

# ЗДОРОВЬЕ С КДК



2023 год чётко обозначил границы наших возможностей, показал, что настоящие ценности – это любовь к своим родным, верность друзьям и преданность принципам. Главный принцип КДК – это безупречная репутация, основанная на высоком профессионализме. С момента основания главным для нас было сохранение здоровья пациентов. Успех клиник – это прежде всего люди! Хочу выразить благодарность всем членам нашей команды за самоотверженный труд, чуткость и стремление к постоянному самосовершенствованию. Ваше эмпатичное отношение к пациентам, внимание к их потребностям и забота о них делают клинику действительно уникальной. Пациенты, вы – сердце нашей клиники. Ваши доверие, поддержка и благодарность являются вдохновением для всех нас. Мы ценим каждого и продолжаем предоставлять вам высококачественную медицинскую помощь, основанную на индивидуальных потребностях. Каждый прожитый год приносит нам опыт и мудрость, открывает новые перспективы и возможности. И Клиники доктора Кравченко продолжают развитие. Здоровья Вам и Вашим близким!

Генеральный директор КДК  
Кравченко А.В.



## Центр лечения СТОПЫ стр.3

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 2023 года.  
Издание распростра-  
няется бесплатно.

Отпечатано в типографии  
ООО «ПРО-ДВИЖЕНИЕ»,  
Самара, Полевой пр., 12

  Rutube



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

# Паника отменяется



МОЛОДЫМ МАМАМ ЗНАКОМЫ СИТУАЦИИ, КОГДА СОСТОЯНИЕ МАЛЫША МЕНЯЕТСЯ, ЧТО ЗАСТАВЛЯЕТ НЕРВНИЧАТЬ И ВОЛНОВАТЬСЯ. КАК ПОНЯТЬ, КОГДА НЕОБХОДИМО НЕМЕДЛЕННО РЕАГИРОВАНИЕ, А КОГДА ЭТО ЕСТЕСТВЕННЫЕ ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ НЮАНСЫ РАЗВИТИЯ ГРУДНОГО РЕБЕНКА. РАССКАЗЫВАЕТ НОВЫЙ СПЕЦИАЛИСТ ДЕТСКОЙ ПОЛИКЛИНИКИ КДК **ПЕДИАТР НУБАРЯН РУЗАННА ОВАНЕСОВНА.**

**АКНЕ НОВОРОЖДЕННЫХ** – возникает в первые 2–5 недель после рождения. Высыпания могут быть на лице, шее, плечах и верхней части груди. Очень часто акне новорожденных путают с аллергией и необоснованно рекомендуют маме диету или вообще переход на смесь. На самом деле, лечить это не нужно, акне проходит самостоятельно к 3 месяцам, иногда раньше.

**СЛИЗИСТЫЕ ВЫДЕЛЕНИЯ ИЗ НОСА** (насморк), хрюканье из-за соплей, чихание. Всё это можно объединить в понятие «физиологический ринит» – это естественное состояние, которое связано с особенностями строения носовой полости у малыша. Какие это особенности:

- узкие и короткие носовые ходы;
- не до конца развитые пазухи носа;
- большое количество кровеносных сосудов;
- рыхлая слизистая оболочка.

В результате этого у малыша появляются выделения из носа. Если этих выделений станет много, ребенок может начать подкашливать, особенно в положении лежа. В таких ситуациях обычно рекомендуют увлажнять воздух в помещении, где находится малыш, и проводить туалет носа с помощью раствора морской соли или водного раствора хлорида натрия (физиологического, изотонического раствора) и ватного жгутика.

**Важно! Физиологический ринит не сопровождается повышением температуры!** Если у малыша повышается температура, причиной может быть инфекционное заболевание.

**ЖЕЛТЫЙ / ЗЕЛЕНый СТУЛ, ЖИДКИЙ СТУЛ**  
У деток грудного возраста жидкий стул – это

нормальная консистенция, кроме того в стуле может быть небольшое количество слизи, желто-белые комочки. Цвет стула при этом может быть разным: у деток исключительно на грудном вскармливании обычно стул желтого цвета, а у деток на искусственном или смешанном вскармливании – зеленого. При этом, когда малышу начинают вводить прикорм, цвет стула у него становится темнее и перестает быть жидким.

**Важно! В стуле точно не должно быть прожилок крови – такое бывает при аллергии на белок коровьего молока или при воспалении в кишечнике. При появлении крови в стуле следует как можно скорее обратиться к врачу.**

Если появился пенистый стул и есть выраженный дискомфорт в животе, стоит подумать о лактазной недостаточности.



## НЕОБИЛЬНЫЕ СРЫГИВАНИЯ

Срыгивания для деток грудного возраста – это норма. Через некоторое время после кормления воздух выходит вместе с отрыжкой и срыгиванием. После кормления малыша нужно поддерживать в вертикальном положении (столбиком) 15–20 минут – чтобы воздух, который попал во время приема пищи, вышел из желудка.

**Важно! Когда стоит насторожиться?** Когда появляются обильные срыгивания, которые усиливаются ото дня ко дню + плохая прибавка в весе. При этом ребенок каждый раз жадно ест и как будто остается голодным. Все эти симптомы могут быть признаками атрезии пищевода.

## ЖЕЛТУШНОСТЬ КОЖИ

Обычно физиологическая желтуха начинается на 2–3 день жизни и проходит к 2–3 неделям жизни. Однако в некоторых случаях желтуха может затягиваться до 2–3 месяцев жизни. Особенно часто это происходит у деток на грудном вскармливании. Считается, что в грудном молоке содержатся некоторые компоненты, из-за

которых в организме ребенка задерживается процесс утилизации билирубина (как раз то самое вещество, из-за которого кожа окрашивается в желтый цвет). Тем не менее, если у ребенка затянулась желтуха, это не является поводом к отмене грудного вскармливания. Молоко мамы – это лучшее питание, которое может получать малыш. Желтуха грудного вскармливания является доброкачественной, для ребенка она ничем не опасна, постепенно пройдет сама.

## Важно! Когда стоит насторожиться?

Желтизна кожи на стопах и ладонях – признак того, что в организме ребенка очень много билирубина (требуется дополнительное обследование). В анализе крови общий билирубин более 300 мкмоль/л, нарастание желтухи после 10 дня жизни – риск билирубиновой энцефалопатии. В анализе крови прямой билирубин повышается более чем на 1/4 (25 %) от общего билирубина – это может быть признаком холестаза. Если желтуха в динамике не нарастает, а наоборот постепенно стихает, при этом ребенок активный, хорошо ест, хорошо набирает в весе и развивается по возрасту, всё нормально. Желтуха пройдет с возрастом.

## Вот какие еще бывают «красные флаги», о которых следует знать каждому родителю:

- Плохая прибавка в весе в динамике.
- Остановка дыхания на 20 с и более, бледность, цианоз, брадикардия (редкое сердцебиение) – апноэ.
- Безутешный крик от 30 мин и более без эффекта от кормления и контакта с родителем (взяли на руки, покачали и так далее). Чаще всего причина этого – колики или период «фиолетового плача». Но впервые возникший такой приступ – это «красный флаг», нужно осмотреться у врача, чтобы исключить другие заболевания.
- Появление в моче крови, большого количества слизи, помутнение мочи (часто эти признаки сопровождаются повышением температуры) – признаки инфекции мочевыводящих путей, почек.
- Появление в пупочной ранке гнойного отделяемого, покраснение вокруг, отечность – признаки воспаления в пупочной ране (омфалит), требуется обязательный осмотр детского хирурга.
- Слабый крик, выраженная слабость, ребенок постоянно спит, его приходится будить на кормления, слабо сосет, быстро устает и засыпает в первые минуты кормления.

