



ЗДОРОВЬЕ С КДК



Уважаемый читатель!

Спасибо, что снова читаете наше корпоративное издание. Мы надеемся, что Вам будет полезно и интересно.

В этом номере, прочем, как и всегда, мы собрали важные и актуальные темы, касающиеся профилактики заболеваний, ведению здорового образа жизни, грамотной организации питания, соблюдению режима дня.

Важно понимать, что человеческое здоровье хрупкая субстанция. Его благополучие зависит в первую очередь от того насколько бережно мы относимся к нему. Проявляем ли должное внимание и заботу.

В Клиниках доктора Кравченко работают талантливые врачи, но у них нет «золотой таблетки», выпив которую можно раз и навсегда решить все проблемы. Многие пациенты обращаются к врачу в ситуации, когда путь к выздоровлению предстоит долгий и непростой. Именно поэтому мы призываем всех своих пациентов беречь свой хрупкий сосуд - здоровье. Любите себя, берегите себя.

Ну, а если здоровье все же дало собой приходить, мы постараемся сделать все от нас зависящее, чтобы помочь.

**Генеральный директор КДК
Кравченко Антон Валерьевич**



Новомодный чекап: кому и зачем?

Комплексное обследование, разработанное специально для тех, кто ценит себя, свое здоровье, время и деньги. Стр. 10

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 декабря 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.

Красивая кожа зимой. Топ-5 процедур

КАК СОХРАНИТЬ КРАСОТУ КОЖИ В ХОЛОДНОЕ ВРЕМЯ ГОДА, РАССКАЖЕТ **ВРАЧ ДЕРМАТОЛОГ, КОСМЕТОЛОГ** МЕДИЦИНСКОГО ЦЕНТРА КДК **КИРДЯШЕВА НАТАЛЬЯ АЛЕКСАНДРОВНА.**



Чистка лица

Современная косметология предлагает огромное количество методик по очищению кожи, но одной из самых востребованных и эффективных до сих пор считается чистка лица. С помощью процедуры можно добиться прекрасных результатов:

- кожа обновляется, становится мягкой, гладкой и чистой;
- удаляется старый роговой слой;
- выравнивается микрорельеф и тон кожи;
- повышается упругость, тонус и эластичность;
- очищаются поры;
- ускоряются обменные процессы;
- улучшается впитываемость косметических веществ;
- нормализуется работа сальных желез;
- кожа приобретает красивый и здоровый вид;
- уменьшается количество комедонов и прыщей.

Пилинги

Самое благоприятное время для пилингов – осень-зима. Конечно, есть всесезонные пилинги, но именно зимой рекомендуется делать курс пилингов для максимального результата по обновлению кожи, повышению ее эластичности, избавлению от акне, постакне, пигментации.

Правильно сделанный пилинг способен буквально преобразить вашу кожу и сделать вас визуально на несколько лет моложе. Пилинг «снимает» поверхностный слой эпителия и запускает процессы обновле-

ния. Новые клетки обеспечивают идеальную гладкость кожи лица, происходит сужение и очищение пор, устранение мелких рубцов, морщинок, пигментных пятен. Заметен даже легкий лифтинг-эффект.

Биоревитализация

С годами кожа производит всё меньше собственного коллагена и гиалуроновой кислоты. И мы наблюдаем потерю тонуса, появление первых признаков старения и обезвоживание. К счастью, современная косметология знает много способов продлить свежесть и молодость, и один из них – биоревитализация.

Биоревитализация – процедура инъекционного или безинъекционного введения гиалуроновой кислоты под кожу. Она направлена на активное увлажнение, разглаживание морщин, устранение следов постакне и общее улучшение состояния кожи.



Инъекционная контурная пластика

Носогубные складки? Выраженные морщинки вокруг глаз? Эстетические недостатки носа? Не устраивает форма и объем губ? Не беда. С этими проблемами сегодня можно справиться без радикального вмешательства. Контурная пластика – простой и безопасный способ обрести то лицо, о котором всегда мечтали.

Контурная пластика – это инъекционный метод исправления различных косметических дефектов. Специальные гелеобразные вещества (филлеры) вводятся шприцем в проблемные зоны, оказывая косметический и лечебный эффект. Результаты контурной пластики видны практически сразу.

Удаление родинок и бородавок

Родинки можно удалять не только по медицинским показаниям, но и в косметических целях. Особенно актуальна данная процедура, если родинка постоянно подвержена травмированию (резинкой от одежды, цепочкой). Удалить родинку можно только после консультации у дерматолога.

Родинки, находящиеся на открытых для солнечных лучей местах, врачи рекомендуют удалять поздней осенью или зимой.

Не упустите свой шанс вступить в весну обновленной!

И НЕСКОЛЬКО СОВЕТОВ ПРО ПРАВИЛЬНЫЙ УХОД ЗА КОЖЕЙ ЗИМОЙ:

- **Используйте мягкие отшелушивающие средства.** Кожа зимой становится суше и склонна к раздражениям. Используйте вместо скраба с абразивными частицами пилинги-гоммажи или кремы-эксфолианты с АНА или ВНА в низкой концентрации.
- **Используйте крема и сыворотки с витамином С.** Витамин С укрепляет кожу, стимулирует выработку коллагена, поддерживает ровный тон и текстуру кожи, усиливает ее естественное сияние и защищает от негативных внешних факторов.
- **Смените очищающее средство для лица.** Если летом вы использовали гель – пенящееся моющее средство для лица, то зимой его стоит поменять на крем-гель или средство с кремовой или масляной формулой. Очищение более мягкими средствами предотвратит чрезмерное удаление кожного сала и сохранит гидролипидную защитную мантию.
- **Используйте питательные крема.** В холодное время года мы прячем подальше невесомые флюиды и охлаждающие, тонирующие гели – пусть подождут до лета. А сейчас нужны другие текстуры – более густые и насыщенные. Необходима косметика, способная защитить кожу от морозов и сильного ветра. Для питания кожи выбираем крема, обогащенные насыщенными жирными кислотами (масло ши, макадамии, кокосовое, какао, кешью). Крайне эффективны керамиды и аминокислоты.

Консультация дерматолога-косметолога	1400 ₽
По дисконтной карте	1260 ₽

Восемь правил для здоровья глаз

НАШИ ГЛАЗА ПОДВЕРГАЮТСЯ СУРОВОМУ ИСПЫТАНИЮ: МЫ УЖЕ НЕ МОЖЕМ ПРЕДСТАВИТЬ СЕБЕ ЖИЗНЬ БЕЗ КОМПЬЮТЕРОВ, ПЛАНШЕТОВ И СМАРТФОНОВ. РАБОЧИЙ ДЕНЬ ДЛЯ БОЛЬШИНСТВА ИЗ НАС ПРОХОДИТ ЗА КОМПЬЮТЕРОМ, А ДОМАШНИЙ ОТДЫХ АССОЦИИРУЕТСЯ С ПРОСМОТРОМ ФИЛЬМОВ ИЛИ ОБЩЕНИЕМ В СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЯХ. КАК СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ ГЛАЗ, НАМ РАССКАЖУТ **ОФТАЛЬМОЛОГ МЕДИЦИНСКОГО ЦЕНТРА КДК СТЕПАНОВА ВЕРА ЮРЬЕВНА** И ЗАВЕДУЮЩАЯ САЛОНОМ ОПТИКИ КДК **ТЕРЕЩЕНКОВА ВИКТОРИЯ ВЛАДИМИРОВНА**.



