с младшим располагаемся в комнате ожидания (в каждом детском кабинете Стоматологии Клиник доктора Кравченко оборудован дополнительная комната, где могут расположиться родители в ожидании своего ребенка. Комната смежная с кабинетом, и родитель всегда может зайти, поддержать ребенка, задать вопрос врачу), играем в игрушки. Усман наблюдает за старшим братом, видит, что ему не больно, и уже спокойно и без страха садится в кресло.



Очень важный для нас вопрос: почему за 10 лет не сменили клинику?

Потому что в одном месте находятся все необходимые нам специалисты. Наш лечащий врач Наталья Вениаминовна, которая регулярно наблюдает детей, делает профгигиену, лечит зубки. Ортодонт Кулакова Мария Анатольевна, которая следит за прикусом наших детей. Старший прошел у нас вообще-то без проблем – у него сформировался прикус, а младшему услуги Марии Анатольевны понадобились. На протяжении уже полутора лет ему делают коррекцию зубов верхней челюсти. Собираемся ли мы искать другую клинику? А зачем? Нас все устраивает. Мы в надежных руках.

Али и Усман Чикаевы наблюдают-ся в нашей клинике с 2009 года. Беседуем с их мамой Асией Анверовной Чикаевой.

В чем для Вас привлекательность Клиник доктора Кравченко?

Для меня одним из определяющих факторов является то, что клиника работает очень много лет, я знаю, что есть преемственность поколений. Основатель клиники (Кравченко Валерий Васильевич – основатель КДК, Заслуженный врач РФ и Республики Ингушетия, доктор медицинских наук, академик РАМТН, профессор – прим. редакции) был экспертом в своей области (челюстно-лицевой хирургии – прим. редакции). Поэтому врачи, оборудование – все подобрано профессиональными людьми, которые работают в стоматологии всю свою жизнь. Здесь очень аккуратно и трепетно подходят к вопросам обезболивания, отслеживают состояние, консультируют, отвечают на все вопросы (мне это важно – оба моих ребенка аллергики). Главное в вашей клинике – это надежность, качество и профессионализм.



Со стоматологом-ортодонтом Кулаковой Марией Анатольевной

Асия, скажите, почему Вы не пропускаете плановые визиты к стоматологу? Что мотивирует Вас на правильную заботу о зубах?

Конечно, хочется сказать, что я слежу за зубами своих детей, потому что я такая замечательная мама. И похвалить себя. На самом деле это исключительно рациональный подход. Я знаю, что профилактика всегда лучше и дешевле, чем лечение. Если ребенка регулярно водить на профгигиену, отслеживать его прикус, можно избежать многих проблем и выпустить ребенка во взрослый мир уже с прекрасными зубами плюс привить ему привычку к правильной гигиене, что для меня немаловажно. Да, мы все приучаем детей чистить зубы по утрам и вечерам, но также я учу своих детей, что на протяжении всей своей жизни раз в полгода они должны приходить на осмотр и при необходимости делать профессиональную чистку.



ВЕДЕНИЕ БЕРЕМЕННОСТИ С ЛЮБОГО ТРИМЕСТРА

- Все необходимые консультации;
- Анализы;
- Обследования;
- Дополнительный 3-й скрининг в III триместре;
- Возможность выбора врача;
- Консультация-знакомство с каждым специалистом отделения.

**ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ПОМОЩНИК,
СЛЕДИТ ЗА ГРАФИКОМ
ПРИЕМОМ, РЕЗУЛЬТАТАМИ
АНАЛИЗОВ И ОБСЛЕДОВАНИЙ.**

БЕСПЛАТНЫЕ КУРСЫ

***Школа
будущих мам***

для всех желающих

I ТРИМЕСТР
с 1 до 13 неделю

25 000 ₽

II ТРИМЕСТР
с 14 до 28 неделю

11 000 ₽

III ТРИМЕСТР
с 29 до 37 неделю

17 000 ₽

Вопросы можно задать
по телефону: **+7 (800) 100-91-44**

Оформление больничного листа по беременности и родам.

