

# ЗДОРОВЬЕ С КДК



Приветствую в новом выпуске корпоративной газеты «Здоровье с КДК»! Мы рады поделиться с Вами последними достижениями и новостями. В этом году клиника продолжает активное развитие: мы не стоим на месте, постоянно внедряем новые технологии и методики, а также улучшаем условия для пациентов – приобретаем новое оборудование, расширяем спектр услуг и повышаем квалификацию персонала. Наша команда гордится тем, что продолжает оставаться надежным опорным пунктом для пациентов. Мы стремимся к тому, чтобы каждый человек получал высококачественное медицинское обслуживание. Ваше здоровье – наш приоритет, и мы готовы помочь вам достичь оптимальных результатов в лечении и профилактике заболеваний. Ваше доверие и активное участие в процессе лечения являются для нас наилучшей мотивацией. Мы не останавливаемся на достигнутом и стремимся открывать новые горизонты. Пусть этот сезон наполнит Вас энергией и новыми возможностями. Не забывайте следить за собой и близкими, ведь забота о здоровье – это неотъемлемая часть счастливой жизни в любое время года!

Генеральный директор КДК  
Кравченко А.В.



## Капельницы здоровья 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 мая 2024 года.  
Издание распростра-  
няется бесплатно.

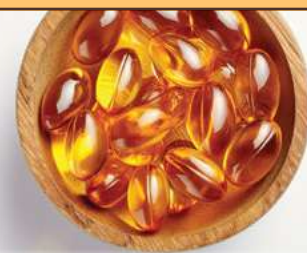
Отпечатано в типографии  
ООО «ПРО-ДВИЖЕНИЕ»,  
Самара, Полевой пр., 12

 Rutube



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

# Кому добавки?



СЕГОДНЯ ВСЕ БОЛЬШЕ ЛЮДЕЙ ОБРАЩАЮТ ВНИМАНИЕ НА ЗАБОТУ О СВОЕМ ЗДОРОВЬЕ И ИММУННОЙ СИСТЕМЕ. В СВЯЗИ С ЭТИМ РАСТЕТ ПОПУЛЯРНОСТЬ БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНЫХ ДОБАВОК (БАД), КОТОРЫЕ ПРЕДЛАГАЮТСЯ В КАЧЕСТВЕ СРЕДСТВА ПОДДЕРЖАНИЯ ИММУНИТЕТА И ОБЩЕГО БЛАГОПОЛУЧИЯ. МНОГИЕ ПРЕДПОЧИТАЮТ САМОСТОЯТЕЛЬНО ВЫБИРАТЬ И ПРИНИМАТЬ РАЗЛИЧНЫЕ ВИТАМИНЫ И МИНЕРАЛЫ, НАДЕЯСЬ УКРЕПИТЬ СВОЙ ОРГАНИЗМ И ПРЕДОТВРАТИТЬ ЗАБОЛЕВАНИЯ, И НЕ РЕДКО ПРИНИМАЮТ СЛИШКОМ МНОГО ТАБЛЕТОК, ЧТО МОЖЕТ ВЫЗВАТЬ ПРОБЛЕМЫ СО ЗДОРОВЬЕМ. ОДНАКО СТОИТ ЛИ ДОВЕРЯТЬ ЭТОМУ ПОДХОДУ БЕЗ ДОЛЖНОЙ КОНСУЛЬТАЦИИ И ОЦЕНКИ ПОТРЕБНОСТЕЙ ОРГАНИЗМА? В ЭТОЙ СТАТЬЕ **ВРАЧ УЗИ, НУТРИЦИОЛОГ БОНДАРЕВА ЛИДА АЛЕКСАНДРОВНА** РАССКАЗЫВАЕТ, ПОЧЕМУ НЕЛЬЗЯ САМОСТОЯТЕЛЬНО НАЗНАЧАТЬ СЕБЕ БАДЫ.

Излишек витаминов может нарушить работу ЖКТ, нервной системы, вызвать анемию, тошноту, аллергии и другие негативные последствия. Основная ошибка любителей витаминов заключается в самостоятельном подборе. Чтобы избежать передозировки, препараты следует принимать в рекомендуемых дозах, с пищей, необходимо консультироваться с врачом. Подбор витаминов и их дозировка должны быть индивидуальными.

Самостоятельное назначение витаминов распространено из-за агрессивного маркетинга производителей БАДов, которые используют яркую упаковку и упрощают назначение препаратов, создавая иллюзию безопасности и пользы. Многие считают, что витаминные комплексы полезны в любом количестве и принимают их «про запас». Однако принимаемые лекарства должны быть назначены специалистом на основе анамнеза и результатов анализов крови.

Авитаминоз, который часто неправильно диагностируют сами пациенты, зачастую представляет собой гиповитаминоз. Если пациент хочет принимать витаминно-мине-

ральные комплексы, ему следует обязательно проконсультироваться с врачом. Препарат должен быть комплексным и содержать все необходимые витамины и минералы в правильной концентрации. Витамины делятся на два вида: жирорастворимые и водорастворимые, каждый из которых имеет свои функции и характеристики.

Опасность самостоятельного подбора витаминных комплексов заключается также в игнорировании взаимодействия витаминов внутри таблетки и неучете биологического ритма. Пациенты часто забывают о необходимых перерывах между приемом витаминов и начинают употреблять их бесконтрольно. Однако процесс витаминотерапии и его результаты должны анализироваться под руководством врача.



После месяца приема витаминов следует делать недельный перерыв перед продолжением курса. После трех месяцев приема витаминов необходимо провести контрольные анализы, на основании которых принимается решение о продолжении витаминотерапии.

Распространено самолечение витаминами весной также потому, что именно в этот период недостаток витаминов наблюдается у многих людей. Однако термин «весенний авитаминоз» не существует – дефицит витаминов может возникнуть в любое время года. Если нет явных проблем со здоровьем, недостаток витаминов лучше восполнить полноценным сбалансированным рационом, а не витаминными комплексами. Прием витаминов без рецепта врача является бессмысленным и в некоторых случаях может быть опасным для организма.

Чаще всего сложности с приемом БАДов возникают, когда люди принимают их вместо выписанных лекарств, превышают рекомендуемые дозировки или смешивают

сразу несколько добавок. Дополнительные препараты могут вмешиваться в различные процессы в организме и влиять на эффективность основных лекарств, как усиливая, так и ослабляя их действие. Например, некоторые добавки могут увеличить риск кровотечений или изменить реакцию на анестезию. Применение витамина К может снизить способность антикоагулянтов разжижать кровь. Зверобой может снизить эффективность антидепрессантов и контрацептивов, а витамины С и Е – эффективность определенных химиопрепаратов при лечении рака.

Слишком высокая доза витамина А может вызвать головную боль, повреждение печени, ухудшить состояние костей и увеличить риск врожденных дефектов у плода во время беременности. Избыток железа может привести к тошноте, рвоте и негативно сказаться на состоянии печени и других органов.

**!** Биологически активные добавки не входят в категорию лекарственных средств. Они не подлежат регистрации и контролю со стороны Минздрава, а заботой об их обороте занимается Роспотребнадзор, рассматривая их как часть продуктового рынка. Для БАДов не требуется прохождение клинических исследований, как это обязательно для лекарств. Стандартов для их производства не установлено. Контроль качества сводится лишь к оценке безопасности этих добавок в качестве пищевых продуктов. Маркировке подлежат лишь те БАДы, которые прошли государственную регистрацию и были проверены на безопасность.

Перед началом приема БАДов обязательно следует проконсультироваться с врачом. Это особенно важно для детей, беременных женщин и людей пожилого возраста. Контроль за процессом приема БАДов необходим: при ухудшении самочувствия следует прекратить их прием и обратиться за помощью к специалистам.

В нашем медицинском центре вы можете получить консультацию нутрициолога, в ходе которой врач назначит вам прием витаминов в соответствии с вашими потребностями и особенностями здоровья. Это позволит вам обеспечить максимальную безопасность и эффективность использования биологически активных добавок.

Консультация нутрициолога  
По программе лояльности

**2300 ₺**  
**2070 ₺**

# Капельницы здоровья

КАПЕЛЬНИЦЫ ЗДОРОВЬЯ СТАНОВЯТСЯ ВСЕ БОЛЕЕ ПОПУЛЯРНЫМИ БЛАГОДАРЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ И БЫСТРОМУ ДЕЙСТВИЮ. ОСНОВНАЯ ЗАДАЧА IV-ТЕРАПИИ – ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ЗАБОЛЕВАНИЙ И ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДОЛГОЛЕТИЯ И ЗДОРОВОЙ СТАРОСТИ. О ТОМ, ЧТО ПРЕДСТАВЛЯЕТ СОБОЙ ВНУТРИВЕННАЯ ТЕРАПИЯ РАССКАЗЫВАЕТ **НУТРИЦИОЛОГ БОНДАРЕВА ЛИДА АЛЕКСАНДРОВНА.**

IV-терапия, или внутривенная терапия, обеспечивает быструю доставку питательных веществ, витаминов, антиоксидантов и других полезных компонентов непосредственно в кровоток пациента через капельницу. Процедура IV-терапии обычно начинается с осмотра специалиста, который анализирует состояние здоровья пациента и определяет его потребности в питательных веществах. На основе этой информации выбирается соответствующий

состав для инфузии. Количество сеансов может варьироваться в зависимости от индивидуальных потребностей и целей пациента.

Во время процедуры пациент может заниматься своими делами, читать, смотреть фильм или просто отдыхать. Процедуры проводятся в дневном стационаре – предоставляются удобные палаты для комфортного времяпрепровождения.

Эффективность IV-терапии оценивается по улучшению самочувствия, нормализации веса, здоровому цвету кожи, улучшению показателей лабораторных анализов, повышению когнитивных процессов и улучшению сексуальной функции.