Правильное освещение

Зрительная нагрузка в темноте – это вредно. В полумраке зрачок расширяется, увеличивается внутриглазное давление. В темноте наши глаза испытывают нагрузку сильнее, чем обычно. В большей степени страдают мышцы, обеспечивающие аккомодацию (способность глаза четко различать предметы) глаза. Свет должен рассеиваться по комнате равномерно, а рабочее место должно быть дополнительно подсвечено.



Увлажнение

Комфортная для глазной поверхности температура в помещении – 18–20 °С и влажность – 45–60%. При любой нагрузке мы реже моргаем, поверхность глаза плохо смачивается и не получает должного увлажнения, особенно в зимнее время года. При синдроме сухого глаза обязательно нужно использовать увлажняющие капли.



Отдых и прогулки на свежем воздухе

По данным последних исследований нейробиологов, активная выработка

дофамина в структурах сетчатки глаза (нейронах, колбочках и палочках) происходит при дневном свете. Он благотворно влияет на удлинение и увеличение глазного яблока, способствует сохранению здоровья глаз. Залог хорошего зрения – ежедневная прогулка в дневное время продолжительностью не менее 90 минут.



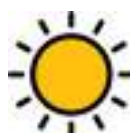
Рациональное питание

Это один из факторов, которые способствуют хорошему зрению. Регулярное употребление полезных жиров и витаминов группы В помогает сохранить остроту зрения. Рыба, авокадо, масла, яйца и т. д. способствуют выработке секрета мейбомиевых желез, входящего в состав слезной жидкости.



Достаточное потребление воды

Соблюдение водного баланса является важным условием сохранения здоровья глаз.



Защита от солнца

Ультрафиолетовые лучи обладают повреждающим действием. Очки помогают снизить нагрузку на глаза при ярком дневном свете и защищают их от ветра и пыли. Стоит отметить, что пренебрегать солнечными очками не рекомендуется людям с имеющимся скоплением пигмента или родинок в области век.

Акция



Скидки

40% на солнцезащитные очки

50% на солнцезащитные очки с зеркальным покрытием



Акция



Готовые очки

1960 ₺

Включено всё!

(линзы, оправа, работа мастера)



Ежегодный осмотр у врача

Если нет проблем со зрением, раз в год нужно ходить к офтальмологу для профилактики. Тем, кто носит очки или линзы, – для подбора средств коррекции. А если заметили, что зрение ухудшилось, появился дискомфорт, ощущение песка в глазах и другие симптомы, не стоит затягивать с походом к врачу или заниматься самолечением. Если у ваших родственников имеется такое заболевание, как глаукома, вам надо быть особенно бдительными: необходимо знать и измерять внутриглазное давление раз в год.



Гимнастика

Зрительная гимнастика – отличный помощник в борьбе за хорошее зрение. Зарядка для глаз позволяет мышцам расслабиться, насыщает зрительный орган кислородом, улучшает обмен веществ, снимает зрительное напряжение. Но можно ли улучшить зрение с помощью гимнастики? Незначительные отклонения гимнастика способна скорректировать. Кроме того, зарядка для глаз – хорошая профилактика зрительных нарушений.

Консультация
офтальмолога

1350 ₺

По дисконтной карте

1215 ₺

Спокойствие на любом сроке

ДОРОГИЕ БУДУЩИЕ МАМОЧКИ, ТЕПЕРЬ В КДК МОЖНО ВСТАТЬ НА УЧЕТ ПО БЕРЕМЕННОСТИ И ПОЛУЧИТЬ ПОЛНЫЙ КОМПЛЕКС УСЛУГ ПО СОПРОВОЖДЕНИЮ, ВКЛЮЧАЯ БОЛЬНИЧНЫЕ ЛИСТЫ И РОДИЛЬНУЮ КАРТУ. А ЕЩЕ КАЖДАЯ БЕРЕМЕННАЯ ПРИКРЕПЛЯЕТСЯ К СВОЕМУ КУРАТОРУ, КОТОРЫЙ СЛЕДИТ ЗА АНАЛИЗАМИ, ОБСЛЕДОВАНИЯМИ, ВЫСТРАИВАЕТ ГРАФИК ПОСЕЩЕНИЯ УЗКИХ СПЕЦИАЛИСТОВ И КООРДИНИРУЕТ ВРЕМЯ ПРЕБЫВАНИЯ В КЛИНИКЕ. МЫ СПРОСИЛИ У ОДНОГО ИЗ НАШИХ ЛИЧНЫХ ПОМОЩНИКОВ **ДЪЯКОНОВОЙ ОЛЬГИ НИКОЛАЕВНЫ**: «ПОЧЕМУ БУДУЩИЕ МАМОЧКИ ВЫБИРАЮТ КЛИНИКИ ДОКТОРА КРАВЧЕНКО?»



Беременность – это долгий и волнительный процесс и крайне тяжелый период для женского организма, поэтому будущей маме обязательно нужно наблюдаться у квалифицированного, опытного врача, чтобы беременность протекала без отклонений, а малыш появился на свет в срок – крепкий и здоровый. Наши программы ведения беременности позволяют сделать период ожидания ребенка приятным и комфортным, подготавливают к успешным родам и закладывают фундамент счастливого материнства. Все программы разработаны согласно клиническим рекомендациям РФ «Нормальная беременность», однако имеют и дополнительные преимущества:

- Возможность выбора врача: каждая пациентка, прежде чем заключить договор на сопровождение, может посетить всех специалистов, ведущих беременных, и выбрать того акушера-гинеколога, с которым ей будет комфортно и удобно пройти этот счастливый путь.
- Дополнительный скрининг: в программу третьего триместра входит дополнительный третий скрининг (необязательный по

приказу Министерства здравоохранения, но важный для наблюдения за развитием плода).

- Куратор, задача которого организовать время, которое будущая мама проводит в клинике, и сделать посещение специалистов максимально приятным.

Я с большим трепетом отношусь к нашим беременным и рада помогать им! Думаю, самое привлекательное в наших программах – право выбора. Отдавая предпочтение Клиникам доктора Кравченко, будущая мама получает индивидуальный подход к ведению беременности, возможность сдавать анализы и приходить на приём в удобное время, право связываться со специалистом по личному номеру телефона. Есть также горячая линия и другие услуги для комфорта будущих мам. Не менее важен вопрос документального сопровождения беременности: мы готовим всю необходимую документацию.