Консультация педиатра	1500 ₺
По дисконтной карте	1350 ₺

# Центр лечения стопы

МЫ РАДЫ СООБЩИТЬ, ЧТО В КДК НАЧАЛОСЬ ИЗГОТОВЛЕНИЕ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ОРТОПЕДИЧЕСКИХ СТЕЛЕК СИСТЕМЫ **FORMTHOTICS**. ЭТА СИСТЕМА, БЕЗ ПРЕУВЕЛИЧЕНИЯ, СЧИТАЕТСЯ ЛУЧШЕЙ И САМОЙ СОВРЕМЕННОЙ НА РЫНКЕ.

## Ортопедические стельки FormThotics

эффективно распределяют вес по всей поверхности стопы, способствуя нормальному кровоснабжению и снижению нагрузки на определенные участки стопы. Благодаря анатомическому дизайну, который повторяет естественные изгибы стопы, стартует активная работа всего комплекса мышц при ходьбе. Это оказывает положительное воздействие на координацию и является эффективным средством для лечения и профилактики плоскостопия. Носите ортопедические стельки ежедневно и не забывайте переносить их при смене обуви.

## Почему мы выбираем стельки ФормТотикс и в чем их преимущества перед другими ортопедическими стельками?

1. Ортезы создаются сертифицированным врачом, обученным в области ортезирования стоп, что обеспечивает высокое качество медицинской услуги.
2. Материал заготовок Formax (Ultralon) не имеет аналогов по качеству. С его текстурой, напоминающей влажный морской песок, стельки точно повторяют анатомические углубления стопы и стимулируют работу мышц.
3. Стельки ФормТотикс не являются жесткими «костылями». Они скорее представляют собой индивидуальные тренажеры для ваших стоп. Несколько часов использования ежедневно в течение нескольких месяцев способствуют укреплению мышц стоп и сохраняют здоровье стоп даже в обуви с обычной стелькой.
4. После изготовления стельки сохраняют индивидуальность и формируются динамически в процессе использования.
5. Материал стелек обладает высокой износостойкостью – срок их службы может достигать 10 лет!
6. Существует широкий выбор моделей с разной плотностью, цветами и формой, однослойные и двухслойные, детские и взрослые стельки.

## КАК ПОНЯТЬ, ЧТО ВАМ НУЖНЫ СТЕЛКИ?

1. **Боль и дискомфорт:** если вы ощущаете боль в суставах нижних конечностей, дискомфорт или усталость в стопах, это может быть признаком необходимости ортопедических стелек.
2. **Деформации стоп:** искривление пальцев стоп, отклонение голеностопных и коленных суставов от средней линии (о-образное или х-образное), а также появ-

ление грубых натоптышей на подошвенной поверхности могут свидетельствовать о необходимости ортопедической поддержки.

3. **Разнообразные патологии:** если вам поставили диагноз плоскостопие или у вас имеются другие заболевания и деформации опорно-двигательной системы, ортопедические стельки могут быть рекомендованы вам врачом.
4. **Спортивные потребности:** если вы спортсмен и вам требуется точная настройка стоп для вашей спортивной деятельности, индивидуальные стельки могут помочь вам достичь лучших результатов и предотвратить повреждения.
5. **Разная длина ног:** если у вас разная длина ног, индивидуальные стельки могут помочь вам компенсировать этот дисбаланс и обеспечить более равномерную нагрузку на обе ноги.
6. **Профилактика и комфорт:** даже без серьезных проблем со стопами, ортопедические стельки могут обеспечить дополнительный комфорт и профилактику для вашей опорно-двигательной системы.

Показания к применению ортезов включают различные патологии и деформации стоп и нижних конечностей, а также дегенеративно-дистрофические заболевания опорно-двигательного аппарата, сколиотические деформации позвоночного столба и другие состояния.

Если вы узнали себя в перечисленных симптомах или у вас есть медицинские показания, рекомендуется проконсультироваться с травматологом-ортопедом. Изготовление индивидуальных стелек системы FormThotics может помочь вам улучшить состояние стоп и обеспечить комфорт при ходьбе и активной деятельности. Свяжитесь с медицинским центром КДК, чтобы получить более подробную информацию об услугах и ценах.

**Как происходит изготовление индивидуальных стелек?** Обращайтесь! Изготовление за 1 час сертифицированным травматологом-ортопедом.



**1-й шаг** – осмотр травматологом-ортопедом, визуальная диагностика на подоскопе.



**2-й шаг** – подбор заготовки стельки по индивидуальным параметрам (степень дисфункции, наличие болевого синдрома, вес тела, тип обуви, стиль жизни).



**3-й шаг** – выбор и установка метатарзального валика, необходимого для поддержки поперечного свода стопы.



**4-й шаг** – разогрев стельки на специальном фене, в вашей обуви.

**5-й шаг** – формирование стельки по вашей стопе. Окончательная адаптация проходит при ношении в течение 3–4 недель.

**6-й шаг** – БЕСПЛАТНЫЙ прием для коррекции.



Прием ведет травматолог-ортопед, подиатр, специалист по ортезированию стоп **Арцыбашев Дмитрий Владимирович**.

Консультация травматолога-ортопеда

1700 ₽

По дисконтной карте

1530 ₽

Продолжение



Если у вас возникли проблемы со стопой или ногтевой пластиной, вы можете воспользоваться услугами подолога в нашей клинике.

**Чем занимается специалист?**

- Диагностика разных болезней стопы: плоскостопие, грибковые инфекции, натоптыши, трещины и язвы на стопах, проблема врастания ногтя, деформации стопы и т. д.
- Разработка для каждого пациента плана лечения.
- Консультации по вопросам ухода за стопами, ногтями, а также рекомендации по выбору правильной обуви и ортопедических стелек.
- Предупреждение возможных осложнений и рекомендации по профилактике заболеваний стопы.

**Когда обращаться к специалисту?**

Записываться к подологу необходимо:

- при болях в стопах/ногтях, которые не проходят несколько дней;
- вялости и онемении в стопах;
- повышенной потливости стоп;
- натоптышах, трещинах и мозолях;
- искривлении пальцев на стопе или деформации стопы в целом;
- плоскостопии или высоком подъеме стопы;
- изменении цвета / формы ногтей;
- вросших ногтях или отслоении ногтевых пластин.



**Обратиться к доктору стоит:**

- для профилактики заболеваний стопы / ногтей при наличии предрасположенности или повышенном риске их развития;
- при необходимости выбора правильной обуви / ортопедических стелек;
- для получения консультации по вопросам ухода за стопой, ногтями;
- при желании узнать о состоянии своих стоп, ногтей.

**Этапы лечения**

- 1. Диагностика.** Определение состояния стопы и ногтей. К этому этапу может относиться визуальный осмотр, функциональные и лабораторные исследования, рентгенография и другие диагностические процедуры.
- 2. Лечение.** В зависимости от выявленных проблем, лечение может включать в себя медикаментозную терапию, физиотерапию,

массаж, упражнения и реабилитационные процедуры. Также могут назначаться ортопедические стельки или обувь, а в некоторых случаях может потребоваться операция.

- 3. Профилактика и контроль.** После завершения лечения подолог может назначить профилактические процедуры и контрольное обследование для поддержания состояния стоп и ногтей.

**Преимущества обращения в КДК**

- 1. Доступные цены.** Мы предоставляем прозрачный прайс на услуги, что позволяет пациентам заранее планировать свой бюджет.
- 2. Быстрая запись** на прием через телефон или сайт.
- 3. Удобное расположение** центра.
- 4. Оказание медпомощи докторами с огромным опытом** успешного излечения наиболее запущенных случаев.