Поздравьте тех, кто отмечает день рождения осенью!

| | | |
|-------|------------------------------------|---|
| 1.09 | Барабошкина Ирина Павловна | Главный врач Стоматологии |
| 2.09 | Ломоносова Анастасия Александровна | Зубной техник |
| 11.09 | Щеглов Сергей Александрович | Стоматолог-хирург |
| 12.09 | Груздева Татьяна Анатольевна | Администратор-кассир |
| 14.09 | Далимов Алишер Зафарович | Зав. хирургическим отд., стоматолог-хирург |
| 16.09 | Неверова Евгения Александровна | Медицинская сестра |
| 17.09 | Логонова Алла Юрьевна | Администратор-кассир |
| 20.09 | Жукова Галина Николаевна | Зубной техник |
| 21.09 | Котлова Ирина Владиславовна | Главный администратор |
| 21.09 | Клепикова Наталия Владимировна | Медицинская сестра |
| 22.09 | Кондрашова Марина Геннадьевна | Администратор-кассир |
| 23.09 | Жданов Александр Александрович | Юрист |
| 26.09 | Маркелова Мария Валерьевна | Эндокринолог, диетолог |
| 27.09 | Рогозин Андрей Леонидович | Врач УЗИ |
| 27.09 | Ахмедова Гюнель Агасат Кызы | Стоматолог-хирург |
| 30.09 | Сабитова Римма Ядкарвна | Пульмонолог |
| 1.10 | Зиненко Константин Львович | Электромонтер |
| 2.10 | Копаяев Дмитрий Евгеньевич | Кардиолог |
| 2.10 | Тамаш Яна Владимировна | Врач УЗИ |
| 9.10 | Хохлова Галина Васильевна | Акушер-гинеколог |
| 9.10 | Губанов Евгений Сергеевич | Уролог-андролог |
| 11.10 | Артеева Татьяна Викторовна | Санитарка |
| 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 | Изюмова Оксана Петровна | Медицинская сестра |
| 23.10 | Жданова Людмила Васильевна | Медицинская сестра |
| 23.10 | Антонов Александр Сергеевич | Дворник |
| 24.10 | Максимова Ольга Гавриловна | Акушер-гинеколог |
| 24.10 | Гурьянова Галина Николаевна | Стоматолог общей практики |
| 26.10 | Гулевских Екатерина Сергеевна | Медицинская сестра |
| 26.10 | Евсеев Сергей Михайлович | Зубной техник |
| 26.10 | Кирдяшева Наталья Александровна | Дерматолог- дерматовенеролог |
| 28.10 | Демина Татьяна Евгеньевна | Медицинская сестра |
| 1.11 | Вострикова Наталья Геннадьевна | Стоматолог-терапевт |
| 4.11 | Потапова Татьяна Анатольевна | Администратор-кассир |
| 5.11 | Дмитриева Валерия Александровна | Стоматолог детский |
| 8.11 | Попкова Нина Николаевна | Санитарка |
| 8.11 | Любимова Нурия Абдулхаковна | Терапевт, аллерголог- иммунолог |
| 12.11 | Бирюкова Наталья Александровна | Медицинская сестра |
| 12.11 | Гулин Игорь Вячеславович | Зав. наркологическим отд., психиатр-нарколог |
| 18.11 | Степанова Маргарита Самвеловна | Главврач Медцентра, кардиолог, терапевт |
| 25.11 | Кузнецов Станислав Александрович | Стоматолог-хирург |
| 25.11 | Фазилев Евгений Замирович | Мануальный терапевт |
| 26.11 | Хохлов Сергей Анатольевич | Иглорефлексотерапевт |
| 27.11 | Денисова Ольга Васильевна | Медицинская сестра |
| 30.11 | Ларина Ольга Александровна | Медицинская сестра |