В наших клиниках помощниками беременных работают девушки, которые сами являются мамами, они на личном опыте знают, как важна забота и внимание в это время.

Специалисты, ведущие беременных



Максимова Ольга Гавриловна

Стаж в гинекологии 31 год.

«Ольга Гавриловна – очень хороший врач! Благодаря ей я выносила и родила своего сына, хотя все было непросто. Всегда очень внимательна и доброжелательна, нет никаких сомнений в ее высоком профессионализме!»



Честных (Сарачеева) Лариса Анатольевна

Стаж в гинекологии 12 лет.

«Лариса Анатольевна – отличный врач и прекрасный человек, всегда в хорошем настроении, дает ответы на все вопросы, идет навстречу в любой ситуации. Уже второго малыша вынашиваю под ее присмотром и ни разу не пожалела, что попала именно к ней в 2013 году. Лариса Анатольевна – врач от Бога!»



Хохлова Галина Васильевна

Стаж в гинекологии 22 года.

«Галина Васильевна дает рекомендации, которые действительно работают, всегда хорошо относится к пациентам. Радует возможность сделать УЗИ в этом же кабинете. И наконец – долгожданные две полоски.»



РАССКАЗЫВАЕТ ВРАЧ-УЗИ БАЛАШОВА ВИКТОРИЯ СЕРГЕЕВНА:

В программу III триместра входит дополнительный третий скрининг в 30–34 недель, который рекомендован клиническими руководствами по акушерству и гинекологии. УЗИ в III триместре позволит нам получить информацию о положении плода, его размерах, состоянии внутренних органов. Могут быть выявлены такие поздно манифестирующие пороки, как аномалия вены Галена, атрезия двенадцатиперстной кишки, некоторые виды диафрагмальной грыжи.

На этом ультразвуковом исследовании мы оцениваем состояние плаценты и околоплодных вод, длину шейки матки. Всё это важно, чтобы предупредить такие осложнения, как задержка роста плода, проявления инфекции, угрозу преждевременных родов.

Также, используя метод ультразвуковой доплерографии, проводим оценку кровотока в сосудах плода и в маточных артериях, изменения в которых появляются при фетоплацентарной недостаточности и позднем гестозе.

Исследования проводятся на новом ультразвуковом аппарате экспертного класса, что гарантирует качество диагностики. Высокая разрешающая способность оборудования поможет врачу сократить время исследования, а беременная женщина при желании сможет посмотреть на своего будущего малыша.

Программа I триместра (до 13 недель)	25 000 ₽
Программа II триместра (14–28-я недели)	11 000 ₽
Программа III триместра (29–37-я недели)	17 000 ₽

Как ходить в гости и не переесть

ДАЖЕ ТЕМ, КТО РЕГУЛЯРНО СЛЕДИТ ЗА СВОИМ ПИТАНИЕМ, В ДНИ ЗАСТОЛИЙ БЫВАЕТ НАМНОГО ТРУДНЕЕ УДЕРЖАТЬСЯ ОТ СОБЛАЗНОВ. КАК НЕ ПЕРЕЕСТЬ ВО ВРЕМЯ ПРАЗДНИКА? ЕСТЬ ЛИ СПОСОБЫ НЕ ПОПРАВИТЬСЯ ВО ВРЕМЯ ТОРЖЕСТВ БЕЗ СЕРЬЕЗНЫХ ОГРАНИЧЕНИЙ? ОТВЕТЫ НА ЭТИ ВОПРОСЫ ЗНАЕТ **ЭНДОКРИНОЛОГ, ДИЕТОЛОГ** МЕДИЦИНСКОГО ЦЕНТРА КДК **МАРКЕЛОВА МАРИЯ ВАЛЕРЬЕВНА**.



Приближаются праздники, а по традиции принято в праздничные дни посещать бабушек и дедушек, друзей и дальних родственников. Как следствие этого – массовые застолья с большим количеством угощений. Да ещё и с собой дадут «на дорожку». Зато весы после праздников показывают такую цифру, что больше хочется поверить в то, что они сломались. И, конечно же, с ближайшего понедельника хочется сесть на диету. Но лучше предотвратить проблему, чем потом её решать. Поэтому о том, как не набрать лишние килограммы, лучше подумать заранее.

В первую очередь стоит подумать о том, зачем вообще в новогоднюю ночь наедаться как в последний раз? Мы же не едим каждую ночь? Так зачем объедаться в эту?

Я, разумеется, не призываю отказаться от вкусностей, которые помогают в большей мере осознать наступление праздника, но всего должно быть в меру.

Лучше продумать меню заранее и построить его таким образом, чтобы на следующий день не осталась тонна салатов с майонезом и два подноса горячего. Можно приготовить одно коронное, самое любимое вашей семьей блюдо для праздничного ужина, а «под куранты» – легкие закуски. Например, канапе с овощами, сыром, зеленью и рыбой. Или небольшие корзи-

ночки с рыбными деликатесами и овощами, только вместо тарталеток взять, например, листья салата или кругляшки огурцов. Также хорошо пойдут для праздничного стола рулетики из слайсов огурцов и красной рыбы или тонких ломтиков мяса или роллы из рисовой бумаги, овощей, морепродуктов или мяса. Вариантов можно придумать множество. Главное – желание и творческий подход.

Отдельно стоит отметить привычку доедать, чтобы «не испортилось». А это именно привычка, которая передается нам из поколения в поколение. Подумайте, стоит ли действительно готовить такое количество еды? Или может быть стоит потратить это время и силы на какое-то более приятное занятие?

Если вас пригласили в гости, то обязательно там есть всё, что вам предлагают. Иногда для вашего здоровья, физического и эмоционального, полезно сказать – нет. И это не только о еде. И совсем не обязательно, что хозяева обидятся на вас)))

Вообще, если хотите праздники провести без последствий, то старайтесь соблюдать режим, примерно такой же, как и в будние дни. По возможности принимайте пищу в то же время и обязательно ужинайте не позже чем за три часа до сна.

Чтобы не перебирать с алкоголем, отдавайте предпочтение легким негазированным напиткам и не более 200 мл. Если знаете, что предстоит застолье с алкоголем, можно заранее принять энтеросорбенты до торжества и после. Также не забывайте, что алкоголь сильно притупляет чувство меры. Поэтому чем больше алкоголя, тем больше можно съесть.

Если у вас пониженная кислотность желудка, необходимо позаботиться и об этом. Например, пить каждое утро воду с лимонным соком или чайной ложкой яблочного уксуса. На следующий день после переедания кислотность обычно снижается и хорошо пойдут ферментированные продукты: квашеная капуста, домашний кефир, сыворотка. Хорошо подойдут морсы без сахара.