IV-терапия становится всё более доступной и популярной среди людей, стремящихся к здоровому образу жизни и максималь-



ной жизненной активности. Для трудоголиков, находящихся на грани выгорания, капельницы могут быть настоящим спасением. Они помогают повысить иммунитет, ускорить восстановление после болезни и справиться с хронической усталостью. А для людей с вредными привычками капельницы могут стать эффективным способом борьбы с интоксикацией организма.

## В КДК доступны разнообразные типы капельниц для вашего выбора

### Капельница «Золушка»: для здоровья и красоты

2500 Р

Это настоящее открытие в мире инфузионной терапии. Этот метод, направленный на улучшение кожи, укрепление иммунитета и очищение организма, завоевал популярность благодаря быстрому и мощному омоложению.

Эффективна:

- при хронической усталости и стрессе;
- сниженном иммунитете и отравлениях;
- пигментации и тусклом цвете кожи;
- признаках старения;
- акне и постакне, расширенных порах;
- ранах послеоперационного периода;
- лишнем весе и накоплении токсинов;
- заболеваниях сердца, печени, почек;
- после антибиотикотерапии и COVID-19.

### Капельница «Бодрость»: восстановление и энергия

2500 Р

Комплекс, разработанный специально, чтобы вернуть организму силы и энергию. В первую очередь направлен на восполнение недостатка питательных веществ, необходимых для полноценной физической и умственной деятельности.

Эффективен при следующих проблемах:

- упадке сил и быстрой утомляемости даже при низкой активности;
- апатии или депрессивных состояниях;
- заметном снижении интеллектуальных возможностей;
- сбоях в режиме сна и бодрствования – бессоннице или сонливости;
- сниженном либидо и жизненном тонусе;
- частых респираторных заболеваниях из-за слабой иммунной защиты;
- чрезмерном употреблении стимуляторов для борьбы с усталостью;
- сбоях метаболических процессов из-за медикаментозной терапии.

### «Восстановление печени»: забота и поддержка

2500 Р

Восстановление функций печени, очищение организма от токсинов и поддержка общего здоровья пациента. Компоненты раствора помогают стимулировать работу этого важного органа, обеспечивая его оптимальное функционирование.

Медицинские показания для проведения капельницы включают:

- различные заболевания печени;
- инфекционные заболевания, требующие улучшения работы иммунной системы;
- интоксикацию, включая отравление лекарствами;
- депрессию, нарушение обмена веществ;
- и другие нарушения здоровья.

Капельница «Восстановление печени» оказывает комплексное воздействие на организм, способствуя его восстановлению и общему улучшению состояния.

### Капельница «Детокс»: очищение и восстановление

2500 Р

Очищение организма важно для сохранения красоты и здоровья. Регулярное удаление токсинов и шлаков рекомендуется каждому человеку, особенно живущему в крупных городах или подверженному воздействию стресса и токсичных веществ. Капельница «Детокс» разработана для эффективной очистки и восстановления организма. Улучшает кровообращение и метаболизм, выводит токсины, восстанавливает работу нервных клеток.

Состав подбирается индивидуально с учетом показаний, возраста, пола, уровня дефицита, аллергии и др. Перед началом курса рекомендуется пройти лабораторные исследования и получить консультацию врача.



Консультация  
нутрициолога

2300 Р

По программе  
лояльности

2070 Р

# Здоровая мама



БЕРЕМЕННОСТЬ ПРЕДСТАВЛЯЕТ СОБОЙ ВАЖНЫЙ ЭТАП В ЖИЗНИ КАЖДОЙ ПАРЫ, И ВРАЧИ НАСТОЯТЕЛЬНО РЕКОМЕНДУЮТ ПОДГОТОВИТЬСЯ К ЗАЧАТИЮ ВМЕСТЕ. ПРИНИМАЯ РЕШЕНИЕ О РОЖДЕНИИ РЕБЕНКА, БУДУЩИЕ РОДИТЕЛИ ДОЛЖНЫ ПОДОЙТИ К ЭТОМУ ВОПРОСУ С ОСОБЫМ ВНИМАНИЕМ И ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ. ПОДРОБНЕЕ РАССКАЗЫВАЕТ **ГИНЕКОЛОГ ЧЕСТНЫХ ЛАРИСА АНАТОЛЬЕВНА**.

Подготовка к будущей беременности научно называется прегравидарной подготовкой. Это комплекс профилактических мероприятий, направленных на две основные цели. Во-первых, минимизировать возможные патологии у будущего ребенка, а во-вторых, снизить риск осложнений беременности и проблем во время родов у матери. Продолжительность такой подготовки может варьироваться от нескольких месяцев до полугода и дольше. Рекомендации при первой и последующих беременностях при этом будут практически одинаковыми.

Одним из главных преимуществ осознанного планирования является готовность родителей к этому важному этапу и более внимательное отношение к собственному здоровью. В случае выявления у одного из партнеров заболеваний, которые могут повлиять на зачатие или развитие ребенка, медики примут необходимые меры.

## ЧТО НЕОБХОДИМО ДЛЯ ПЛАНИРОВАНИЯ БЕРЕМЕННОСТИ?

**Желание будущих родителей.** Каждый партнер должен ответственно подойти к этому вопросу. Нужно получить консультацию врача и определиться с дальнейшими шагами.

**Выбор медицинского учреждения.** Многие анализы и обследования могут быть выполнены через систему обязательного медицинского страхования. Результаты обследований фиксируются в медицинской карте, но в случае необходимости можно обратиться и в частные клиники.

**Правильное питание и уход за здоровьем.** Достаточное потребление витаминов и минералов, а также физическая активность

играют важную роль в подготовке организма к беременности. Консультация с врачом может помочь определить оптимальный рацион и витаминные добавки для будущей мамы.

**Обсуждение семейного и профессионального плана.** Важно обсудить финансовые вопросы, подготовиться к изменениям в расписании и рассмотреть возможные варианты ухода за ребенком после его появления на свет.

**Эмоциональная поддержка и психологическая готовность.** Беременность и роды могут быть эмоционально нагруженным периодом для будущих родителей. Важно обсудить свои чувства и ожидания с партнером, а также обратиться за поддержкой к специалисту, если это необходимо.

При подготовке к беременности важно пройти ряд обследований у различных специалистов, чтобы убедиться в готовности организма к зачатию и вынашиванию ребенка. Желательно начинать обследование за три месяца до запланированной беременности. Первым этапом является обращение к опытному акушеру-гинекологу. Врач собирает анамнез, проводит осмотр и назначает необходимые обследования.



## Анализы для женщин:

- Анализ крови на иммунологическую совместимость – для выявления иммунологических отклонений, которые могут привести к бесплодию или выкидышам.
- Анализ крови на антитела к фосфолипидам – для выявления иммунных нарушений, которые могут повредить плоду.
- Коагулограмма – для определения показателей свертываемости крови и выявления возможных нарушений в этом процессе.
- Анализы на инфекции – включают анализы на антитела к различным инфекциям, таким как герпес, краснуха, токсоплазмоз и другие, которые могут быть опасны для развития плода.
- Анализы на гормоны – включают оценку уровня половых гормонов (эстрогенов и прогестерона), а также гормонов щитовидной железы, гипофиза и надпочечников.

- Необходимо проверить те системы организма, на которые во время беременности обрушивается дополнительная нагрузка. Важно исключить холецистит и язву желудка, чтобы не усугубить токсикоз. Также следует обследовать опорно-двигательный аппарат, поскольку на последних месяцах беременности могут возникнуть проблемы со спиной и суставами. Важно убедиться в здоровье почек, сердца и легких, которые будут работать за двоих. Не забудьте проверить наличие прививок, так как, например, ветрянка и краснуха могут быть опасны для будущей мамы, поэтому, если вы не привиты или не болели ими ранее, рекомендуется вакцинироваться на этапе планирования беременности. Необходимо контролировать хронические заболевания, посещая врача и обсуждая с ним течение беременности, возможные проблемы и план действий.

## Мужчинам необходимо посещение таких специалистов, как:

- **андролог** – исследует репродуктивную систему мужчины на структурные изменения и воспалительные процессы, которые могут препятствовать зачатию;
- **уролог** – обследует мочеполовую систему мужчины на наличие инфекций, которые могут быть причиной бесплодия.

## Анализы для мужчин:

- Спермограмма – для оценки мужской фертильности. Включает оценку кислотности, вязкости, объема спермы, общего количества сперматозоидов и их подвижности.
- Анализ секрета простаты – для оценки состояния репродуктивной функции.
- Анализ крови на гормоны – включает проверку уровня тестостерона и, возможно, других гормонов – щитовидной железы, надпочечников и гипофиза.

Важно обратить внимание на принимаемые ежедневно медикаменты, поскольку они могут повлиять на течение беременности. Некоторые лекарства от артрита, сердечно-сосудистых заболеваний, акне, а также антибиотики и антидепрессанты могут быть опасны. Однако важно не прекращать их прием без консультации врача. Только специалист сможет корректировать лечение, подбирать безопасные аналоги и правильную дозировку.

Консультация гинеколога	1850 ₽
По программе лояльности	1665 ₽

# Брекеты во время беременности



РАБОТА НАД КОРРЕКЦИЕЙ ПРИКУСА ЗАНИМАЕТ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОЕ ВРЕМЯ – МЕСЯЦЫ И ИНОГДА ДАЖЕ ГОДЫ. МНОГИЕ ЛЮДИ СЧИТАЮТ, ЧТО УСТАНОВКА БРЕКЕТОВ И ВООБЩЕ ЛЕЧЕНИЕ ЗУБОВ ЯВЛЯЮТСЯ НЕПРИЕМЛЕМЫМИ ДЛЯ БУДУЩИХ МАТЕРЕЙ.