# Маленькие ножки



КАЖДАЯ ДЕТСКАЯ НОЖКА УНИКАЛЬНА ПО-СВОЕМУ, И ЗАБОТА О НЕЙ ТРЕБУЕТ ОСОБЕННОГО ВНИМАНИЯ. ОДИН ИЗ ВАЖНЫХ АСПЕКТОВ УХОДА ЗА ДЕТСКИМИ НОГТЯМИ – ЭТО ПРАВИЛЬНАЯ СТРИЖКА И ОБРАБОТКА. РАЗБИРАЕМСЯ В НЕСКОЛЬКИХ КЛЮЧЕВЫХ МОМЕНТАХ УХОДА ЗА МАЛЕНЬКИМИ НОЖКАМИ С **ПОДОЛОГОМ** МЕДИЦИНСКОГО ЦЕНТРА КДК **ШИЛОВОЙ ЕЛИЗАВЕТОЙ ОЛЕГОВНОЙ**.

**Индивидуальные ножницы**

Первое, что следует помнить: у каждого ребенка должны быть свои индивидуальные ножницы для ногтей в соответствии с правилами гигиены.

**Закругленный срез ногтя**

При стрижке ногтей ребенка обязательно следует убедиться, что срез ногтя закругленный. Это позволяет избежать острых углов, которые могут вызвать дискомфорт и даже врастание ногтя при его отрастании.

**Берегите кутикулу и зону роста**

Никакого травмирующего воздействия на нежную кутикулу и зону роста ногтя режущими инструментами. При стрижке обязательно оставьте небольшой отросток, чтобы не повредить эту чувствительную область.

**Внимательно следите за реакцией**

Если после стрижки вы заметили покраснение и воспаление на ножке ребенка, не паникуйте. Это может быть признаком вросшего ногтя. Обработайте ранку зеленой и обратитесь к подологу. Специалист поможет решить проблему и научит вас правильно ухаживать за ногтями дома.

**Здоровье превыше эстетики**

Уход за детскими ногтями – это прежде

всего забота о здоровье. Важно помнить, что рост и развитие ногтей у детей продолжается до 14–15 лет, и в этот период правильный уход помогает сохранить здоровье ногтевой пластины.

**Осторожно с углами**

Ни в коем случае не стригите углы ногтя до основания зоны роста, это может привести к врастанию ногтя.

**Избегайте использования пилочек**

Чтобы избежать травмирования нежной кожи, не используйте пилки при уходе за детскими ногтями. Предпочтение следует отдавать нежным и острым ножницам.

Забота о детских ногтях – это ответственное занятие, правильный уход обеспечит комфорт и здоровье малыша.

Консультация подолога	1000 ₺
По дисконтной карте	900 ₺

# Ухоженность во всем



ПОНИМАНИЕ ВАЖНОСТИ УХОДА ЗА ПОЛОСТЬЮ РТА ЧЕЛОВЕК ПОЛУЧАЕТ ЕЩЕ В РАННЕМ ДЕТСТВЕ. ОДНАКО НЕ ВСЕ ОСОЗНАЮТ, ПОЧЕМУ НЕОБХОДИМО ЧИСТИТЬ ЗУБЫ УТРОМ И ВЕЧЕРОМ. В ПОЛОСТИ РТА ОБИТАЕТ МНОЖЕСТВО БАКТЕРИЙ, НЕ ВСЕ ИЗ НИХ ДРУЖЕЛЮБНЫ, И НЕКОТОРЫЕ МОГУТ СПОСОБСТВОВАТЬ РАЗВИТИЮ КАРИЕСА. О ПРИЧИНАХ НЕОБХОДИМОСТИ УХОДА ЗА ПОЛОСТЬЮ РТА РАССКАЗЫВАЕТ **ДЕТСКИЙ СТОМАТОЛОГ КДК ГУРЬЯНОВА ГАЛИНА НИКОЛАЕВНА.**

## УСТРАНЕНИЕ НАЛЕТА

Основная причина – это устранение образующегося налета на зубах. Желтоватая эмаль, покрытая налетом, выглядит малопривлекательно. Также самому человеку чувствовать неровности на поверхности зубов неприятно. Налет вреден для зубов. Он представляет собой нечто вроде микса бактерий, органических соединений и остатков пищи. Если мы не удаляем этот налет с поверхности эмали, со временем он превратится в зубной камень, который не устранить даже щеткой.

## ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ КАРИЕСА

Эта причина тесно связана с предыдущей. Вам, возможно, известно, что эмаль зубов довольно прочная, но она подвержена воздействию кислот. Сами по себе продукты питания, которые мы употребляем, не так опасны для зубов, как остатки пищи, задерживающиеся в полости рта. Под воздействием бактерий, которые размножаются на поверхности зубов и между ними, выделяются кислоты, которые могут серьезно повредить дентин. Многие родители стремятся уберечь своих детей от избытка сладостей, и истории о вреде конфет неслучайны, ведь сахар также способствует образованию налета.

## СВЕЖЕЕ ДЫХАНИЕ

Если остатки пищи не удаляются, они начинают портиться и источать неприятные запахи. Это может вызвать дискомфорт как вам, так и вашим собеседникам. Если нет возможности почистить зубы, хотя бы прополощите рот.

## УКРЕПЛЕНИЕ ЭМАЛИ

Дентин состоит на 95 % из минералов. Недостаток какого-либо элемента, такого как кальций или фтор, может угрожать прочности эмали и спровоцировать развитие кариеса. Поэтому использование зубных паст с лечебно-профилактическими и укрепляющими свойствами способно восстановить баланс минералов. Рекомендуется менять пасту хотя бы раз в 3 месяца, так как микрофлора в полости рта может привыкнуть к продукту, и он станет менее эффективным.

## ЗАБОТА О ДЕСНАХ

Зубные пасты и порошки содержат компоненты, которые способствуют здоровью десен. Витамины и аминокислоты в них играют ключевую роль. Поэтому ежедневная чистка полезна для десен в двух отношениях: предупреждает воспалительные процессы и улучшает общее состояние полости рта.



## ПРЕДОТВРАЩЕНИЕ АНГИНЫ И ТОНЗИЛИТА

Заболевания лор-органов могут быть вызваны микробами и бактериями, обитающими в полости рта. Поэтому плохая гигиена может привести к более частым приступам лор-заболеваний. После любой вирусной или инфекционной болезни следует выбросить зубную щетку и заменить ее новой.

Забота о зубах в детском возрасте не только способствует физическому здоровью, но и придает уверенности ребенку, помогая формировать его самооценку и психологическое благополучие. Родители должны содействовать развитию правильных гигиенических привычек, чтобы обеспечить здоровье зубов и десен, а также формирование здоровой уверенной улыбки у детей. Но что делать, если ребёнок отказывается соблюдать гигиену полости рта? Вот несколько советов:

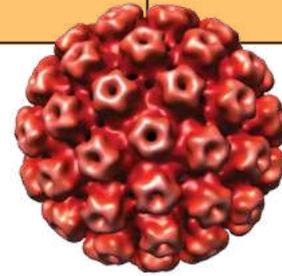
- Начните с личного примера – чистите зубы вместе с вашим ребенком. Ваше собственное участие всегда более эффективно, чем уговоры. Дайте ему зубную щетку и, начиная чистить зубы одновременно, смотрите друг на друга, будто играете в «зеркало». Важно, чтобы ребенок видел и копировал ваши движения.
- Подарите ребенку фантастически крутую зубную щетку и качественную пасту с приятным вкусом и запахом. Приобщите его к процессу выбора, позвольте ему самому выбрать вкус пасты и дизайн щетки.
- Повесьте на двери ванной «доску достижений». За каждую успешную чистку зубов ребенок получает красочную наклейку. Например, после 5 (или 7, или 10 – на ваш выбор) наклеек, он может получить любимое угощение. Этот метод помогает ограничить потребление сладкого и мотивирует на чистку зубов.
- Организуйте соревнования в чистке зубов в семье. Посмотрите, кто чистит зубы лучше всех. Результат можно проверить с помощью пасты с индикатором. Это может быть весело и мотивирующе для ребенка.
- Пользуйтесь песочными часами в ванной. Маленькие песочные часы на 2 минуты могут помочь ребенку чистить зубы в течение рекомендуемого времени. Пока цветной песок стекает, ребенок будет усердно чистить каждый зуб, и компоненты пасты успеют создать защитный слой.
- Поощряйте ребенка «чистить зубки» своим игрушкам, используя игрушечные зубные щетки. Пусть ребенок демонстрирует, как правильно чистить зубы игрушкам, а затем сам заботится о них, убеждаясь, что ни одна из игрушек не ложится спать с нечищеными зубами.
- Завершая чистку зубов, создайте теплый и милый ритуал. Например, сфотографируйте его белоснежную улыбку. Таким образом, с любовью, терпением и фантазией вы можете эффективно приучить ребенка к правильному уходу за своими зубами.

Консультация детского стоматолога

710 ₽

По дисконтной карте

640 ₽



# Коварный ВПЧ

ВО ВСЁМ МИРЕ НА ДОЛЮ ОНКОГЕННЫХ ИНФЕКЦИОННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ ПРИХОДИТСЯ ПОРЯДКА 15 % ОТ ОБЩЕГО КОЛИЧЕСТВА ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ. ОДНИМ ИЗ МНОГОЧИСЛЕННЫХ ВОЗБУДИТЕЛЕЙ РАКА ШЕЙКИ МАТКИ, ВУЛЬВЫ, ПЕНИСА, АНАЛЬНОГО РАКА ЯВЛЯЕТСЯ ВИРУС ПАПИЛЛОМЫ ЧЕЛОВЕКА (ВПЧ).

Вирус папилломы человека – группа одних из самых распространенных вирусов, поражающих кожу и слизистые оболочки. Насчитывается более 200 типов вируса, из которых 40 типов поражают аногенитальную область и передаются половым путем.

К ВПЧ, которые вызывают генные мутации, клеточные трансформации и приводят к развитию раковых клеток, относятся 14 типов – это группа высокоонкогенных вирусов. Основными путями передачи являются

контактно-бытовой (использование чужих предметов личной гигиены – полотенца, мочалки) и половой (незащищенный сексуальный контакт).

Если на коже и слизистых ВПЧ проявляется в виде бородавок, остроконечных кондилом, папиллом, то на шейке матки видимых проявлений не вооруженным глазом нет. Для диагностики инфицирования применяется ПЦР диагностика и мазок для обнаружения раковых клеток. Лечение заключается в приёме иммуномодуляторов, противовирусной терапии. Однако консервативное лечение лишь помогает организму элиминировать вирус.

Чтобы защитить своего ребенка, необходимо провести вакцинопрофилактику до полового дебюта. Рекомендуемый возраст

вакцинации 9–14 лет. Но стоит обратить внимание на то, что вакцинацию можно провести и в более позднем возрасте и даже после полового дебюта.

На данный момент в России доступны две вакцины: «Церварикс» и «Гардасил», – которые используются по схеме в зависимости от возраста. Помните: вакцина является не лечением, но действенной профилактикой заражения. Задуматься и защитить свою малышку от грозных осложнений, которые таит в себе инфицирование ВПЧ, стоит уже сейчас. Здоровья вам и вашим дочкам!

**В клиниках доктора Кравченко представлена вакцина «Гардасил», стоимость – 12 500 руб. Необходим профилактический осмотр педиатра – 800 руб.**

# Нумерация зубов

ЧАСТО МЫ СЛЫШИМ ОТ СТОМАТОЛОГА: «ЗУБ 46, ЗУБ 48». ЧТО ЭТО МОЖЕТ ЗНАЧИТЬ, ВЕДЬ ВСЕМ ХОРОШО ИЗВЕСТНО, ЧТО ЗУБОВ 32 (ПРИ УСЛОВИИ, ЧТО ПРОРЕЗАЛИСЬ ВСЕ ЧЕТЫРЕ ЗУБА МУДРОСТИ)?

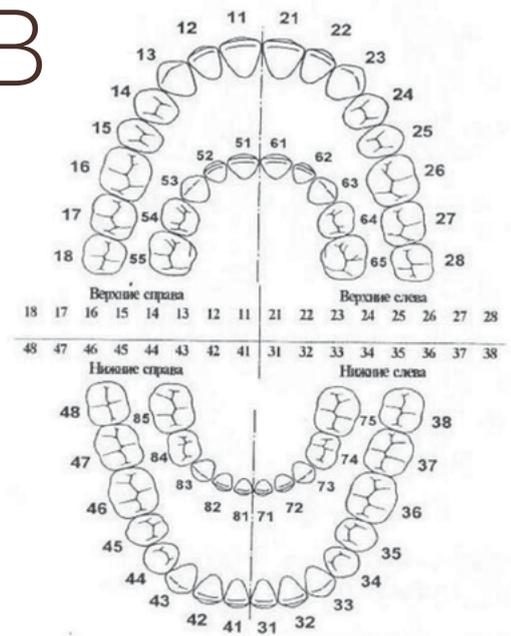
Откуда же берутся лишние зубы? Раскрываем тайну стоматологической нумерации. При нумерации зубов стоматологи мира опираются на одну из четырех основных систем:

- классификацию FDI (система Виола);
- американскую стоматологическую классификацию;
- схему Зигмонди – Палмера;
- схему Хадерупа.

Общепринятой схемой нумерации зубов является система Виола, и именно она широко применяется в России.

Согласно данной системе каждому зубу соответствует комбинация из двух цифр. Отсчет ведется от центра челюсти. Первая цифра – это сторона (право или лево). Вторая – номер зуба. Значения от 11 до 18 соответствуют зубам справа вверх, от 21 до 28 – слева вверх, от 31 до 38 – слева снизу, от 41 до 48 – справа снизу.

Молочные зубы обозначают двузначными числами 51–55, 61–65, 71–75 и 81–85 соответственно.



## Новости

### НОВАЯ СТОМАТОЛОГИЧЕСКАЯ УСТАНОВКА

Стоматологическая установка в нашей клинике – это не просто медицинское оборудование, это символ нашей заботы и профессионализма. Хирургический кабинет Стоматологии оснастили новой установкой BZ637 Luxury. Это современный инструментальный, позволяющий выполнять полный комплекс стоматологической помощи.

Установка состоит из нескольких блоков:

- кресла пациента,
- блока врача,
- гидроблока,
- блока ассистента,
- светильника.

Кресло пациента с функцией плавного движения и возможностью запрограммировать положение кресла (положение сплевывания, положение лечения, положение Тренделенбурга). Блок врача рассчитан на шесть инструментов с индивидуальной регулировкой каждого и оснащен негатоскопом (устройство для просмотра рентгенологических снимков),



диагностической системой и интраоральной камерой.

Мы уверены, что стоматологическая установка позволит нам продолжать обеспечивать наших пациентов высоким уровнем заботы и лечения.



# Полезный завтрак



Завтрак играет важную роль в наступившем дне, так как он обеспечивает организм энергией после ночи. Он помогает улучшить концентрацию, память и общую продуктивность. Кроме того, правильный завтрак способствует контролю аппетита, что может помочь в поддержании здорового веса.