Вообще, чтобы не переесть, нужно слушать свой организм. Он всегда подскажет, что ему нужно и когда достаточно. И помните, что всё лекарство и всё яд, нужно только соблюдать меру.

Худеем с КДК

В Клиниках доктора Кравченко программы похудения построены на комплексном подходе к выявлению причины набора массы тела.

Эндокринолог на основании медицинских обследований делает выводы о состоянии вашего здоровья и гормональной системы, если требуется лечение – назначает его.

Диетолог подбирает и составляет индивидуальную программу питания. Он же ведет наблюдение, отвечает на все вопросы, которые возникают в процессе программы похудения.

Психолог выявляет причину лишнего веса, если таковая не выявлена эндокринологом, работает с ней и психосоматическими проявлениями, которых чаще всего человек не замечает и не осознает.

Программы снижения веса

Базовая 7990 ₺

Стандарт 19 500 ₺

Премиум 23 900 ₺

Консультация
диетолога-эндокринолога
По дисконтной карте

2000 ₺

1800 ₺

Внимание: горные лыжи!

ВОЗРОСШАЯ ПОПУЛЯРНОСТЬ ЭНЕРГИЧНОГО ЗИМНЕГО ДОСУГА В ПОСЛЕДНИЕ ГОДЫ ПРИВЕЛА К УВЕЛИЧЕНИЮ КОЛИЧЕСТВА ТРАВМ И БОЛЕЗНЕЙ. ОБ ОПАСНОСТЯХ АКТИВНОГО ОТДЫХА НАМ РАССКАЖЕТ **ТРАВМАТОЛОГ-ОРТОПЕД** МЕДИЦИНСКОГО ЦЕНТРА КДК **ПАВЛОВ АЛЕКСЕЙ СЕРГЕЕВИЧ**.



Горные лыжи – распространённый вид активного отдыха. С каждым годом все больше людей увлекаются данным направлением, не воспринимая всерьёз небезопасность такого отдыха. Страдают преимущественно конечности: больше половины всех повреждений приходится на руки и ноги.

Травмы ног

Около четверти всех горнолыжных травм приходится на нижние конечности. Обычно повреждения вызваны внезапной остановкой, резкой сменой направления движения или падением. В результате передняя и задняя крестообразные связки могут растягиваться и разрываться, а мениск – защемляться или отрываться. При недостаточном разогреве или сильном ударе могут возникать подвывихи и вывихи коленного сустава.

У спортсменов часто травмируются кости голени. Переломы и ушибы могут возникать при падении или столкновении с препятствиями и другими лыжниками на большой скорости, но чаще всего они связаны с неудачными падениями и невнимательностью.

При неудачном повороте, падении или столкновении с препятствием также может подвернуться стопа. Это приводит к растяжению или полному разрыву связок голеностопа. В ряде случаев возникает

перелом лодыжки или вывих голеностопного сустава, который может стать хроническим.

Травмы рук

Падение на руку может привести к растяжению связок и сухожилий запястья. А если приземление было жёстким или человек столкнулся с препятствием, он может сломать кисть или кости предплечья.

Среди травм часто встречаются переломы плечевого пояса, возникающие при падениях, а также столкновениях с препятствиями или другими людьми. Часто повторяющиеся вывихи приводят к привычному вывиху, когда повторно повредить плечо можно при любом неаккуратном движении.

Растяжение или разрыв плечевых связок возникают, если человек падает на вытянутую руку. А, к примеру, слишком большой нажим на палку может стать причиной повреждения вращающей манжеты плеча, что в свою очередь может привести к необходимости оперативного лечения.

Профилактика травм горнолыжников

Предотвратить травму могут помочь простые меры:

- **Держите себя в тонусе.** Вам нужно прорабатывать мышцы ног, рук и спины, а также оттачивать чувство равновесия, чтобы уверенно держаться на лыжах или доске и не прилагать больших усилий для управления ими. Чем лучше ваша форма, тем меньше риск травмы.
- **Разминайтесь.** Это согревает, повышает эластичность мышц и связок, что в свою очередь минимизирует тяжесть травмы.
- **Занимайтесь с инструктором.** Даже если у вас есть какой-то опыт катания, начинать лучше под руководством профессионала. Грамотный тренер или инструктор покажет, как правильно стоять на лыжах, доске, менять направление и даже падать. Если отточить технику, то вероятность травмы заметно снизится.
- **Позаботьтесь о защите и экипировке.** Защитные накладки на колени, голени, запястья, локти и другие части тела помогут избежать травмы или снизить её тяжесть.



- **Лучше не катаетесь в одиночку в безлюдных местах.** Травмированная нога может сильно ограничить подвижность, и тогда без посторонней помощи вернуться не получится.

Отморожения

Что такое отморожение?

Отморожение представляет собой повреждение какой-либо части тела под воздействием низких температур. Чаще всего отморожения возникают в зимнее время при температуре окружающей среды ниже -10 ... -20 °С. При длительном пребывании на холоде, особенно при высокой влажности и сильном ветре, отморожение можно получить также осенью и весной при температуре воздуха выше нуля.

Отморожению способствует тесная и влажная одежда и обувь, физическое переутомление, голод, вынужденное длительное неподвижное и неудобное положение, ослабление организма в результате перенесённых заболеваний, тяжёлые механические повреждения с кровопотерей и пр. По статистике почти все тяжёлые отморожения, приведшие к ампутации конечностей, произошли в состоянии алкогольного опьянения.

СТЕПЕНИ И ПРИЗНАКИ ОТМОРОЖЕНИЯ

По характеру поражения различают четыре степени отморожения:

Первая – наиболее легкая поверхностная, на участке отморожения после согревания развивается отек, боль, покраснение кожных покровов.

Вторая – на коже появляются пузыри, наполненные прозрачной жидкостью.

Третья – образуются пузыри, содержащие кровянистую жидкость, через несколь-



ко суток на их месте образуются участки омертвения.

Четвертая – поражение кожи, мягких тканей и костных структур.

Отморожению чаще всего подвергаются выступающие части тела: пальцы ног и рук, нос, щеки, уши.

На начальных стадиях отморожения наблюдается лишь побледнение кожи, потеря чувствительности. При глубоких отморожениях пораженный участок тела имеет характерный вид: кожа холодная на ощупь, нечувствительная, бледная, конечность будто каменная. После согревания быстро развивается отек, сильные боли, пузыри, потеря чувствительности. Отсутствие восстановления болевой чувствительности кожи в течение суток указывает на отморожение 3-й и 4-й степени.

Первая помощь при отморожениях

При отморожениях требуется обернуть пораженные участки тела сухой и теплой одеждой, обеспечить доставку пострадавшего в ближайшее ожоговое отделение или дежурный травматологический пункт. **Главное помнить: чем позднее обратятся, тем сложнее и дольше лечить!**

Растирание снегом категорически запрещено! Кристаллы снега легко травмируют кожу, уже поврежденную при замерзании, увлажняют, дополнительно снижают температуру, тем самым ухудшая состояние.