**ОРТОДОНТ КУЛАНОВА МАРИЯ АНАТОЛЬЕВНА** ОБЪЯСНЯЕТ, НАСКОЛЬКО ОСНОВАТЕЛЬНЫ ЭТИ БЕСПОКОЙСТВА И КАКИЕ ФАКТОРЫ ИХ ВЫЗЫВАЮТ.

Беременность сама по себе не является противопоказанием к проведению эстетических стоматологических процедур. Брекеты-системы абсолютно безопасны – они гипоаллергенны, не выделяют вредных веществ и не могут навредить ни матери, ни плоду. Таким образом, вы можете быть уверены в том, что ношение брекетов в любой момент беременности не представляет опасности.

**Однако есть несколько аспектов, которые следует учесть:**

**1.** Наличие брекет-системы в ротовой полости требует дополнительного внимания к гигиене у всех пациентов. Вокруг брекетов и в области десен может скапливаться много налета, который необходимо регулярно и тщательно удалять, чтобы избежать развития кариеса и воспаления

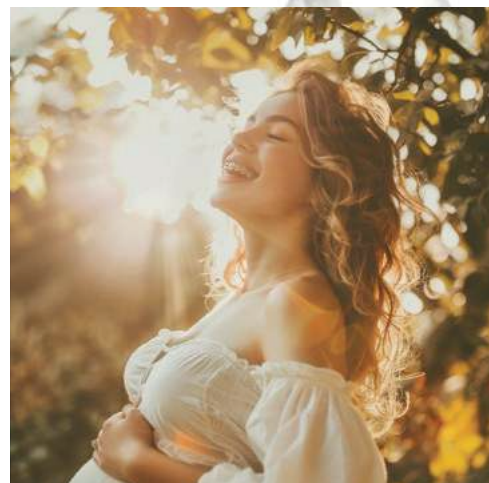
десен. У беременных женщин неправильные методы ухода могут иметь более серьезные последствия. Из-за высокого содержания пролактина в крови у них часто возникают воспаления десен, отечность и кровотечение. Неправильный уход за брекетами может привести к возникновению серьезных проблем, что может потребовать досрочного удаления брекетов.

**2.** Беременным женщинам противопоказано проведение рентгеновских исследований, которые обычно требуются в процессе ортодонтического лечения. Поэтому эти процедуры приходится откладывать, что может замедлить ход лечения.

**3.** Это также относится к различным хирургическим и терапевтическим манипуляциям. Например, удаление зубов по ортодонтическим показаниям, вскрытие ретенированных зубов, лечение пульпита и кариеса под анестезией, а также санация пародонта. Все это либо противопоказано, либо эти манипуляции проводятся в определенные сроки беременности, что может привести к увеличению сроков лечения, так как необходимо дождаться завершения беременности.

**4.** В период беременности происходят изменения в обмене веществ и составе крови. Большая часть питательных веществ направляется к плоду, и при недостаточном питании у матери может возникнуть дефицит макро- и микроэлементов. Например, недостаток кальция и витамина D, которые играют важную роль в проведении ортодонтического лечения.

**5.** Общие медицинские проблемы (например, частые госпитализации, тяжелый токсикоз в первом триместре, гестоз в третьем триместре) и бытовые сложности (например, невозможность оставить



ребенка под присмотром) могут нарушить регулярность посещений, что также может привести к увеличению сроков лечения.

В случае, если беременность наступила во время коррекции прикуса с использованием брекетов, следует обратиться к врачам: сообщите своему гинекологу и ортодонт о беременности для адаптации плана лечения, учитывая состояние вашего здоровья. Если нет медицинских противопоказаний к продолжению ношения брекетов, то лечение будет продолжаться. Поддерживайте сбалансированный рацион питания, включая питательные вещества, важные для вашего здоровья и здоровья будущего малыша. Принимайте рекомендованные витаминно-минеральные комплексы для беременных, чтобы обеспечить необходимые питательные вещества. Уделяйте особое внимание гигиене зубов и брекетов, поскольку беременность может увеличить риск заболеваний десен. Посещайте необходимых специалистов, чтобы следить за прогрессом лечения и состоянием беременности.

Консультация ортодонта  
По программе лояльности

750 ₽  
675 ₽

## Ведение беременности с любого триместра

- 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, основанные на требованиях Минздрава и клинических рекомендациях РФ.

- Программа I: постановка на учет до 13 недель (25 000 ₽).
- Программа II: с 14-й по 28-ю неделю (11 000 ₽).
- Программа III: с 28-й недели до родов (17 000 ₽).



# Грудное вскармливание



ВОПРОСЫ, СВЯЗАННЫЕ С ГРУДНЫМ ВСКАРМЛИВАНИЕМ, ЗАЧАСТУЮ ВЫЗЫВАЮТ У МОЛОДЫХ МАМ НЕПОДДЕЛЬНЫЙ ИНТЕРЕС И ТРЕВОГУ. НА ПОПУЛЯРНЫЕ ВОПРОСЫ ОТВЕЧАЕТ **ПЕДИАТР НУБАРЯН РУЗАННА ОВАНЕСОВНА**.

## Что делать, если со временем меняется цвет молока кормящей мамы?

Цвет грудного молока может быть разных оттенков: от оранжевого до сине-зеленого. У двух мам может быть разный оттенок молока. Цвет даже может изменяться со временем, и это нормально. В первые дни после родов у мамы появляется

молозиво – «первое молоко», оно очень концентрировано и богато питательными веществами и даже в небольшом количестве хорошо насыщает малыша. Через некоторое время молока становится больше в объеме, а цвет его становится менее насыщенным. Кроме того, оттенок молока может меняться из-за продуктов, которые ест кормящая мама. В основном это продукты, содержащие каротиноиды (природный краситель): тыква, морковь, курага, черника и др.

**Нужно ли мыть грудь перед кормлением?**  
Достаточно обычной гигиены: душ 1–2 раза в день. Отдельно мыть грудь перед кормлением не нужно, так как это может привести к повышенной сухости ореолы и соска. А сухость быстро может привести к появлению трещин и дискомфорту во время кормления.

## Можно ли делать УЗИ молочных желез во время грудного вскармливания?

Да, можно. Кормление грудью не является противопоказанием для проведения этого исследования. Кроме того, разрешены также маммография, компьютерная то-



мография и другие рентгеновские исследования. Можно даже с йодсодержащим контрастом, т. к. он очень быстро выводится из организма и не выделяется с грудным молоком.

Грудное вскармливание – важный этап в жизни матери. Если у вас возникают серьезные опасения или вопросы, всегда лучше обратиться к врачу или консультанту по грудному вскармливанию для дополнительной поддержки и совета. Помните, что ваше благополучие и уверенность – важные составляющие успешного грудного вскармливания.

# Полезные перекусы



**ДЕТСКИЙ ЭНДОКРИНОЛОГ, ПЕДИАТР СИЗОВА АЛЛА АЛЕКСАНДРОВНА** ПОДСКАЗЫВАЕТ, КАК НЕ ТОЛЬКО УТОЛИТЬ ГОЛОД ВАШИХ МАЛЫШЕЙ НА ПРОГУЛКЕ, НО И ОБЕСПЕЧИТЬ НЕОБХОДИМЫМИ ПИТАТЕЛЬНЫМИ ВЕЩЕСТВАМИ.

Полноценный перекус состоит из сложных углеводов, белков и овощей или фруктов. Рекомендуется сочетать продукты из трех основных групп:

- сложные углеводы – цельнозерновые хлебцы, хлеб без сахара и крупы;
- белок – яйца, рыбу, бобовые, орехи, творог, йогурт и сыр;

- овощи, зелень, фрукты и ягоды, свежие, замороженные или консервированные.

Питание в общественных местах часто становится препятствием для соблюдения сбалансированного рациона. Чтобы снизить вероятность таких ситуаций:

- планируйте свой день заранее: где и когда будете есть;
- начинайте с овощей: выбирайте овощные тарелки, салаты, запеченные или приготовленные на гриле;
- обращайте внимание на состав заправок, старайтесь ограничить количество масла/сметаны/майонеза;
- предпочитайте более щадящие способы приготовления блюд, такие как запекание, варка на пару или тушение.

**Золотое правило: Лучший напиток – вода!**  
Она помогает регулировать температуру тела, что особенно важно в жаркую погоду и при физической активности.

Для продолжительных прогулок приготовьте пищу, которую легко взять с собой, например фруктовые салаты в контейнерах, или сэндвичи в фольге.

## Примеры полезных перекусов:

- овощи (огурцы, помидоры, морковь, редис и другие) и тост с творожным сыром;
- творог или греческий йогурт с хлопьями, фруктами или ягодами, семечками;
- авокадо с тостом с яйцом или кусочком вареной курицы;
- хлебцы с арахисовой пастой и ягодами;
- тост с консервированным тунцом и кукурузой или фасолью;
- конвертик из лаваша с творожным сыром или хумусом и овощами.

Круглые ягоды и цельные орехи могут представлять опасность для детей до 5 лет из-за риска удушья. Лучше предложить детям молотые орехи или ореховую пасту, нарезать ягоды и удалить косточки. На отдыхе не забывайте демонстрировать детям позитивный пример. Наслаждайтесь теплыми днями вместе, гуляйте, играйте, веселитесь и ешьте здоровую пищу!

Консультация детского  
эндокринолога

**1800 ₽**

По программе лояльности

**1620 ₽**



# Расстройства пищевого поведения



Для тех, кто не сталкивался с расстройствами пищевого поведения (РПП), может быть трудно понять, как можно погружаться в такие экстремальные ритуалы вокруг еды или отказа от неё. Почему человек доводит себя до тошноты, голодает дни напролёт или испытывает ненависть к пище? Почему бы не прекратить голодание или, наоборот, взять себя в руки и перестать есть? Отсутствие понимания со стороны окружающих создает эмоциональное разделение между людьми с РПП и остальным обществом, что только усиливает страдания. Вторая ключевая проблема – стереотипы. Часто представление о человеке с пищевым расстройством ограничивается образом молодой худой девушки с низким уровнем интеллекта из обеспеченной семьи. Однако это далеко не всегда соответствует действительности. РПП не обязательно связаны с проблемами восприятия своего тела; чаще всего это связано с бесконечной внутренней борьбой и попытками заглушить внутреннюю боль.