ЧТО ЖЕ ДОЛЖНО ВХОДИТЬ В СБАЛАНСИРОВАННЫЙ ЗАВТРАК? РАССКАЗЫВАЕТ **ЭНДОКРИНОЛОГ, ДИЕТОЛОГ** МЕДИЦИНСКОГО ЦЕНТРА КДК **ШИШКОВА ЕКАТЕРИНА СЕРГЕЕВНА**.

Это прежде всего белки – строительный материал для наших клеток, основа для синтеза гормонов, ферментов и других биологически активных веществ; жиры и комплексные углеводы – источник энергии на длительное время и клетчатка – залог

сытости и нормальной работы желудочно-кишечного тракта.

Не у всех есть аппетит с утра, особенно при раннем пробуждении, поэтому целесообразно делать лёгкий завтрак.

## ОМЛЕТ С ОВОЩАМИ

Смазать антипригарную сковороду небольшим количеством масла (около чайной ложки), потушить на ней до полуготовности любые свежие или замороженные овощи (около 150–200 г): болгарский перец, помидоры, баклажаны, брокколи и др. Залить их молочно-яичной смесью (2 яйца + 2–4 столовых ложки молока или по своему рецепту омлета), посолить, поперчить по вкусу и запечь под крышкой на медленном огне до готовности. Можно украсить блюдо свежей зеленью или тёртым сыром. По желанию добавляем к завтраку ломтик цельнозернового хлеба (30–40 г) или хлебцы – 1–2 шт.

## ТОСТЫ С ТУНЦОМ И ЯЙЦОМ

Цельнозерновой хлеб (1–2 ломтика общим весом до 50 г) подсушиваем в тостере или на сковороде. Смазываем творожным сыром (20–30 г). Сваренное вкрутую яйцо режем на ломтики и накрываем ими творожный сыр. Поверх яйца выкладываем кусочки тунца (слабосоленого, запеченного, консервированного). Можно украсить зеленью или маринованным огурцом. Дополняем завтрак любимым фруктом.

## ОВСЯНОБЛИН С ТВОРОГОМ И ФРУКТАМИ

Овсяные хлопья (3 столовые ложки) измельчаем до состояния муки. Смешиваем 2 яйца, 30 мл молока и щепотку соли. Добавляем к смеси овсяную муку (муки может уйти больше или меньше в зависимости от выбранных хлопьев). Даём блинной смеси настояться минут 15–20 (можно навести тесто с вечера и оставить в холодильнике). Жарим на антипригарной сковороде, смазанной небольшим количеством масла. Для начинки смешиваем любимый мягкий творог (100–150 г) с 1–2 столовыми ложками густого йогурта (следите, чтобы масса была не жидкой), добавляем мелко порезанный банан (100 г) или другой фрукт, или ягоды. Можно подсластить чайной ложкой мёда или сахарозаменителем. Смазываем овсяноблин творожной массой и наслаждаемся.

Первый прием пищи во многом определяет эффективность предстоящего дня. Запуская свой организм в водоворот событий, мы должны обеспечить его всем необходимым: энергией, строительным материалом и положительными эмоциями. Вкусный сбалансированный завтрак поможет справиться с задачами и сохранить бодрость до вечера. Кроме того, правильный завтрак снижает аппетит и помогает бороться с лишним весом, даря нам сытость и энергию на длительное время.

# Зачем нужен холтер?



ХОЛТЕРОВСКОЕ МОНИТОРИРОВАНИЕ – «ЗОЛОТОЙ СТАНДАРТ» КАРДИОЛОГИЧЕСКОЙ ДИАГНОСТИКИ, ПРЕДСТАВЛЯЕТ СОБОЙ НЕПРЕРЫВНУЮ ЗАПИСЬ КАРДИОГРАММЫ. В КАКИХ СЛУЧАЯХ ЕГО ПРИМЕНЯЮТ, РАССКАЗЫВАЕТ **КАРДИОЛОГ, ТЕРАПЕВТ, ГЛАВНЫЙ ВРАЧ** МЕДИЦИНСКОГО ЦЕНТРА КДК **СТЕПАНОВА МАРГАРИТА САМВЕЛОВНА**.

## Холтеровское мониторирование позволяет:

- выявить нарушение сердечного ритма;
- выявить признаки ишемического миокарда;
- провести контроль назначенной антиаритмической терапии;
- провести диагностику апноэ.

Исследование проводится в течение суток в условиях привычной двигательной активности. **Данный вид исследования назначают пациентам с жалобами:**

- на учащенное сердцебиение;
- боли в сердце;
- жжение в груди;
- приступы синкопальных состояний (внезапная потеря сознания);
- храп;
- приступы сердцебиения и аритмии.

**КАК проводится исследование.** В назначенный день пациент приходит в клинику. Медицинская сестра прикрепляет к телу

(выше пояса) одноразовые электроды, с которыми соединено устройство. Этот аппарат регистрирует электрическую активность сердца, сохраняя данные. Следующий визит в клинику происходит через сутки, электроды снимают. Показания передают на расшифровку, после которой пациент получает на руки протокол заключения.

**ОБЯЗАТЕЛЬНО.** В ходе обследования необходимо вести дневник наблюдений и фиксировать в нём время приёма препаратов, пищи, характер физической нагрузки, продолжительность сна, род деятельности. А также симптомы, если таковые возникают: учащенное сердцебиение, боль в сердце, головная боль, одышку и прочее.

**ВАЖНО** понимать, что по результатам не выставляется диагноз. С протоколом обследования следует посетить врача, который, оценив результат, сможет поставить диагноз и назначить необходимую терапию.

# 6 причин сходить на прием к флебологу



ПОЯСНЯЕТ **ФЛЕБОЛОГ** КДК **КОЛЬЦОВА ВАРВАРА ГЕРМАНОВНА**.

**1.** Один из информативных и доступных методов исследований заболеваний венозной системы – это УЗДГ и ЦДК вен нижних конечностей. Он позволяет врачу получить детальное представление о состоянии вен и определить степень и распространение заболевания.

С его помощью можно оценить:

- проходимость вен;
- расширение или сужение просвета;
- скорость кровотока;
- направление кровотока;
- состояние стенки;
- оценить состояние клапанов вен.

**2.** Выявление тромбоза и тромбофлебита: УЗИ помогает обнаружить наличие тромбов в венах, что является серьезным состоянием и требует немедленного вмешательства. Раннее обнаружение тромбоза и тромбофлебита помогает предотвратить его прогрессирование и возможные осложнения.

**3.** Определение причин отеков и болей в ногах: УЗИ может помочь выявить причины отеков и болей в ногах, которые могут быть связаны с варикозом или другими проблемами с венами. Это позволяет назначить наиболее эффективное лечение и уменьшить неприятные симптомы.

**4.** Планирование лечения и контроль эффективности: УЗИ позволяет флебологу определить оптимальный план лечения на основе детального изучения состояния вен. Кроме того, УЗИ может использоваться для контроля эффективности проводимого лечения и отслеживания изменений в состоянии вен.

**5.** Консультация перед операцией: если пациенту предстоит операция, флеболог может провести консультацию и оценить состояние вен перед вмешательством. Это позволит определить риски и разработать



наиболее безопасную стратегию проведения операции.

**6.** Профилактика заболеваний вен: флеболог может предложить пациенту рекомендации по профилактике заболеваний вен, особенно если у него есть факторы риска, такие как наследственная предрасположенность или сидячий образ жизни. Регулярные посещения флеболога и проведение УЗИ помогут контролировать состояние вен и предупреждать возможные проблемы.