Действия при оказании первой медицинской помощи различаются в зависимости от степени отморожения, наличия общего охлаждения организма, возраста и сопутствующих заболеваний.

Профилактика переохлаждений и отморожений

Довольно простые правила помогут вам избежать переохлаждений и отморожений:

- **Не пейте спиртного** – из-за расширения сосудов и разжижения крови алкоголь, вызывая иллюзию тепла, на самом деле вызывает большую его потерю. Дополнительным фактором является притупление чувствительности, что в свою очередь усугубляет поражение.
- **Не курите на морозе** – курение уменьшает периферийную циркуляцию крови и таким образом делает конечности более уязвимыми.
- **Носите свободную одежду** – это способствует нормальной циркуляции крови и теплоотдаче. Одевайтесь так, чтобы между слоями одежды были прослойки воздуха, отлично удерживающие тепло. Верхняя одежда в свою очередь должна быть непромокаемой. Тесная обувь, плотные, давящие (пусть даже и теплые) носки, отсутствие стельки часто служат основной предпосылкой для появления потертостей и отморожений. Особое внимание уделять обуви необходимо тем, у кого часто потеют ноги. В сапоги нужно положить теплые стельки, а вместо хлопчатобумажных носков надеть шерстяные – они впитывают влагу, оставляя ноги сухими.
- **Не выходите на мороз без варежек, шапки и шарфа.** Лучший вариант – варежки из влагоотталкивающей ткани с мехом внутри. Перчатки же из натуральных материалов хоть и удобны, но от мороза не спасают. Щеки и подбородок можно защитить шарфом. Не носите на морозе металлических украшений. Как только вы почувствовали переохлаж-

дение или замерзание конечностей, необходимо как можно скорее зайти в любое теплое место для согревания. Укрывайтесь от ветра – вероятность отморожения на ветру значительно выше. Не мочите кожу – вода проводит тепло значительно лучше воздуха.

Следует учитывать, что у детей терморегуляция организма еще не полностью настроена, а у пожилых людей и при некоторых болезнях эта функция бывает нарушена. Эти категории более подвержены переохлаждениям и отморожениям, и это следует учитывать. Ребенку желательно каждые 15–20 минут возвращаться в тепло и согреваться.

МАТЕРИАЛ ТЕРМОБЕЛЬЯ

Независимо от толщины, термобелье обычно изготавливается из нескольких видов синтетических или натуральных материалов, а также их смесей. Полипропилен, шерсть, хлопок, лавсан – все эти материалы отлично подходят для производства функционального белья, но все они имеют свои плюсы и минусы.

К примеру, натуральные ткани намного приятнее в носке, нежели тот же модифицированный полипропилен, зато последний меньше впитывает влагу, что делает его самым удачным выбором. Если взять термобелье большей толщины, то его обычно можно использовать еще и в качестве свитера, так как оно имеет достаточные теплоизоляционные свойства.

Консультация
травматолога-ортопеда

По дисконтной карте

1400 ₽

1260 ₽

Герой номера



СЕГОДНЯ ГЕРОЕМ НОМЕРА ЯВЛЯЕТСЯ **СТОМАТОЛОГ-ТЕРАПЕВТ**, ПОСЛЕ ПОХОДА К КОТОРОМУ ПАЦИЕНТЫ НЕ БОЯТСЯ ЛЕЧИТЬ ЗУБЫ, А ДЕЛАЮТ ЭТО С УДОВОЛЬСТВИЕМ. КАЖДОГО СВОЕГО ПАЦИЕНТА **БРУСИНА ИРИНА АНАТОЛЬЕВНА** ОКРУЖАЕТ ЗАБОТОЙ.

– Ирина Анатольевна, быть врачом – это мечта детства? О какой профессии вы мечтали?

– В детстве, как и многие, я была настроена на творческие профессии, но где-то класса с седьмого я точно знала, что буду именно стоматологом. Окончила школу и поступила в институт. Хорошо учиться в медицинском вузе – очень сложно. Если говорят, что студенческие годы – это счастье, веселье, у меня нет – это был институт и зубрёжка. Не было ни развлечений, ни вечеринок – всё время съедала учёба.

– Помните ли вы свой первый день в Клиниках доктора Кравченко?

– Да, я здесь работаю с 1997 года. Я пришла по рекомендации моей коллеги – Любови Николаевны Кузнецовой, мы с ней вместе учились в институте. Так как Валерий Васильевич (Кравченко Валерий Васильевич – основатель «Клиники доктора Кравченко», Заслуженный врач РФ и Республики Ингушетии, доктор медицинских наук, академик РАМТН, профессор – прим. редакции) был в отъезде, она меня познакомила с главным врачом Ириной Павловной Барабошкиной. И с того времени я осталась. Приятно видеть, как клиника улучшается, не стоит на месте – у нас передовое оборудование и качественные материалы, постоянное повышение

квалификации персонала. Учиться – это чудесно, я с удовольствием уделяю время самосовершенствованию. Нас всегда Валерий Васильевич мотивировал на учебу. И во многом благодаря ему мы развивались. Я благодарна и Ирине Павловне, и Валерию Васильевичу за поддержку.

– А никогда не было так, что хотелось бросить стоматологию и сменить сферу деятельности?

– Когда что-то не получается, на меня бывает грусть-тоска находит. Я искренне переживаю, когда сама не могу помочь пациенту. Но я человек не тщеславный – обращаюсь к коллегам и обычно мы как-то вместе находим выход. Когда работаешь, всегда возникают сложные моменты – хочешь не хочешь, а такое случается. И когда получается сделать других людей здоровее или, предположим, когда после лечения человек говорит, что он перестал бояться стоматологов, это очень поддерживает. Внутренне оптимизирует тебя. Действительно, профессия затратна в плане эмоций и энергии, но, когда всё получается, она же тебя и восстанавливает – всё становится лучше, и ты сразу летаешь.



На прогулке

– Как вы переживаете неудачи, если они случаются?

– Для меня – это смирение. Я оптимист по жизни и стараюсь спокойно относиться к трудностям. Я принимаю неудачи как уроки,

за которыми следует работа над ошибками и выводы, и верю, что неудачи – явление временное

– Что делает вас счастливым человеком?

– Моя чудесная жизнь. Я счастлива – занимаюсь любимым делом. У меня есть семья, есть любимые животные, город, в котором я живу. У меня есть прекрасная собака – замечательный друг, который доставляет мне массу счастья. Он мой компаньон по прогулкам. Я живу в старом городе, мы частенько гуляем по набережной. И это просто классно! И очень люблю наш старый город, весь, который именно не причесанный – такой уютный! С его старенькими домишками, частным сектором, который всё грозит снести, что было бы очень жаль. В этом году отреставрировали полуразрушенный дом на соседней улице – ходим, любимся. Город вдохновляет и доставляет радость. Практически на каждой прогулке ты открываешь для себя что-то новое. Я абсолютно городской житель, и, если выбирать между природой и городом, мой ответ будет однозначен – город.