РАССКАЗЫВАЕТ **КЛИНИЧЕСКИЙ ПСИХОЛОГ, ПСИХИАТР** МЕДИЦИНСКОГО ЦЕНТРА КДК **КОРШУНОВА АННА ОЛЕГОВНА.**

У расстройства пищевого поведения есть свои функции в жизни человека, столкнувшегося с этим заболеванием. Если вы хотите понять близкого человека (или самого себя), постарайтесь выявить эти функции. Пожалуйста, никогда-никогда не говорите ни себе, ни другим «Просто возьми себя в руки». Вычеркните эту фразу. Эти слова просто неуместны. Эта фраза звучит как «У остальных всё нормально, а у тебя – нет». Психическое расстройство так же реально, как и физическое заболевание. Помните, что стыд никогда не помогал. В этой ситуации помогают лишь любовь и осознанность.

Существует несколько причин появления расстройств пищевого поведения (РПП).

## ПОТРЕБНОСТЬ В КОНТРОЛЕ

Контроль является одной из основных причин появления расстройства и, возможно, самым

значимым аспектом. Люди, страдающие от РПП, стремятся осуществить контроль над хаосом в своей жизни через регулирование питания. Внутренняя борьба часто маскируется под рациональный контроль над питанием, поскольку каждое действие, вызванное этим расстройством, имеет четкий и предсказуемый результат. Отказ от контроля вызывает глубокое внутреннее сопротивление, а потеря контроля может быть страшной и болезненной. Именно поэтому фиксация на питании, весе и форме может служить способом избежать глубоких страхов.

## ИЗБЕГАНИЕ НЕГАТИВНЫХ ЭМОЦИЙ

Люди с РПП стараются избегать переживания негативных эмоций, связанных с потенциальной неудачей или серьёзной опасностью. Чрезмерное беспокойство также является формой избегания, поскольку внимание человека фокусируется на поверхностных деталях. Так называемая «мелкая» тревожность скрывает глубокие страхи о том, что человек может остаться непринятым или неспособным, а также ощущение собственной беспомощности. В результате обсессивные мысли о еде, калориях, весе и упражнениях выполняют единую функцию – отвлекают от страха. Некоторые ученые считают, что расстройства пищевого поведения являются разновидностью обсессивно-компульсивного расстройства. В случае ОКР неуправляемые мысли о стыде, вине и недостойности компенсируются «ритуалами» в повседневных действиях, включая питание.

## ПЕРФЕКЦИОНИЗМ

В английском языке используется термин high achiever для описания человека, стремящегося к достижению максимальных результатов во всем. Однако за «достигаторством» порой скрыты бесконечная самокритика, страх показать слабость или допустить ошибку. Стремление быть лучше часто становится недостижимой целью. Этот постоянный стремительный путь может постепенно лишать человека психического равновесия и здоровья. Изначально милый «комплекс отличника» со временем может превратиться в постоянный невроз. Очень часто подобные расстройства сопровождаются страхом оказаться недостаточно хорошими, недостойными любви окружающих и самих себя. Перфекционизм не имеет ничего общего с совершенством. На самом деле, перфекционизм – это ощущение, что ты никогда не достигаешь желаемого уровня. Рано или поздно это может привести к поиску нездоровых компенсаций, среди которых одним из вариантов является расстройство пищевого поведения. Анорексия может рассматривать-

ся как форма контроля и способ получения похвалы за этот контроль, в то время как переедание может служить способом достижения удовлетворения.

## КРАТКОСРОЧНОЕ ОБЛЕГЧЕНИЕ

В 2016 году в журнале Psychological Medicine было опубликовано метаисследование поведения нескольких тысяч людей, страдающих расстройствами пищевого поведения. Результаты исследования показали, что 27 % участников имели опыт намеренного нанесения повреждений себе. Откуда такие высокие цифры? По одной из гипотез, как самоповреждения, так и РПП могут являться формой регулирования эмоционального состояния. Часто истерика и слёзы приносят облегчение, точно так же как рвота приносит облегчение при гриппе или отравлении. Это проявление того же принципа: мощный физический выплеск (слёзы, раны, тошнота, переедание до болевых ощущений, интенсивные тренировки) может принести временное успокоение и кратковременную эйфорию.

## ТЕЛО

Часто РПП может проистекать из неприятия себя и своего тела. Мысли человека могут возвращаться к ощущению, что его ноги или руки кажутся слишком полными. Он чувствует, что не заслуживает любви. Он считает, что, если сможет сбросить хотя бы грамм, все изменится. Он чувствует, что, только потеряв «лишний вес», сможет найти настоящего себя. Люди, страдающие анорексией, часто описывают ощущение «ясности мысли» и прирост энергии в результате голодания.

Для преодоления РПП необходимо избавиться от стереотипов и обеспечить поддержку тем, кто страдает от него. Важно осознать, что это сложное психическое заболевание, требующее профессионального вмешательства. Не забывайте: диагноз ставится только квалифицированным специалистом, а самолечение может быть опасным. Важно начать лечение как можно раньше, чтобы повысить шансы на восстановление и предотвращение серьезных осложнений. Психотерапия играет ключевую роль в реабилитации, помогая пациентам разобраться с корнями их проблем и развивая здоровые стратегии совладания с ними. Вы всегда можете обратиться к нам за профессиональной помощью.

Консультация психолога

2100 ₽

# Первые месячные



РАНО ИЛИ ПОЗДНО КАЖДОЙ ДЕВОЧКЕ ПРИХОДИТСЯ СТОЛКНУТЬСЯ С НАЧАЛОМ ЕЕ МЕСЯЧНЫХ. ЭТО ЕСТЕСТВЕННЫЙ ПРОЦЕСС, НО ДЛЯ МНОГИХ РОДИТЕЛЕЙ ОБСУЖДЕНИЕ ЭТОЙ ТЕМЫ МОЖЕТ ВЫЗВАТЬ ОПРЕДЕЛЕННЫЙ ДИСКОМФОРТ – МОЖЕТ ПОКАЗАТЬСЯ СЛОЖНЫМ И НЕЛОВКИМ. ОДНАКО РАЗГОВАРИВАТЬ О МЕСЯЧНЫХ С ДОЧЕРЬЮ НЕОБХОДИМО, И ДЕЛАТЬ ЭТО ВАЖНО С ПОНИМАНИЕМ И ПОДДЕРЖКОЙ. **ГИНЕКОЛОГ КДК ХОХЛОВА ГАЛИНА ВАСИЛЬЕВНА** ДАЕТ НЕСКОЛЬКО СОВЕТОВ О ТОМ, КОГДА И КАК ЛУЧШЕ ВСЕГО НАЧАТЬ ЭТОТ РАЗГОВОР.

## Когда говорить

Многие считают, что обсуждение физиологических процессов, секса и контрацепции должно начинаться, когда ребенку исполняется 10–13 лет. Однако для разговоров о физиологии человека нет конкретного возраста. Важно родителям говорить с дочерьми и сыновьями на различные темы, связанные с телом, опираясь на интересы ребенка или ситуации из его жизни. Дети нормально воспринимают информацию о различных аспектах человеческого тела, включая глаза, мозг, ноги и половые органы. Стеснение, дискомфорт и страх обсуждать эти темы могут возникать только у взрослых. Если ребенок сам задает вопросы о месячных, то это идеальное время, чтобы начать обсуждение. Это может произойти после того, как он услышит от одноклассников или увидит рекламу или предметы гигиены, связанные с месячными. Если такой ситуации не произошло, то рекомендуется начать разговор о месячных в возрасте 7–8 лет. В этом возрасте ребенок уже способен понять суть темы и начать осознавать, чего ожидать.

## Где говорить

Важно выбрать подходящее место для разговора, где ваша дочь будет чувствовать себя комфортно и безопасно. Идеальным местом может быть ее собственная комната. Если это не получается, найдите другое уютное и привычное место, где вы сможете поговорить наедине, без посторонних взглядов и разговоров. Важно, чтобы вы были на одном уровне с вашей дочерью, как будто вы друзья. Однако помните, что ваша

роль в этом разговоре состоит в поддержке и понимании, поэтому сохраняйте позицию взрослого, который уже прошел через это и может помочь освоиться с этим новым этапом в жизни. Помните, что важно создать открытую атмосферу, где она может задавать вопросы и выражать свои чувства, будьте готовы поддержать и направить ее на этом пути.

## Будьте в процессе изучения

Перед тем как начать разговор, спросите у дочери, что она уже знает о месячных. Это позволит понять, какая информация ей уже доступна, и с какими вопросами она может обратиться к вам. Важно быть вместе в процессе сексуального просвещения. Ошибка состоит в том, что многие родители покупают энциклопедии и просто вручают их ребенку, оставляя его один на один с вопросами и страхами. Также не стоит исключать видеоконтент – в настоящее время существует множество хороших видеороликов на эту тему. Подготовьтесь, найдите те, которые соответствуют вашим предпочтениям, посмотрите их вместе с ребенком, а затем обсудите просмотренное.



## Дозируйте информацию

Подстраивайте объем информации под возраст и уровень понимания вашей дочери. Не перегружайте ее деталями, которые она не сможет осознать или запомнить. Если ваш ребенок в 5–7 лет увидел прокладки, можно объяснить, что это средства гигиены, подобные туалетной бумаге или ватным дискам, которые женщины используют во время менструации. По мере взросления ребенка можно предоставлять больше информации: о продолжительности цикла, его фазах и устройстве женской репродуктивной системы.