## Склеротерапия

СКЛЕРОТЕРАПИЯ ВЕН - НЕИНВАЗИВНЫЙ МЕТОД ЛЕЧЕНИЯ ВАРИКОЗНО ИЗМЕНЁННЫХ ПОВЕРХНОСТНЫХ ВЕН, КОТОРЫЙ ЗАКЛЮЧАЕТСЯ В ВВЕДЕНИИ В ВЕНУ СПЕЦИАЛЬНОГО РАСТВОРА - СКЛЕРОЗАНТА, КОТОРЫЙ ВЫЗЫВАЕТ «СКЛЕИВАНИЕ» СТЕНОК ВЕНЫ И ВЫКЛЮЧЕНИЕ ЕЁ ИЗ ОБЩЕГО КРОВОТОКА.

### ПОКАЗАНИЯ:

- сосудистые звездочки;
- вены малого и среднего диаметра;
- вены, которые не могут быть удалены хирургическим путем.

### ПРЕИМУЩЕСТВА:

- отсутствие необходимости в стационарном лечении;
- быстрая реабилитация;
- минимальную инвазивность;
- возможность проведения процедуры

в поликлинических условиях, быстрый косметический эффект.

### ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ:

- аллергия на компоненты;
- нарушения кровообращения;
- тромбофилия;
- беременность;
- возрастные ограничения (менее 18 лет).

**Процедура проводится в поликлинических условиях, без использования общего наркоза.**

Время проведения процедуры 15-20 минут. После процедуры, пациент в течение 15-20 минут находится в клинике под наблюдением. После чего ещё в течение 1 часа рекомендуется умеренная ходьба. Повторный осмотр после склеротерапии через 10-14 дней для контроля результата.



**Стоимость процедуры – 2000 рублей.**

# Забота о волосах



В ХОЛОДНОЕ ВРЕМЯ ВОЛОСЫ ОСОБЕННО ТРЕБУЮТ ЗАБОТЫ, ИНАЧЕ ОНИ МОГУТ СТАТЬ ТОНКИМИ И БЕЗЖИЗНЕННЫМИ, А САЛЬНЫЕ ЖЕЛЕЗЫ НАЧНУТ БОЛЕЕ АКТИВНО РАБОТАТЬ. ЧТОБЫ ИЗБЕЖАТЬ ЭТИХ НЕПРИЯТНЫХ ПОСЛЕДСТВИЙ, РЕКОМЕНДУЕМ ПРИДЕРЖИВАТЬСЯ СОВЕТОВ **ТРИХОЛОГА МЕДИЦИНСКОГО ЦЕНТРА КДК КАНАФИЕВОЙ ГЕЛИИ ЮНУСОВНЫ**.

Зимой наши волосы подвергаются воздействию низких температур и перепадов, кожа головы страдает от сухости, а волосы лишаются необходимых питательных веществ. В связи с этим уход за волосами в зимний период должен включать в себя следующие базовые меры:

- Обязательно носить головной убор, особенно в холодные дни, и выбирать его с учетом температуры на улице.
- Использовать средства для укладки и шампуни с мягким составом, без избыточного содержания спирта.
- Важно не только увлажнять, но и питать волосы, делая акцент на их укрепление.
- Для очищения кожи головы выбирать мягкие очищающие средства.
- Предпочитать гребни и расчески из натуральных материалов.
- Ограничить использование фена и предпочесть естественное сушение с помощью теплого полотенца.

- Сбалансировать рацион, уменьшив потребление жирной и сладкой пищи, а также включить в него продукты, богатые клетчаткой и белком. Рекомендуется также принимать комплекс поливитаминов для укрепления волос.

Независимо от типа волос, правильный уход и выбор шампуня помогут поддержать здоровье, вид и блеск волос.

## Как наносить шампунь правильно?

Шампунь не следует наносить сразу на голову, сначала вспеньте его в ладонях или разведите в небольшом количестве воды. Равномерно распределите по волосам.

## Как правильно пользоваться кондиционером и надо ли?

Надо. Благодаря кондиционеру волосы становятся легкими и гладкими, они легко расчесываются и сушатся, не пушатся и не электризуются. Слегка отожмите влажные волосы хлопчатобумажным полотенцем, нанесите кондиционер, прядь за прядью (наносить следует только на волосы, исключая кожу головы). Смойте через 2–3 минуты.

## Какой должна быть температура воды для мытья головы?

Подходящая температура воды – 38–40 градусов. При таком температурном режиме хорошо растворяется кожное сало, легко смывается грязь и улучшается кровообращение. Завершаем мытье головы прохладной водой.

## Частота мытья головы: сколько раз в неделю?

Частота зависит исключительно от индивидуальных особенностей кожи и типа волос. При жирной коже головы рекомендовано ежедневное мытье головы, и не только из-за эстетической составляющей. Редкое мытье может привести к появлению пер-

хоти, скапливанию обильного секрета и впоследствии к воспалению кожи головы. При сухой коже и вьющихся или жестких локонах частота мытья 2–3 раза в неделю (кому-то достаточно и 1 раза в неделю). При нормальной коже головы – обычно 1 раз в 3 дня. Но, повторюсь, все очень индивидуально.

## Как правильно вытирать и чем сушить волосы?

Уберите излишки воды, промокнув голову и волосы полотенцем (не выкручивайте и не трите волосы). Хорошо бы нанести на волосы несмываемое средство ухода: флюид, масло, сыворотку. В случае сушки феном обязательно нанести термозащиту! Но помните, что горячим феном пользоваться вредно даже при использовании защитных средств. Не сушите волосы феном постоянно. Если сушим феном, то оптимальное расстояние до волос – 15–25 см. Струю воздуха направляйте от корней волос к концам под острым углом, так закроются чешуйки волоса и не повредится его сердцевина. Не забывайте переключать режимы (по мере высыхания волос с горячего воздуха на теплый). Завершаем сушку всегда на холодном режиме.

Консультация детского стоматолога

710 ₽

По дисконтной карте

640 ₽

## Ведение беременности с любого триместра

СЧАСТЛИВАЯ БЕРЕМЕННОСТЬ — ЭТО БЕРЕМЕННОСТЬ, КОТОРАЯ ПРОХОДИТ ПОД НАБЛЮДЕНИЕМ ОПЫТНОГО АКУШЕР-ГИНЕКОЛОГА. В МЕСТЕ, ГДЕ О ВАС ЗАБОТЯТСЯ.

### Преимущества наблюдения в КДК:

- 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 третий скрининг (необязательный по приказу Министерства здравоохранения, но важный для наблюдения за развитием плода).
- На учет можно встать на любом сроке беременности.

В КДК есть три программы ведения беременных. Каждая имеет свое наполнение, основанное на требованиях Минздрава и клинических рекомендациях РФ.

- Первая программа постановка на учет осуществляется до 13-ти недель.
- Вторая программа постановка на учет с 14 по 28 неделю.
- Третий триместр постановка на учет с 29 по 37 неделю.

# Разрушаем мифы



В МИРЕ ОФТАЛЬМОЛОГИИ СУЩЕСТВУЕТ ЦЕЛЫЙ РЯД МИФОВ И ФАКТОВ. ГЛАЗА – ОДНИ ИЗ САМЫХ ВАЖНЫХ ОРГАНОВ В ОРГАНИЗМЕ, И ИХ ЗДОРОВЬЕ ВСЕГДА БЫЛО ПРЕДМЕТОМ ИНТЕРЕСА. В ЭТОЙ СТАТЬЕ **ОФТАЛЬМОЛОГ КОЧЕТОВА ЮЛИЯ АЛЕКСАНДРОВНА** РАССМОТРИТ НАИБОЛЕЕ РАСПРОСТРАНЕННЫЕ МИФЫ И ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ В ОБЛАСТИ ОФТАЛЬМОЛОГИИ.