– Как проводите свободное время? Любите читать?

– Если читаю, то классику. Современная литература меня никак не вдохновляет. Предпочтение отдаю русской классике – Лесков, Чехов. И поэзия Серебряного века всегда меня воодушевляет – Мандельштам, Ахматова, Блок, Цветаева. Очень люблю Бродского. Удивительный поэт, ни на кого не похожий. Чем дольше его читаешь, тем больше открываешь что-то новое для себя. Он как старый город – всегда находишь что-то интересное.

– Если бы смогли оказаться в любой эпохе в любом месте, где бы вы были?

– Я даже не рассматриваю возможность жить в какую-либо другую эпоху – мне в своём времени комфортно. Единственное, что мне не нравится, – всё, связанное с онлайн-историями. Я люблю живое общение. К сожалению, люди реже встречаются, реже общаются в связи с непростой ситуацией с COVID-19.

ОТЗЫВЫ ПАЦИЕНТОВ

1 Ирина Анатольевна – врач высочайшей квалификации, настоящий доктор с большой буквы. Стараясь попадать на прием только к ней уже

много лет. Очень внимательная, очень добрая и все манипуляции проводит тщательно, но очень как-то нежно. Не боюсь лечить зубы только у нее. Всегда все объяснит, посоветует. Сегодня в очередной раз спасла мне зуб.

2

Ирина Анатольевна – профессионал своего дела, внимательная, тактичная. Индивидуальный подход к пациенту во время лечения, абсолютная заинтересованность его проблемой – это обязательные условия работы Ирины Анатольевны. Всем знакомым с удовольствием рекомендую этого врача.

3

Брусина Ирина Анатольевна – прекрасный врач. Тактичный, доброжелательный и очень умелый. Благодаря ей я избавилась от страха перед походом к стоматологу. Результат работы безукоризненный.

В течение месяца лечила у нее зуб. Хотелось бы поблагодарить доктора за профессиональную работу и чуткое, доброжелательное отношение. Здоровья Вам, Ирина Анатольевна, успехов в Вашей сложной профессии и адекватных клиентов!

БЛИЦ-ОПРОС

- Вы предпочитаете обходить или преодолевать препятствия?

- Я их не ищу.

- Каким был лучший совет, который вы получили в жизни?

- Быть добрее в любой ситуации. Всегда можно быть добрее.

- Что бы вы хотели пожелать нашим читателям?

- Мне бы очень хотелось, чтобы закончилась история с ковидом, чтобы люди не боялись путешествовать, ходить в гости. Желаю всем веселого праздника в кругу близких, дорогих людей. И, конечно, здоровья в новом году!

Пополнение штата врачей



Детский кардиолог

Шелехова Александра Владимировна

Самым главным я считаю профилактику и лечение артериальной гипертензии. Это распространенное заболевание, основной фактор риска инвалидности и преждевременной смерти у взрослых. Зачастую оно начинается в подростковом возрасте и требует от врача не только назначить пациенту лечение, но и научить его и родителей правильному отношению к болезни, здоровым привычкам в питании и физической активности. Это может пойти на пользу всей семье!

Консультация: **1350 ₺**
По дисконтной карте: **1215 ₺**



Педиатр

Гасанова Тамара Ивановна

Быть врачом педиатром для меня – это что-то настоящее и честное. Я счастлива, что могу заниматься своим любимым делом, используя в работе принципы доказательной медицины. Также большое счастье для меня – жить в XXI веке, иметь возможность пользоваться плодами медицинской науки, изучая материалы достоверных источников, проходя стажировку в лучших клиниках страны, посещая обучающие семинары.

Консультация: **1200 ₺**
По дисконтной карте: **1080 ₺**



Врач функциональной диагностики

Вуколова Юлия Юрьевна

С помощью ЭхоКГ плода возможно детально выявить или опровергнуть аномалии и пороки развития системы кровообращения еще до рождения малыша. Порой перед будущим родителем стоит вопрос о правильности выбора методов и сроков родоразрешения и объема специализированной помощи. Внутритрубная эхокардиография является рутинной частью ведения беременности и безопасна для матери и плода.

Эхо плода: **3000 ₺**
По дисконтной карте: **2700 ₺**



Дерматолог-косметолог

Кирдяшева Наталья Александровна

Моя задача – дарить красоту и сохранить молодость, прилагать максимум знаний и умений для того, чтобы вы каждый день видели в зеркале молодое, красивое и гармоничное лицо. Как же здорово, невзирая на возраст, слышать вслед искренние комплименты, ловить восхищенные взгляды и всегда ощущать себя на высоте! Согласны?

Консультация: **1400 ₺**
По дисконтной карте: **1260 ₺**



Клинический психолог

Коршунова Анна Олеговна

Работая дерматологом, я отмечала, что настоящей причиной высыпаний многих пациентов был стресс. Прорабатывая переживания у психолога, они обретали красивую и чистую кожу. И я поняла, что именно через психологию я смогу помочь большему количеству своих пациентов. Лишний вес также может иметь психосоматическую причину. За 2021 год я помогла более ста женщинам стать стройнее, только через проработку своих проблем и «стопов» в голове.

Консультация: **1800 ₺**
По дисконтной карте: **1620 ₺**

Новомодный чекап – кому и зачем?



ДИСПАНСЕРИЗАЦИЯ – ОДНА ИЗ ДОБРЫХ ТРАДИЦИЙ, КОТОРАЯ БЫЛА АКТИВНО РАЗВИТА В МЕДИЦИНЕ ВРЕМЕН СССР. ИМЕННО ЭТА ПРАКТИКА ПОЗВОЛЯЛА ЗАБЛАГОВРЕМЕННО ВЫЯВЛЯТЬ МНОГИЕ ПАТОЛОГИИ И ПРЕДОТВРАЩАТЬ ИХ ДАЛЬНЕЙШЕЕ РАЗВИТИЕ. СЕГОДНЯ ВСЁ ЧАЩЕ МОЖНО УСЛЫШАТЬ ТЕРМИН «ЧЕКАП» (ОТ АНГЛ. CHECK UP – ПРОВЕРЯТЬ, КОНТРОЛИРОВАТЬ), И НАИБОЛЬШУЮ ПОПУЛЯРНОСТЬ ПРИОБРЕТАЕТ МЕДИЦИНСКИЙ ЧЕКАП. ЧТО ЭТО ТАКОЕ И ЧЕМ ОН ОТЛИЧАЕТСЯ ОТ ДИСПАНСЕРИЗАЦИИ? СПРОСИЛИ У **ГЛАВНОГО ВРАЧА МЕДИЦИНСКОГО ЦЕНТРА КДК, ТЕРАПЕВТА, КАРДИОЛОГА СТЕПАНОВОЙ МАРГАРИТЫ САМВЕЛОВНЫ.**

По сути, чекап – это и есть диспансеризация, профилактическое комплексное обследование, разработанное специально для людей, которые ценят своё время и деньги, а также качество и результат работы других. Чекап-программы включают в себя методы лабораторной, инструментальной и функциональной диагностики.