## Говорите о себе

Поделитесь с дочерью своим опытом и расскажите, как узнали о месячных вы сами.

Это поможет укрепить связь между вами и создаст общую тему для обсуждения. Будьте открытыми и искренними. Если вы не знаете ответа на вопрос ребенка или что-то забыли, не стесняйтесь признаться в этом. Важно помнить, что никто не любит быть обманутым, и дети здесь не исключение. Скажите ребенку прямо: «Может быть, я не знаю ответа на этот вопрос, но мы можем вместе изучить его. Давай найдем ответ в книге или в Интернете». Такой подход поможет ребенку увидеть, как взрослый или родитель справляется со сложностями, и может стать для него примером того, как поступать в подобных ситуациях.

## Используйте нормальные слова

Важно использовать нормальные и точные термины, когда говорим о физиологических процессах и частях тела. Называя вещи своими именами, мы создаем атмосферу открытости и комфорта в общении, а также помогаем ребенку понимать и принимать свое тело без стыда или неловкости. Лучше использовать термины, такие как «менструация», «прокладки» и т. д., чтобы говорить о месячных и женских половых органах. Это поможет дочери чувствовать себя увереннее и комфортнее в разговоре о своем теле.

## Расскажите о взаимопомощи

Взросление происходит тогда, когда мы сталкиваемся с новыми ситуациями и находим для них решения. Это не только физический процесс, но и эмоциональный и психологический. Важно помнить, что половое созревание является естественной частью этого процесса, и у многих детей оно может вызывать чувство непонимания и одиночества. Поэтому важно помнить, что менструация – это нормальный опыт, через который проходят все женщины, и важно поддерживать друг друга в этом. Это может включать в себя помощь в трудной ситуации, например, поделиться прокладкой или дать свою кофту, чтобы помочь однокласснице скрыть пятно на одежде. Поделитесь с дочерью опытом взаимопомощи и эмпатии, чтобы она знала, что может рассчитывать на вашу поддержку в любой ситуации.

Обсуждение месячных – это важный и естественный процесс, и с вашей поддержкой и помощью ваша дочь сможет лучше понять и принять изменения в своем теле. Будьте готовы к открытой и честной беседе и помогите ей преодолеть свои страхи и тревоги.

Консультация детского гинеколога

1700 ₽

По программе лояльности

1530 ₽



# Фотохромные линзы



Фотохромные линзы представляют собой инновационное решение в области оптики, сочетающее защиту и комфорт для глаз. Эти специальные линзы способны автоматически реагировать на условия освещения, регулируя свою прозрачность. Этот эффект достигается благодаря включению в состав линз специальных химических соединений. Когда линзы подвергаются ультрафиолетовому излучению, эти соединения активируются, вызывая затемнение линз. По мере уменьшения уровня ультрафиолетового света линзы возвращаются к своему прозрачному состоянию.

В НАШЕЙ СТАТЬЕ С **ЗАВЕДУЮЩЕЙ САЛОНОМ ОПТИКИ ДОКТОРА КРАВЧЕНКО ТЕРЕЩЕНКОВОЙ ВИКТОРИЕЙ ВЛАДИМИРОВНОЙ** МЫ РАССМОТРИМ ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ РАБОТЫ ФОТОХРОМНЫХ ЛИНЗ, ИХ ПРЕИМУЩЕСТВА И ПРИМЕНЕНИЕ В ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ, А ТАКЖЕ ПРЕДСТАВИМ ОБЗОР НЕСКОЛЬКИХ ИЗВЕСТНЫХ БРЕНДОВ, ЧТОБЫ ПОМОЧЬ ВАМ СДЕЛАТЬ ОСОЗНАННЫЙ И УДАЧНЫЙ ВЫБОР ПРИ ПОКУПКЕ ОЧКОВ.

Благодаря автоматической регулировке прозрачности фотохромные линзы обеспечивают комфортное зрение в любых условиях освещения, делая их популярным выбором среди людей с разными потребностями в зрительной коррекции и защите глаз. Степень затемнения фотохромных линз напрямую зависит от температуры окружающей среды и интенсивности УФ-излучения. Чем ниже температура воздуха, тем эффективнее работают фотохромные линзы: например, в зимний солнечный день или в горах. И наоборот, чем выше температура окружающей среды, тем меньше максимальная степень затемнения фотохромных линз: например, летом на пляже. Нужно заметить, что процесс затемнения и осветления фотохромных линз происходит не мгновенно, а требует некоторого времени. Кроме того, скорость и интенсивность затемнения фотохромных линз зависит от материала и технологии изготовления.

## Преимущества:

- **Защита от ультрафиолета.** Фотохромные линзы помогают защитить глаза, снижая риск развития различных заболеваний, связанных с длительным воздействием ультрафиолета.
- **Комфорт и удобство.** Благодаря автоматической регулировке прозрачности линзы фотохромные очки обеспечивают комфортное зрение в различных условиях освещения. Нет необходимости постоянно переключаться между разными парами очков или линз.
- **Универсальность.** Фотохромные линзы могут быть использованы в обычных очках, что делает их универсальным решением для людей, нуждающихся в коррекции зрения и защите глаз от яркого света.

В нашем салоне оптики представлены линзы разных производителей.

## Transitions Gen 8

Линзы разработаны американской корпорацией Transitions и являются на сегодняшний день эталоном стабильности и качества фотохромных линз. Это идеальные линзы для повседневной жизни, они полностью прозрачны в помещении и затемняются на улице за считанные секунды. Постоянно адаптируясь к меняющимся условиям освещения, они обеспечивают наилучшее качество зрения, комфорт и защиту здоровья глаз. Как и все Transitions, линзы GEN 8 блокируют 100 % ультрафиолета, фильтруют вредный синий свет и помогают минимизировать блики. Нужно учесть, что данная линза не будет выполнять свою функцию в автомобиле.

## Transitions XTRActive NewGen

Линзы Transitions XTRActive нового поколения рекомендуются людям с повышенной чувствительностью к свету или тем, кто часто подвергается воздействию яркого света. Они обеспечивают наибольшее затемнение и наилучшую светозащиту от яркого света в помещении, на улице и даже в автомобиле, фильтруя до 45 % сине-фиолетового света в помещении и до 86 % – на улице. Линзы нового поколения Transitions XTRActive темнее, четче и на 35 % быстрее адаптируются к нормальному освещению по сравнению с линзами предыдущего поколения. Еще одним из преимуществ технологии Transitions является более широкий спектр цветов. Кроме стандартных серого и коричневого, есть возможность заказа цветов аметист, сапфир, янтарь, изумруд.

## SunRay Max

Новая SPIN технология нанесения фотохромного слоя на переднюю поверхность

линзы, в результате чего затемняется только тонкий слой, а не вся масса материала. Равномерное затемнение позволяет рекомендовать линзы при анизометропии. Их универсальность позволяет пользоваться очками и в помещении при работе за компьютером, и на улице.

## Cryol PhotoDrive

Линзы Cryol PhotoDrive – это линзы сферического дизайна новейшего поколения, изготовленные из материала Acrilic и оснащенные фотохромной технологией, интегрированной в саму линзу.

## Cryol 1.56 Photo

Линзы изготовлены из полимерного фотохромного материала корейского производства, фотохромные частицы расположены равномерно по всей массе материала. В таких линзах степень затемнения при температуре воздуха +25°C напрямую зависит от толщины линз. Максимальная степень затемнения серых фотохромных линз в массе материала 87 %, коричневых линз – 83 %, при соблюдении благоприятных для затемнения условий окружающей среды. Фотохромный агент в этих линзах распределен по всей их массе, что делает их объемно окрашенными и обеспечивает стабильное и равномерное затемнение. Это позволяет линзам обеспечивать защиту от яркого света, не искажая цветовосприятие.



Благодаря разнообразию фотохромных линз от ведущих брендов вы можете быть уверены, что найдете именно те линзы, которые отвечают вашим потребностям и предпочтениям. Наш опытный персонал всегда готов помочь вам с выбором оптимального решения для вашего зрения. Нужно также учитывать ваш индивидуальный рецепт. При сильной разнице в рецепте (особенно на высоких рефракциях) не рекомендуется устанавливать фотохромные линзы с технологией в массе, так как при затемнении будет видна разница в цвете.

Посетите наш салон оптики сегодня, чтобы узнать больше о фотохромных линзах и выбрать идеальные очки, которые будут сочетать в себе стиль, комфорт и защиту для ваших глаз.

ул. Г. Димитрова, 20  
тел. +7 846 201-23-38

# Магия волн



СЕГОДНЯШНЕЕ ИНТЕРВЬЮ ПРЕДОСТАВЛЯЕТ УНИКАЛЬНУЮ ВОЗМОЖНОСТЬ УЗНАТЬ БОЛЬШЕ О МИРЕ УЛЬТРАЗВУКОВОЙ ДИАГНОСТИКИ ИЗ ПЕРВЫХ УСТ. ГЕРОЙ ВЫПУСКА – **ЗАВЕДУЩИЙ ОТДЕЛЕНИЕМ УЛЬТРАЗВУКОВОЙ И ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ДИАГНОСТИКИ** МЕДИЦИНСКОГО ЦЕНТРА КДК **ЛАТЫПОВ РАМИЛЬ НАИЛЕВИЧ**. В ХОДЕ РАЗГОВОРА РАМИЛЬ НАИЛЕВИЧ ПОДЕЛИТСЯ СВОИМ ОПЫТОМ, РАССКАЖЕТ О ВЫЗОВАХ ПРОФЕССИИ И О ТОМ, КАК ОН НАХОДИТ БАЛАНС МЕЖДУ РАБОТОЙ И ЛИЧНОЙ ЖИЗНЬЮ.