## 1. Восстановить зрение можно с помощью гимнастики.

Упражнения для глаз могут создать впечатление временного улучшения, однако взрослым они не позволяют полностью восстановить зрение. Если вы чувствуете усталость от работы за компьютером или смартфоном, рекомендуется выполнять специальные упражнения. Тем не менее для коррекции зрения важно проконсультироваться с врачом.

## 2. Очки вызывают ухудшение зрения.

Очки играют важную роль в правильной фокусировке изображения на сетчатке глаза, обеспечивая четкое видение. С возрастом происходит изменение формы глаза и увеличивается его способность преломления света. Это может потребовать замены очков, но не означает, что они вызывают ухудшение зрения. Очки либо замедляют процесс изменения глаза, либо не влияют на него.

## 3. Очки лучше контактных линз.

Очки считаются более безопасными с точки зрения здоровья глаз, так как они не

контактируют с поверхностью глаза. Однако специальные контактные линзы могут быть более эффективными при близорукости.

## 4. К очкам можно привыкнуть, и без них будет сложно.

Привыкание к очкам связано с тем, что они обеспечивают четкое и улучшенное видение. Очки не оказывают негативного влияния на глаза. При снятии очков зрение вернется к исходному состоянию, но пациент будет осознавать разницу в качестве зрения с коррекцией и без.



## 5. Лучше выбрать очки слабее, чтобы близорукость не прогрессировала.

Многочисленные исследования подтверждают, что полная и правильная коррекция близорукости, дальнозоркости и астигматизма способствует предотвращению риска развития косоглазия, амблиопии и замедляет прогрессирование миопии. Неполная коррекция может быть релевантной только для маленьких детей, но в школьном возрасте также требуется полная коррекция.

## 6. Разные врачи выписывают разные рецепты. Кем-то была допущена ошибка.

Рецепты на очки могут различаться в зависимости от различных факторов, таких как расстояние, для которого они предназначены, возраст пациента, используемое оборудование для диагностики. Важно понимать, что различия в рецептах могут быть незна-

чительными и не влияют на общую эффективность очков. Важно выбирать те очки, которые обеспечивают наилучшее видение в конкретной ситуации.

## 7. Скрининговый осмотр недостаточен для полного контроля состояния глаз.

Скрининг предоставляет лишь ограниченное представление о здоровье глаз. Для более полной оценки требуется проведение обследования с расширением зрачка. Например, даже если визуальный осмотр, рефракция и острота зрения на первый взгляд кажутся нормальными, риск развития косоглазия может оставаться высоким у годовалого ребенка с дальнозоркостью +5.0D.

## 8. Экраны и чтение вредят зрению.

Научных данных, подтверждающих вред экранов и чтения для зрения, нет. Риск развития близорукости зависит в первую очередь от наследственности, но также факторы внешней среды играют роль: при достаточном количестве дневных прогулок снижается риск развития близорукости и она легче поддается контролю.

## 9. Для осмотра у офтальмолога обязательно, чтобы ребенок мог говорить.

Детские офтальмологи обладают специальными методами для диагностики проблем с глазами даже у младенцев. Важно проводить регулярные осмотры, чтобы выявлять и корректировать проблемы в развитии глазного зрения.

## 10. Стекло́нные линзы лучше полимерных.

Полимерные линзы сегодня нередко опережают по популярности стеклянные. Меньшая травмоопасность, меньшее количество ограничений – всё это способствует росту востребованности полимерных линз среди покупателей.

Консультация офтальмолога	1650 Р
По дисконтной карте	1485 Р

## Скрининги беременных

**УЗИ-скрининг** является неотъемлемой частью перинатального наблюдения и имеет важное значение для здоровья и благополучия беременной женщины и ее ребенка.

В Клиниках доктора Кравченко скрининг могут пройти не только пациентки, которые наблюдают у нас по программам ведения беременности, а любая беременная женщина, по предварительной записи.

Исследование проводится по стандартному протоколу согласно приказа МЗ РФ 1130 Н от 20.10.2020 г на аппаратах экспертного класса Sonoscape S40Exp и Canon Aplio 300. Проводятся скрининги сертифицированным специалистом на аппарате экспертного класса.

# Улыбка без страха



РОЛЬ ГИГИЕНИСТА ВАЖНА НЕ ТОЛЬКО ДЛЯ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ЗУБОВ ПАЦИЕНТОВ, НО И В ПРЕДУПРЕЖДЕНИИ ЗАБОЛЕВАНИЙ ПОЛОСТИ РТА. ГЕРОЙ ВЫПУСКА «ЗДОРОВЬЕ С КДК» **СТОМАТОЛОГ-ГИГИЕНИСТ ГЕРФОРТ ЕЛЕНА БОРИСОВНА.**

## О какой профессии мечтали в детстве?

Только медработника. У меня в семье не было медиков, и, чтобы утвердиться в своём решении, я в первый год после окончания школы не поступала в институт, а устроилась работать санитаркой в больницу имени Калинина в операционный блок. Сложная была работа, конечно. Я убедилась в том, что хочу стать именно медицинским работником, и поступила в колледж имени Ляпиной. Сначала получила диплом медицинской сестры, потом гигиениста, потом уже врача.

## Сложно было учиться?

Сложно было совмещать учебу и работу. У нас очень напряженный график. А сама учёба давалась легко, так как была цель. У меня была наставник, которая мне очень много дала, и сподвигла к тому, чтобы я поступила в университет.

## Какой лучший совет вы получали?

Лучший совет дала мне моя мама. Она всегда говорила, что, – прежде чем сделать какое-то дело или совершить поступок, нужно всё это продумать и «проиграть» шага на три вперёд. С этим я и иду по жизни.

## Помните ли вы первый день в КДК?

В первый день стажировки, помню Людмилу Константиновну Захарову, очень энергичную женщину. Я очень переживала, старалась всё освоить и запомнить.

## Что нравится больше всего в работе?

Работать руками. Я не боюсь сложностей, потому что результат всегда радует. И каждый случай по-своему интересный.

## А что включает в себя профессиональная гигиена полости рта?

Есть несколько этапов, это не только камни почистить. На первичном приёме у меня

всегда проходит урок гигиены. И я всегда говорю пациентам, что профессиональная гигиена полости рта не принесёт должного результата без домашнего ухода. Стараюсь привести аналогию со знакомыми понятиями – например, женщинам я в сравнение ставлю генеральную уборку, а мужчинам – техосмотр автомобиля. Таким образом стараюсь ко всем найти подход, мотивировать и дать понять, что, даже проделав здесь работу на отлично, мы достигнем только половины возможного результата. Буквально вчера была пенсионерка, у которой есть все аксессуары для домашнего ухода, но она совершенно не знает, что с этим делать. Уходя, она сказала: «Если бы я знала всё это раньше, результаты были бы лучше, и, возможно, я бы меньше зубов потеряла».



## А есть пациенты, которые приходят, но не выполняют рекомендации?

Очень маленький процент. Есть пациенты, которые говорят: «Давайте я лучше буду приходить к вам раз в 3–4 месяца, чем дополнительно что-то делать дома». Эта честность очень подкупает, я ставлю им плановые приёмы. Есть пациенты, которых я научила, они посещают кабинет раз в 9 месяцев и чистят хорошо в домашних условиях.

## А вы проводите уроки гигиены?

Да, конечно! Мы подбираем щетку, ёршики, я даю пациенту в руки зеркало и всё им показываю. Потому что одно дело показать на модели, а другое – это тактильные ощущения. Когда пациент видит, как и куда ставить щетку, с какой интенсивностью нажимать, тогда и запоминает. Была девушка, которая говорила: «Ёршики неэффективны, ещё и наносят вред, постоянно десна кровит». Я показала, как правильно ими пользоваться – теперь проблем с применением ершей нет.