Проходить полное обследование организма советуют всем, даже здоровым на вид мужчинам и женщинам. Людям после 40 лет врачи рекомендуют проходить обследования ежегодно. С помощью регулярной проверки организма выявляется множество скрыто протекающих заболеваний, которые на начальных этапах незаметны для человека, а проявляются только на поздних стадиях.

КОМУ РЕКОМЕНДОВАНЫ ЧЕКАП-ПРОГРАММЫ:

- здоровым людям один раз в год (нет жалоб на здоровье);
- тем, кто имеет периодические жалобы на здоровье;
- людям, находящимся в зоне риска по развитию наследственных болезней;

- людям с хроническими заболеваниями;
- парам, планирующим ребенка;
- людям с интенсивными нагрузками на работе и вне ее;
- спортсменам, подвергающим организм частым физическим перегрузкам;
- людям, перенёвшим COVID-19;
- людям, имеющим вредные привычки (алкоголь, курение) и живущим в местах с неблагоприятной экологией.

Чекапы – легкий способ контролировать своё здоровье и быть уверенным в том, что с вами всё хорошо. В Клиниках доктора Кравченко существуют три программы: для женщин, для мужчин и для тех, кто перенёс коронавирусную инфекцию.



Чекап-программа для женщин:

«Женское здоровье» – диагностика репродуктивной системы на инфекции и отклонения. Многие инфекции, передаваемые половым путём, не проявляются вплоть до осложнений: от болезненной менструации до бесплодия. Вы узнаете о возможном наличии патологий: от простого герпеса до предраковых состояний.

- Консультация терапевта + ЭКГ с оформлением паспорта здоровья
- УЗИ брюшной полости и почек
- УЗИ щитовидной железы
- Общий анализ крови
- Первичный прием гинеколога
- Биохимическое исследование крови (креатинин, АсАт, мочевины, билирубин, АлАт, уровень глюкозы, общий холестерин, ЛПНП, ЛПВП)
- Видеокольпоскопия
- УЗИ органов малого таза
- УЗИ молочных желез
- Забор мазков на цитологию
- Забор мазков на степень чистоты
- Цитологические исследования
- Степень чистоты

Стоимость: 11 900 ₹

Чекап-программа для мужчин:

«Мужское здоровье» – своевременная диагностика ИППП и заболеваний простаты. Если у вас хороший иммунитет, инфекции могут не проявляться. Проходите мужской чекап не реже раза в год: невыявленные воспаления становятся причиной осложнений, вплоть до бесплодия.

- Комплексный прием терапевта + ЭКГ с оформлением паспорта здоровья
- УЗИ органов брюшной полости и почек
- УЗИ почек
- Полостное УЗИ предстательной железы
- УЗИ органов мошонки
- Консультация уролога
- Общий анализ крови
- Забор крови
- Общий анализ мочи
- Биохимическое исследование крови (креатинин, мочевины, билирубин, АлАт, АсАт, уровень глюкозы, общий холестерин, ЛПНП, PSA общ. (после 35 лет))

Стоимость: 9900 ₹



Чекап-программа после COVID-19:

«После COVID» – диагностика последствий после перенесенной коронавирусной инфекции, своевременное выявление возможных осложнений.

- Общий анализ крови
- Общий анализ мочи
- Сахар крови
- СРБ, фибриноген
- Д-димер, ПТИ, МНО
- АлАт, АсАт, билирубин, креатинин
- ЭКГ, ФВД
- Осмотр терапевта
- КТ легких (по показаниям)
- УЗДГ вен нижних конечностей
- ЭхоКГ

Стоимость: 8150 ₹

Мудрости — хоть удаляй!

ЗУБЫ МУДРОСТИ, А ПО-МЕДИЦИНСКИ ТРЕТЬИ МОЛЯРЫ – САМЫЕ ОБЫЧНЫЕ МНОГОКОРНЕВЫЕ ЗУБЫ. НО ИЗ-ЗА РАСПОЛОЖЕНИЯ ОНИ МОГУТ ПРИНЕСТИ НЕМАЛО ПРОБЛЕМ. МНОГИЕ СТРЕМЯТСЯ СКОРЕЕ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ НИХ. ТАК ЛИ ЭТО НЕОБХОДИМО? ВМЕСТЕ С **ЗАВЕДУЮЩИМ ХИРУРГИЧЕСКИМ ОТДЕЛЕНИЕМ СТОМАТОЛОГИИ КДК ДАЛИМОВЫМ АЛИШЕРОМ ЗАФАРОВИЧЕМ** РАЗБИРАЕМСЯ, НУЖНЫ ЛИ ЗУБЫ МУДРОСТИ И ЗАЧЕМ ИХ УДАЛЯЮТ.



Зуб мудрости сегодня является рудиментом – органом, который утратил своё значение в процессе эволюции. Для наших далеких предков, челюсть которых была значительно шире, чем у нас, они играли немаловажную роль – пережевывали жесткую пищу. Со временем рацион смягчился и челюсть стала меньше. Но «восьмёрки» никуда не делись. Нужны ли нам зубы мудрости, однозначно сказать нельзя. Конечно, «восьмёрки» уже не всегда участвуют в процессе жевания. Однако, если у человека крупное строение челюсти и все зубы прорезались и места достаточно, зубы мудрости выполняют непосредственно жевательную функцию (частично – при утрате большого количества зубов). Также они способны послужить опорой при необходимости мостового протезирования.

Относительно недавно можно было сказать, что полный набор зубов мудрости был приблизительно у 90 % людей в мире, у 25 % они оставались на всю жизнь под десной и не прорезывались. Стоит отметить, что у мужчин в большинстве случаев отсутствовали верхние «восьмёрки», а у женщин – нижние.

ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ:

Статистика последних лет показывает отсутствие зачатков зубов мудрости у многих

подростков, что говорит об исчезновении этого органа.

Обязательно ли удаление? Вовсе нет.

Зубы мудрости удаляются по ортодонтическим показаниям, например когда они неправильно расположены: горизонтально в кости, в противоположном направлении от «семёрки» или же под углом по направлению к челюсти. В таком случае прорезывание «восьмёрок» приведёт к неправильному прикусу и болезненным ощущениям.

Больно ли удалять зуб мудрости? Несмотря на сложность удаления по сравнению с другими зубами, дискомфорт (боль) такой же, как и при любом другом удалении, поскольку процедура проводится под местной анестезией, которая исключает болевые ощущения.