## – Почему именно медицина?

– Это мечта детства. Я с семи лет хотел быть врачом, и именно хирургом. И всю свою юность я стремился к этой профессии. И, когда моя мечта исполнилась, я работал в больнице им. Пирогова в хирургическом отделении. После мне предложили обучиться на УЗИ, и я обнаружил в себе способности к диагностике. И перешел в УЗИ.

## – Тяжело ли бы учиться?

– На протяжении всего времени учиться было интересно, а когда интересно – всегда легко.

## – Что нравится в работе?

– Разгадывание загадок.

## – Был ли неожиданный диагноз, который вам удалось подтвердить?

– Конечно. Часто случается, что человек приходит с симптомами, не указывающими на болезнь. К примеру – пару лет назад к нам в клинику обратилась женщина с жалобами на тошноту. При ультразвуковом обследовании брюшной полости мною был обнаружен рак почек на очень ранней стадии. Её прооперировали.

Чаще всего все такие находки – онкологического профиля. На ранних стадиях, как правило, пациента ничего не беспокоит, и только диагностика позволяет выявить то, что скрыто от самого человека. Когда у пациента появляются болевые ощущения, изменения уже довольно выраженные.

## – Какую роль играет эмпатия в работе?

### Задают ли пациенты вопросы?

– Конечно, пациенты всегда задают вопросы, им важно, чтобы врач сопереживал, общался открыто – это разрушает «стену» между врачом и пациентом. И пациент начинает больше доверять врачу – советует специалиста своим друзьям и родным, так ко мне приходят семьями.

ти это обследование, оно относительно недорогое, в сравнении с КТ, например. Его просто получить – не нужно ждать очереди.

## – С какого возраста можно делать УЗИ?

– По своей природе ультразвук – это звук, который превышает частоты, воспринимаемые человеческим ухом, звук безопасен для всех. Поэтому УЗИ можно делать в



## – Возникали трудности в общении с пациентами?

– Конечно. Все пациенты разные: кого-то может раздражать мой стиль общения, в таких случаях я веду себя более сдержанно. Бывает, пациента что-то заботит или он встревожен – разумеется, я аккуратно общаюсь с ним, чтобы не задеть его чувства.

## – Какими качествами должен обладать специалист по УЗИ?

– Спокойствием, внимательностью, усидчивостью. Не впадать в панику в случае, если он чего-то не понимает – повернуть датчик, взглянуть с другой стороны, разбираться. У меня бывают случаи, когда я прибегаю к помощи других специалистов, по видеоконференции я показываю экран, консультируюсь, советуюсь, если у меня возникают сложности. Сейчас, конечно, реже, но случаи такие бывают.

## – Сегодня существует разнообразие диагностических аппаратов: компьютерная томография, магнитно-резонансная томография, ультразвуковые исследования. Почему УЗИ актуально?

– Как метод скрининг-исследования УЗИ безопасно для всех абсолютно: беременные, дети, пожилые люди – все могут прой-

период беременности и далее с первого месяца жизни. Противопоказаний нет.

## – Заболевания каких органов можно выявить с помощью УЗИ?

– В зависимости от датчика можно просмотреть любой орган человеческого организма. Чаще всего обследуют те органы, которые имеют мягкотканную структуру: органы брюшной полости, почки, органы женской половой системы. С помощью датчика другого типа можно просмотреть всё, что лежит на поверхности – щитовидную железу, молочные железы, органы мошонки. Полостные органы также смотрятся внутривидеоскопическим датчиком – это более детально позволяет рассмотреть то, что находится возле прямой кишки, например простату или матку.

## – Если ничего не болит, не нужно делать УЗИ?

– Ошибочное мнение, потому что, как я уже упоминал, онкология выявляется на стадиях, когда ещё ничего не беспокоит. Если ничего не болит, нужно проходить ежегодное обследование. Это не так дорого по меркам современной медицины и при этом помогает выявлять заболевания, которые заслуживают внимания на ранних стадиях.

**– Точность УЗИ зависит от аппарата?**

– Да. В нашей клинике аппараты экспертного класса. Ну и, безусловно, клинический опыт врача – важный фактор. Лично мне, то, что я в прошлом хирург, помогает интерпретировать значение того, что на экране, и соотносить с тем, что беспокоит пациента. Это получается не только заключение, а почти диагноз. Разумеется, я не подстраиваю под жалобы клиническую картину, просто мне легче понимать, что с пациентом происходит.

**– Почему заключение не является диагнозом?**

– Потому что диагноз врач-клиницист ставит не только на основании УЗИ, но и на основе жалоб, осмотра, данных лабораторных и иных исследований. Врач УЗИ тоже собирает анамнез, это делается для того, чтобы понять, на чем стоит акцентировать внимание при обследовании.



**– Бывают случаи, что разные специалисты дают разные заключения, с чем это связано?**

– Погрешности аппарата бывают, но не сильные. Чаще разные заключения связаны с человеческим фактором. Разночтения могут быть связаны с обучением, опытом.

**– Что вас радует в повседневной жизни?**

– Моя семья, друзья, близкие и родные.

**– Удаётся ли всё успевать?**

– У меня четыре рабочих места: помимо негосударственных структур, я работаю в городской больнице, где повышаю навыки оказания ультразвуковой помощи населению в условиях экстренного приёма. Успевать всё мне помогает календарь – каждый день и час расписан. Я всю жизнь живу в таком графике. Могу сказать, что моё хобби – это работа. Люблю футбол, мы с сыном часто посещаем домашние игры ФК «Крылья Советов», я не пропускаю матчи любимой команды как болельщик.

**– На какой вопрос не любите отвечать?**

– Сколько ты зарабатываешь.



«Видеовизитку врача вы можете увидеть по ссылке – наведите телефон на QR-код»

# Выбор пациентов онлайн-сервиса «На поправку»

ЕЖЕГОДНО МЕДИЦИНСКИЙ ОНЛАЙН-СЕРВИС «НА ПОПРАВКУ» ВЫДЕЛЯЕТ МЕДИЦИНСКИЕ ЦЕНТРЫ, А С 2021 ГОДА ЕЩЁ И ДОКТОРОВ, КОТОРЫМ ДОВЕРЯЮТ ПОЛЬЗОВАТЕЛИ.

В этом году только 2 % клиник и 1 % врачей были отмечены этой престижной наградой, и мы рады сообщить, что мы входим в этот узкий круг. Основной критерий для этой награды – отзывы пациентов, которые проходят тщательную проверку. Это подтверждает, что наша работа оценивается нашими самыми важными критиками – вами, нашими дорогими пациентами.

**Врачи, которые получили премию «Выбор пациентов – 2023»:**

- Латыпов Рамиль Наилевич
- Кобаев Дмитрий Евгеньевич
- Рогозин Андрей Леонидович
- Любимова Нурия Абдулхаковна
- Зотов Олег Александрович
- Дразнин Владимир Владимирович
- Хохлова Галина Васильевна
- Пикулев Владимир Иванович



Мы хотим выразить огромную благодарность всем, кто доверяет нам свое здоровье. Мы обещаем продолжать предоставлять вам

лучшее медицинское обслуживание и стремиться к новым высотам. Спасибо за доверие! Вместе мы создаем здоровое будущее.



## Победа в номинации «Лучшая стоматологическая клиника»

МЫ РАДЫ СООБЩИТЬ, ЧТО НАША КЛИНИКА СТАЛА ОБЛАДАТЕЛЕМ ПРЕМИИ «КЛИНИКА ГОДА – 2023» ПО САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ В НОМИНАЦИИ «ЛУЧШАЯ СТОМАТОЛОГИЧЕСКАЯ КЛИНИКА» КОНКУРСА, ПРОВОДИМОГО ИЗДАТЕЛЬСКИМ ДОМОМ «КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА».

Эта престижная награда, которая вручается на основе открытого голосования, признаёт лучшие клиники в стране, включая как частные, так и государственные учреждения.

Победа в проекте, получившем одобрение в Министерстве здравоохранения РФ и охватывающем множество регионов, подчеркивает наше стремление к высочайшему качеству и заботе о пациентах.

Это огромная честь для нас – получить признание наших пациентов. Мы сердечно благодарим всех, кто отдал нам свой голос. Ваше доверие и полная удовлетворенность – лучший стимул для нас продолжать развиваться и совершенствоваться.

## Клиника доктора Кравченко заняла 1-е место в рейтинге стоматологических клиник Самары

КЛИНИКА ДОКТОРА КРАВЧЕНКО ВОШЛА В ТОП-100 СТОМАТОЛОГИЧЕСКИХ КЛИНИК РОССИИ 2023 ПО ВЕРСИИ ПОРТАЛА 32TOP.

Также заняла 1-е место в рейтинге стоматологических клиник Самары 2023 г. по версии портала 32top.

И вошла в ТОП рейтинга лучших семейных стоматологических клиник Самары 2023 г. по версии портала 32top.

Рейтинг сформирован на основе объективных данных о стоматологических клиниках, подавших заявки на участие. Оценка включала в себя проверку работы стоматологии по множеству параметров:

- оснащенность клиники;
- использование инновационных методик;
- квалификация штатных врачей;
- комфорт пребывания в клинике;
- уровень сервиса.