## Бытует мнение, что монопучковая щётка – царица домашнего ухода, это так?

Чистка монопучковой щёткой качественней, потому что она работает на одном зубе, она не пропускает ничего, обычная щетка всё равно может пропустить поверхность. Так же и электрическая зубная щетка, которая отлично полирует, но имеет более крупную

насадку, монопучком вы чувствуете – куда ставите щетку. Кто-то в восторге от монопучковых щеток, кому-то они вообще не нравятся. Все люди разные, и конечно, мы подбираем индивидуальный уход.

## Какие симптомы могут указывать на то, что нужно обратиться к стоматологу?

Кровоточивость десны, налёт, зубной камень, неприятный запах изо рта.

## Вы занимаетесь лечением пародонта?

Да, помимо профессиональной гигиены полости рта, я провожу лечение пародонта консервативным методом.

## Быть врачом – это всегда получать новые знания?

Да, я стараюсь посещать семинары, покупаю книги. У меня только стоматологические книжки, художественную литературу не читаю.

## Был ли пациент, который открыл для вас что-то новое?

Они пытаются это сделать, почитав информацию в интернете. Очень интересно послушать пациентов. Есть даже те, кто приходит со своими планами лечения. Есть те, кто говорит: «У меня камни только вот здесь, в остальных местах не надо ничего трогать». Это ошибочное мнение, стараюсь объяснить и убедить, что миграцию микробов никто не отменял. Сейчас очень много информации можно найти в интернете и, к сожалению, много непрофессиональных статей, которые написаны не врачами. Пациенты их читают, ставят диагноз, составляют план лечения, приходят на приём. И стараешься разобраться.

## Что вы могли бы посоветовать тем, кто боится посещать стоматолога?

Поход к стоматологу неизбежен, это нужно принять. А на приёме мы стараемся всегда искать подход к пациентам.

## Профессиональная гигиена полости рта – это необходимость?

В любом случае, насильно заставить это делать нельзя. Многих останавливает предыдущий негативный опыт, многим больно на приёме или после. Бывают пациенты, которые засыпают в кресле. В основном, пациенты идут по рекомендации знакомых. Некоторые проходят лечение в других клиниках, а на гигиену полости рта приходят ко мне. Есть у меня даже такие пациенты, которые приходили сами, сейчас приходят их дети, и скоро уже внуки придут. Есть пациенты, которые ориентируются на отзывы – недавно на приёме девушка сказала: «Я прочитала, что вы делаете не больно, и это правда так!» Потом маму ещё записала.

## Пополнение штата врачей



**Нубарян Рузанна Ованесовна**  
**Педиатр**

Важная часть лечебного процесса – это создание доверительных отношений между пациентом и лечащим врачом. Я всегда внимательно слушаю маленького пациента и его родителей, чтобы вникнуть в проблему. Стараюсь объяснить причину состояния ребенка и рассказать простыми словами стратегию лечения. В своей работе я придерживаюсь принципов доказательной медицины: не назначать лишних лекарств и анализов, только самое необходимое! Всё для того, чтобы детки не болели.



**Каширский Кирилл Валерьевич**  
**Педиатр**

Я мечтал стать врачом с 7 класса. В других направлениях, кроме медицины, себя не представлял. На данный момент я работаю педиатром и учусь в ординатуре на детского хирурга. Я не жалею, что выбрал данную профессию, она даёт искреннее чувство удовлетворения от выполненной работы и мотивирует на достижение новых вершин в развитии как специалиста.



**Чобанян Айкарам Гургенович**  
**Врач УЗИ**

Закончил в 2013 году Самарский государственный медицинский университет по специальности «Лечебное дело». Прошел ординатуру по специальности «Хирургия» в 2015 году. В 2021 году прошел профессиональную подготовку «Ультразвуковая диагностика».



**Ласточкина Светлана Владимировна**  
**Гастроэнтеролог, Терапевт**

В моей профессиональной практике я стремлюсь не только к облегчению симптомов, но и к выявлению причин их возникновения. В каждом случае стараюсь применить индивидуальный подход, учитывая особенности пациента и историю его заболеваний. Я верю, что активное взаимодействие с пациентами, объяснение им деталей их состояния помогает создать доверительные отношения и способствует более успешному лечению. Моя цель – обеспечить максимальный уровень заботы и поддержки для каждого пациента.



**Бондарева Лидя Александровна**  
**Врач УЗИ**

Главное в жизни каждого человека – это здоровье! Еще более важно здоровье наших малышей. Я выросла в медицинской семье, и пошла по стопам своих родителей, закончила лечебный факультет. Я всегда легко находила общий язык с детками, поэтому очень хотела связать свою профессиональную деятельность с помощью малышам. Здоровье каждого ребенка закладывается с самого детства, поэтому так важно вовремя диагностировать, понять, что беспокоит ребенка, и оказать ему дальнейшую помощь.

## Поздравьте тех, кто отмечает день рождения зимой!

3.12	Алиева Оксана Тагировна	Стоматолог общей практики
9.12	Зеленкова Екатерина Игоревна	Уролог
9.12	Кравченко Антон Валерьевич	Генеральный директор
15.12	Кашкирова Алина Евгеньевна	Медицинская сестра
16.12	Бай Дмитрий Владимирович	Дежурный администратор
20.12	Аглиулина Наиля Нуриахметовна	Главная медицинская сестра
23.12	Меркулова Светлана Владимировна	Стоматолог общей практики
25.12	Захарова Екатерина Александровна	Стоматолог общей практики
26.12	Гурьянов Геннадий Иванович	Медицинский брат
29.12	Лаврова Селена Сергеевна	Помощник руководителя
31.12	Никонорова Ирина Геннадьевна	Массажист
1.01	Фофанова Марина Васильевна	Медицинский оптометрист
4.01	Подолько Татьяна Владимировна	Санитарка
5.01	Сухой Савелий Олегович	Полировщик
5.01	Плясунков Александр Алексеевич	Терапевт, эндокринолог
7.01	Степанова Вера Юрьевна	Офтальмолог
11.01	Потапова Наталия Валентиновна	Гардеробщица
13.01	Копаев Дмитрий Евгеньевич	Травматолог-ортопед
19.01	Полянчик Надежда Васильевна	Стоматолог-ортодонт
21.01	Рейников Алексей Витальевич	Инженер по мед. оборудованию
21.01	Фазилов Замир Камилович	Уролог
29.01	Быков Денис Игоревич	Стоматолог-ортопед
29.01	Зотов Олег Александрович	Оториноларинголог
2.02	Поповская Татьяна Александровна	Медицинская сестра
16.02	Михайлова Ксения Евгеньевна	Акушер-гинеколог
17.02	Смахтина Галина Александровна	Гардеробщица
19.02	Тимашева Мария Александровна	Маркетолог
20.02	Гурьянова Светлана Николаевна	Медицинская сестра
24.02	Сунгатуллина Фатыма Галиулловна	Зубной техник
25.02	Гавалян Анжела Суменовна	Медицинская сестра
25.02	Назарова Ольга Владимировна	Стоматолог общей практики
25.02	Казымов Анатолий Юрьевич	Зубной техник
26.02	Кнохина Екатерина Александровна	Медицинская сестра
26.02	Шошина Анна Алексеевна	Уборщик служебных помещений
27.02	Фатьянова Светлана Анатольевна	Главный бухгалтер

# Скидка на УЗИ 20%

Чтобы получить скидку, позвоните в клинику, запишитесь на УЗИ в тот же день и приходите на исследование

## 8 (846) 927-06-97

УЗИ-аппараты экспертного класса: Sonoscape S40Exp и CANON Aplio 300.  
Скидка не распространяется на комплексные УЗИ и программы.  
Скидка не суммируется с другими скидочными предложениями.