В каких случаях зуб мудрости не рекомендуется удалять:

- если восьмой зуб находится в правильной позиции, ему достаточно места, он не приносит никакого вреда соседнему зубу;
- если у пациента отсутствует один из жевательных зубов и планируется ортодонтическое перемещение, чтобы компенсировать отсутствие зуба;
- если зуб расположен правильно, выполняет свои функции, есть возможность лечения.

ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ:

Каждый зуб мудрости обладает уникальным строением корневых каналов – они гораздо сильнее искривлены, могут быть закручены и изогнуты. Также различается количество корней – может быть 4–5, а может быть и вовсе один (когда несколько каналов срастаются).

В настоящее время большинство людей обходятся без зубов мудрости. Но они могут прорезаться беспроблемно, не отличаться от других зубов и даже служить опорой для протезирования в дальнейшем. Удалять ли зуб мудрости, конкретному человеку может сказать только врач после тщательного обследования.

Консультация стоматолога-хирурга	300 ₺
По дисконтной карте	270 ₺

Выбираем имплантат

МЫ УЖЕ ЗНАКОМИЛИ ВАС С ИМПЛАНТАЦИОННЫМИ СИСТЕМАМИ, КОТОРЫЕ ИСПОЛЬЗУЮТ СПЕЦИАЛИСТЫ СТОМАТОЛОГИИ КДК – ASTRA TECH И ANKYLOS, В ЭТОМ НОМЕРЕ МЫ УДЕЛИМ ВНИМАНИЕ ИМПЛАНТАТАМ **DENTIUM**.

Южнокорейская компания **Dentium** использует передовые технологии и сотрудничает с исследовательскими лабораториями. Производственные площадки расположены в Южной Корее и США. Вся продукция отвечает международным требованиям качества и безопасности, отличается высочайшим качеством и демократичной ценой имплантатов.

ОСОБЕННОСТИ СИСТЕМЫ DENTIUM:

- широкий диапазон размерного ряда (длины и диаметра);
- имплантат имеет двойную резьбу с высокими ребрами, что обеспечивает наименее травматичную установку;
- шероховатая SLA-поверхность способствует хорошему и быстрому приживлению имплантата – костная ткань легко прорастает в поры изделия и таким образом надёжно фиксирует его;
- можно установить под углом благодаря наличию угловых абатментов;
- благодаря коническому соединению имплантат и абатмент максимально соединяются, при таком виде соединения эксплуатируется большая часть длины имплантата;
- равномерная нагрузка на кость.



Далимов Алишер Зафарович,
зав. хирургическим отд.,
стоматолог-хирург-имплантолог



Кузнецов Станислав Александрович,
стоматолог-хирург-имплантолог



Щеголов Сергей Александрович,
стоматолог-хирург-имплантолог

Консультация стоматолога-хирурга	300 ₺
По дисконтной карте	270 ₺

Эстетическая урология

Введение гиалуроновой кислоты



Проводит андролог-уролог, врач высшей квалификационной категории, кандидат медицинских наук
Губанов Евгений Сергеевич

- 100 % совместимость
- Продолжительный эффект до 1 года
- В поликлинических условиях (без госпитализации)
- Не больно (без наркоза)
- Новая возможность здоровья и красоты

Истории пациентов

Пациент С., 25 лет страдал ускоренным семяизвержением (длительность полового акта 1-2 минуты). Обратился к нам. После проведения диагностики произведено введение препарата гиалуроновой кислоты (4 мл) в половой орган. Половой акт на следующий день после введения. Контролирует время полового акта (до 20 минут).

Пациент М., 36 лет жаловался на утончение полового органа после операции (обрезание кожи крайней плоти) и ускоренное семяизвержение (длительность полового акта 3 минуты), по поводу которого выполнялась операция, но положительного эффекта не дала. Произведено введение препарата гиалуроновой кислоты в два этапа с целью коррекции формы и ускоренного семяизвержения. Половой акт на следующий день после введения. Контролирует время полового акта (до 20 минут). Форма и размер устраивают пациента полностью.

Поздравьте тех, кто отмечает день рождения зимой!

3.12	Алиева Оксана Тагировна	Стоматолог общей практики
5.12	Кудрявцева Вера Васильевна	Уборщик служеб. помещений
9.12	Кравченко Антон Валерьевич	Генеральный директор
13.12	Сивакова Мария Алексеевна	Логопед
14.12	Британ Юрий Петрович	Терапевт
14.12	Рысакова Лариса Ивановна	Уборщик служеб. помещений
15.12	Семущева Алина Евгеньевна	Медицинская сестра
16.12	Табельский Роман Александрович	Невролог
17.12	Курышева Оксана Владимировна	Помощник руководителя
20.12	Аглиулина Наиля Нуриахметовна	Главная медицинская сестра
20.12	Баишев Рамиль Алиевич	Детский хирург
21.12	Гараева Любовь Радимовна	Администратор-кассир
23.12	Меркулова Светлана Владимировна	Стоматолог общей практики
25.12	Захарова Екатерина Александровна	Стоматолог общей практики
27.12	Чернов Дмитрий Александрович	Зубной техник
31.12	Никонорова Ирина Геннадьевна	Массажист
1.01	Фофанова Марина Васильевна	Медицинский оптик-оптометрист
3.01	Чистякова Анастасия Александровна	Медицинская сестра
4.01	Подольяко Татьяна Владимировна	Санитарка
5.01	Сухой Савелий Олегович	Полировщик
7.01	Степанова Вера Юрьевна	Офтальмолог
11.01	Потапова Наталья Валентиновна	Гардеробщица
13.01	Павлов Алексей Сергеевич	Травматолог-ортопед
19.01	Полянчик Надежда Васильевна	Стоматолог-ортодонт
21.01	Рейников Алексей Витальевич	Инженер мед. оборудования
29.01	Зотов Олег Александрович	Отоларинголог
29.01	Кательникова Валентина Ивановна	Сестра-хозяйка
29.01	Быков Денис Игоревич	Стоматолог-ортопед
02.02	Поповская Татьяна Александровна	Медицинская сестра
12.02	Власова Алла Юрьевна	Невролог
16.02	Михайлова Ксения Евгеньевна	Акушер-гинеколог
16.02	Ашпина Наталья Вениаминовна	Детский стоматолог
19.02	Тимашева Мария Александровна	Маркетолог
20.02	Гурьянова Светлана Николаевна	Медицинская сестра
24.02	Сунгатуллина Фатыма Галиулловна	Зубной техник
25.02	Назарова Ольга Владимировна	Стоматолог общей практики
25.02	Казымов Анатолий Юрьевич	Зубной техник
25.02	Гавалян Анжела Суреновна	Медицинская сестра
27.02	Фатьянова Светлана Анатольевна	Главный бухгалтер