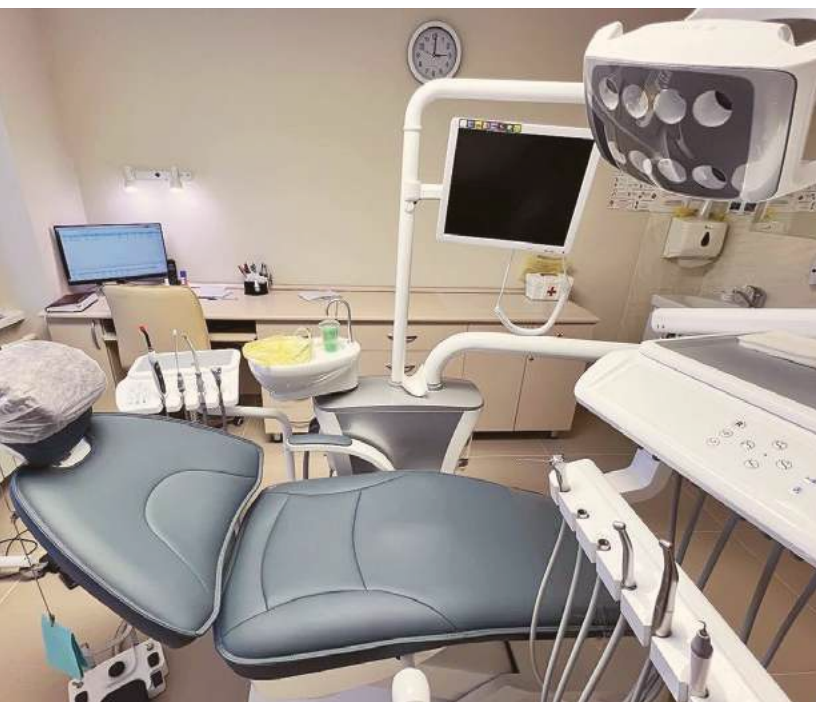
## Новое оборудование для Вашей улыбки

С РАДОСТЬЮ СООБЩАЕМ ВАМ О НОВОЙ СТОМАТОЛОГИЧЕСКОЙ УСТАНОВКЕ VZ637. МЫ ИСПОЛЬЗУЕМ ПЕРЕДОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ, КОТОРЫЕ ЗНАЧИТЕЛЬНО ПОВЫШАЮТ КОМФОРТ И ЭФФЕКТИВНОСТЬ СТОМАТОЛОГИЧЕСКИХ ПРОЦЕДУР.

Этот инновационный прибор обладает уникальными функциями: кресло пациента можно настраивать в зависимости от проводимой процедуры, обеспечивая ещё больший комфорт.

Блок врача оснащен самым современным оборудованием, включая диагностическую систему, обеспечивающую постановку точных диагнозов и планирование лечения.

Мы уверены, что новая установка поможет нам не только сохранить, но и улучшить стандарты оказания медицинских услуг – это отражение нашего стремления к высокому качеству стоматологической помощи и заботы о наших пациентах.





## Новое гинекологическое кресло – совершенство и комфорт в каждой детали

В НАШЕМ МЕДИЦИНСКОМ ЦЕНТРЕ ПОЯВИЛОСЬ СОВРЕМЕННОЕ ГИНЕКОЛОГИЧЕСКОЕ, УРОЛОГИЧЕСКОЕ КРЕСЛО КЛЕР-КГЭМ-01.

Оно объединяет в себе функциональность, комфорт и передовые технологии, обеспечивая высокий уровень ухода и диагностики.

Электромеханическая регулировка высоты сиденья и угла наклона спинной и тазовой секций обеспечивает комфорт во время осмотров и манипуляций.

Независимая регулировка углов наклона спинной и тазовой секции, а также положения Тренделенбурга дополняет удобство использования кресла.

Новое гинекологическое кресло предоставляет дополнительные возможности для проведения процедур с максимальным удобством и безопасностью.

Мы уверены, что это обновление значительно улучшит консультативные приёмы пациенток в нашем Медицинском центре.



## Обновление в кабинете педиатра

В ДЕТСКОЙ ПОЛИКЛИНИКЕ НОВОЕ УЛУЧШЕНИЕ – ТЕПЕРЬ КАБИНЕТ ПЕДИАТРА СТАЛ ЕЩЕ БОЛЕЕ УЮТНЫМ И ДРУЖЕЛЮБНЫМ!

Мы понимаем, что поход к врачу может вызывать у детей некоторую тревогу, поэтому стремимся создать максимально уютную и дружелюбную обстановку для наших маленьких пациентов. Наш новый манеж – это место, где дети могут чувствовать себя свободно и весело проводить время, играя и развлекаясь.

Мы уверены, что такие мелочи, как уютный уголок для игр, способны сделать поход к врачу более приятным и комфортным для детей и их родителей.

Мы всегда стремимся к тому, чтобы каждый визит к нам был не только эффективным с точки зрения медицинского обслуживания, но и эмоционально комфортным.

Наша главная цель – заботиться о здоровье и хорошем настроении каждого маленького пациента!

## Новое кресло в кабинете косметолога

ВАШ КОМФОРТ И УДОБСТВО ВО ВРЕМЯ ПРОЦЕДУР ДЛЯ НАС НА ПЕРВОМ МЕСТЕ!

Мы приобрели профессиональное педикюрное кресло. Сиденье с высокой спинкой и подголовником, а также подушки под ноги с дополнительными выдвижными элементами обеспечивают идеальное положение для

максимального расслабления во время процедуры.

Современный дизайн и возможность регулировки позволяют нашим специалистам адаптировать кресло под ваши индивидуальные потребности.

Наслаждайтесь процедурами в уютной и благоприятной обстановке.



# Вросший ноготь



МНОГИЕ ИЗ НАС, КТО КОГДА-ЛИБО СТАЛКИВАЛСЯ С ВРОСШИМ НОГТЕМ, ЗНАЮТ, КАКОЙ ДИСКОМФОРТ И БОЛЕЗНЕННЫЕ ОЩУЩЕНИЯ ОН МОЖЕТ ВЫЗВАТЬ. НО ЗА ЭТИМ НЕДУГОМ СКРЫВАЕТСЯ НЕ ТОЛЬКО ФИЗИЧЕСКОЕ НЕУДОБСТВО, НО И ПОТЕНЦИАЛЬНЫЕ ОСЛОЖНЕНИЯ, ЕСЛИ НЕ ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ НА ПРОБЛЕМУ ВО ВРЕМЯ. **ПОДОЛОГ** МЕДИЦИНСКОГО ЦЕНТРА КДК **СТЕПАНОВА ЕЛИЗАВЕТА ОЛЕГОВНА** ПОМОГАЕТ РАЗОБРАТЬСЯ В ПРИЧИНАХ, СИМПТОМАХ И МЕТОДАХ ЛЕЧЕНИЯ ВРОСШЕГО НОГТЯ, В ТОМ КАК ИЗБЕЖАТЬ ЭТОЙ НЕПРИЯТНОЙ ПРОБЛЕМЫ И СПРАВИТЬСЯ С НЕЙ, ЕСЛИ ОНА УЖЕ ВОЗНИКЛА.

Вросший ноготь, или онихокриптоз, – это довольно распространенное явление, когда ногтевая пластина проникает в ногтевой валик (боковой край) и начинает расти в него. Этот недуг не выбирает возраста: он может появиться как у взрослых, так и у детей, включая малышей и подростков. Наиболее часто он проявляется на больших пальцах ног, где объемные ногтевые валики и большая площадь ногтя представляют особую проблему. Диагноз онихокриптоз не такая уж редкость – он ставится у 20 % пациентов, обращающихся к врачу с проблемами стоп.

## Заболевание обычно сопровождается следующими признаками:

- постоянной болью в области края ногтя, особенно ощущаемой при ходьбе и надевании обуви;
- припухлостью пальца и появлением излишней грануляционной ткани в области бокового ногтевого валика;
- воспалительными процессами, иногда с гнойным выделением, особенно при присоединении инфекции;
- повышением температуры и ухудшением общего состояния в запущенных случаях.

При появлении хотя бы одного из этих симптомов важно не откладывать визит к подологу для решения проблемы, чтобы снова наслаждаться комфортной ходьбой и избежать осложнений.

## Факторы, способствующие развитию заболевания:

- ношение неудобной, слишком узкой обуви, которая сдавливает пальцы;
- неправильное обрезание ногтей: следует избегать закругления уголков и обрезать их по прямой линии;
- грибковые инфекции ногтей;
- травмы ногтевой пластины;
- врожденные особенности структуры ногтей.



## Лечение вросшего ногтя

Попытки самостоятельно избавиться от проблемы могут усугубить ситуацию, поэтому в случае первых симптомов необходимо обратиться к врачу. Особенно важно это для пациентов с нарушениями кровообращения или диабетом. Современные пластины и скобы представляют собой комфортное и эффективное средство для лечения вросшего ногтя. Они не ощущаются при ходьбе и не цепляются за одежду, обеспечивая удобство в повседневной жизни. Процедура установки скоб или пластин безболезненна и занимает всего 20–30 минут.

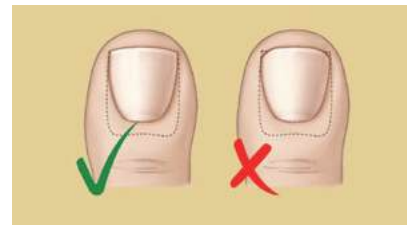


## Лечение вросшего ногтя

Эти методы лечения действительно эффективны, однако их использование требует определенного времени: от нескольких недель до нескольких месяцев. При этом необходимо периодически проходить коррекцию и замену. Для пациента нет необходимости осуществлять специальный уход за корректирующими пластинами – достаточно поддерживать чистоту пальца, избегать узкой обуви и регулярно посещать врача для коррекции, не пытаясь самостоятельно удалять или менять их.

Если вросший ноготь стал объектом воспалительных процессов, образования

абсцесса, сопровождающегося сильными болями, необходимо обращение к хирургу для устранения проблемы.



## ЧТОБЫ ИЗБЕЖАТЬ ВРОСШЕГО НОГТЯ, ВАЖНО СОБЛЮДАТЬ СЛЕДУЮЩИЕ ПРАВИЛА:

- **Правильно стригите ногти.** Не обрезайте и не закругляйте уголки, используйте ножницы с прямыми концами, и следите, чтобы контур ногтя соответствовал его естественной линии роста.
- **Регулярно делайте медицинский педикюр.** Особенно важно это для людей с серьезными проблемами со стопами, такими как нарушение кровообращения, склонность к грибковым инфекциям или плоскостопие. Медицинский педикюр поможет поддерживать здоровье ногтей и кожи стоп при помощи специального аппарата и стерилизованных инструментов.
- **Выбирайте удобную обувь.** Носите свободную и удобную обувь с устойчивым каблуком, которая не будет сдавливать пальцы. Это поможет предотвратить не только вросший ноготь, но и образование мозолей и натоптышей. При необходимости воспользуйтесь корректирующими ортопедическими стельками, советуясь с ортопедом.
- **Соблюдайте гигиену стоп.** Ежедневно мойте ноги, используйте дезинфицирующие средства для обработки обуви и избегайте ходьбы босиком в общественных местах, особенно в бассейнах, чтобы предотвратить заражение грибковыми инфекциями.

Эти простые рекомендации помогут вам сохранить здоровье ваших ногтей и стоп, предотвращая возникновение вросшего ногтя и других проблем.

Вросший ноготь – серьезное состояние, требующее своевременного лечения и внимания. Соблюдение профилактических мер и своевременный визит к врачу помогут избежать осложнений и сохранить здоровье ног.

Консультация подолога	1000 ₽
По программе лояльности	900 ₽

## Пополнение штата врачей



**Пушкина Екатерина Сергеевна**

**Детский невролог**

Обучаясь в медуниверситете, попала на цикл неврологии и поняла, что хочу заниматься именно этим. Детский невролог – важнейший специалист для детского здоровья. Ведь именно в детстве закладывается основной фундамент психических, речевых, двигательных функций человека. Я испытываю радость, когда люди, которые в начале приёма были взволнованы, уходят абсолютно спокойными, с четким пониманием дальнейших действий.



**Акамова Эльмира Миннахатовна**

**Терапевт**

Окончила Самарский государственный медицинский университет в 2006 году, в 2007 окончила интернатуру по специальности «Терапия». К ней можно обратиться в первую очередь, если вас беспокоит ваше самочувствие.



**Сараева Анастасия Васильевна**

**Гинеколог**

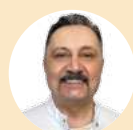
Я – акушер-гинеколог, и горжусь тем, что им являюсь. Хотела быть врачом с детства. На 4-м курсе я определилась со своей будущей специальностью. Акушерство и гинекология объединяют многое из терапии и хирургии. У акушера-гинеколога очень важная миссия: мы стоим на страже женского здоровья в целом и репродуктивного здоровья в частности. Я безмерно счастлива помогать женщинам сохранять и восстанавливать их женское здоровье, делиться ценными знаниями, актуальной медицинской информацией и профессиональным опытом со своими пациентками во благо их здоровья.



**Сизова Алла Александровна**

**Педиатр, детский эндокринолог**

К и большинство людей нашей профессии, я хотела стать врачом с детства. Поэтому у меня не было никаких сомнений по поводу выбора вуза по окончании школы. И вопрос относительно того, кого я хочу лечить, при выборе специализации для меня также был однозначен – хочу лечить детей. Зная, насколько важна в формировании ребенка эндокринная система, подкрепив свое решение практикой, проработав два года педиатром, определилась и с выбором узкой специализации, закончив ординатуру по курсу детской и взрослой эндокринологии. Лечить детей стало моей жизненной целью. А какая радость видеть, как твои пациенты сначала на руках, а затем и своими ножками бегут к тебе, вопреки старой страшилке про людей в белых халатах.



**Аветов Борис Рубенович**

**Хирург**

Я родился в семье врачей, воспитан в духе патриотизма, при выборе профессии не было никаких сомнений. После окончания института работал хирургом в областном центре. Всегда занимался самообразованием. Имею высшую категорию врача хирурга и несколько научных работ. Мне самому нравится разбираться в сложных диагностических и лечебных мероприятиях. Осуществляю как простые, так и очень сложные оперативные вмешательства. Работаю с любовью и большим желанием избавить пациентов от недуга. Выздоровление моих пациентов всегда радует меня и является стимулом для дальнейшей работы.



## Синдром «сухого глаза»

ОЩУЩЕНИЕ ПЕСКА В ГЛАЗАХ – ЭТО РАСПРОСТРАНЕННЫЙ СИМПТОМ, КОТОРЫЙ ЧАСТО ВСТРЕЧАЕТСЯ У РАЗЛИЧНЫХ КАТЕГОРИЙ ЛЮДЕЙ: ОФИСНЫХ РАБОТНИКОВ, ШКОЛЬНИКОВ, ПОЛЬЗОВАТЕЛЕЙ КОМПЬЮТЕРОВ И МОНИТОРОВ, ЛЮДЕЙ, РАБОТАЮЩИХ В ПОМЕЩЕНИЯХ С КОНДИЦИОНИРОВАНИЕМ ВОЗДУХА, А ТАКЖЕ У ВОДИТЕЛЕЙ, ГЕЙМЕРОВ, ПУТЕШЕСТВЕННИКОВ И ДРУГИХ.

Ранее считалось, что это состояние характерно в основном для пожилых людей из-за возрастных изменений в глазах или офтальмологических проблем. Однако с развитием технологий все больше молодых и среднего возраста людей сталкиваются с этим неприятным ощущением из-за длительного времени, проведенного за экранами устройств.

«Песок в глазах» – общий термин для описания чувства наличия инородных частиц в глазах, сопровождаемого различными симптомами, такими как резь, боль, зуд, слезотечение, светобоязнь и покраснение глаз. Эти симптомы могут быть признаками различных состояний: инфекционно-воспалительных заболеваний глаз; попадания инородных частиц в глаза, таких как песок или пыль; синдрома «сухого глаза» (ССГ), который характеризуется иссушением глазной поверхности и может вызывать ощущение песка в глазах.

**Жалобы при ССГ** могут быть разнообразными и зависят от степени заболевания и индивидуальных особенностей пациента. Часто люди могут ощущать не только сухость глаз, но и другие неприятные ощущение,

такие как слезотечение, чувство песка или инородного тела, жжение, раздражение, резь, повышенная чувствительность к холоду или жаре, а также дискомфорт и усталость глаз. Только при средней и тяжелой степени ССГ некоторые люди могут однозначно определить, что их беспокоит именно сухость глаз.

**Причины развития ССГ**

могут быть двумя: увеличенное испарение слезы или недостаточная ее выработка. Внешние факторы риска могут включать такие условия, как работа за компьютером, редкие мигания, кондиционирование воздуха, ношение контактных линз, травмы глаз, применение глазных капель с консервантами и некоторые лекарства. Внутренние факторы риска включают возраст старше 50 лет, хронические заболевания глаз, системные заболевания и истощение.

**Для облегчения симптомов ССГ**

рекомендуется исключить воздействие факторов риска, если это возможно. Например, в домашних или рабочих условиях следует увлажнять воздух в помещении и избегать пыли, жары, дыма или чрезмерного холода. Постарайтесь минимизировать время, проведенное под кондиционером, сократить ношение контактных линз и использовать глазные капли без консервантов.

*Важно обращаться к врачу при появлении синдрома сухого глаза, особенно если оно становится регулярным и вызывает беспокойство. Только профессиональный офтальмолог сможет определить причину и назначить соответствующее лечение и профилактику.*



## Единая система лояльности

КЛИНИКИ ДОКТОРА КРАВЧЕНКО ВСЕГДА ОТЛИЧАЛИСЬ ОСОБЫМ ОТНОШЕНИЕМ К СВОИМ ПАЦИЕНТАМ. ДЛЯ НАС ВАЖНО, ЧТОБЫ КАЖДЫЙ ЧУВСТВОВАЛ СЕБЯ МАКСИМАЛЬНО КОМФОРТНО.

Визит к врачу не всегда приятное времяпрепровождение, часто он сопряжен с болью. Поэтому мы стараемся создать атмосферу заботы и внимания. Когда вас встречает приветливый персонал, помогает вам и поддерживает, выздоровление происходит быстрее. Важным фактором является гибкая программа лояльности, делающая визит к нам максимально выгодным.

*Теперь каждый наш пациент получает скидку после первого визита в клинику – мы приняли решение отказаться от пластиковых дисконтных карт!*

Мы заметили, что пластиковые карты не всегда удобны и комфортны для наших пациентов: часто их забывают дома или теряют. Мы стремимся обеспечить максимальное удобство для вас, именно поэтому переходим к более современной и простой системе лояльности, где каждый новый посетитель автоматически становится участником программы и получает **скидку 10 % после первого посещения** клиники без необходимости использования физических карт. Мы надеемся, что это изменение сделает ваши визиты к нам еще более приятными.

Скидка предоставляется автоматически при любой первой оплате услуг в клинике на любую сумму. Действие скидки распространяется на все подразделения: стоматологию, медицинский центр, детскую поликлинику, центр лечения зависимостей, а также фирменный салон оптики.

*Скидка действует в любой день и в любое время.*

Обращаем внимание, что скидка не предоставляется на некоторые услуги, отмеченные звездочкой в прайс-листе. О них вы можете узнать подробнее у наших специалистов. Скидка по дисконтной карте не суммируется с другими акциями или специальными предложениями.

## Поздравляем с днем рождения!

1.05	Кочетова Юлия Александровна	Офтальмолог
6.05	Бондаренко Нина Александровна	Администратор-кассир
6.05	Седаев Петр Павлович	Стоматолог-ортопед
9.05	Филатова Мария Александровна	Зубной техник
13.05	Честных Лариса Анатольевна	Акушер-гинеколог
14.05	Гусакова Екатерина Александровна	Сестра-хозяйка
14.05	Желдашева Марина Борисовна	Уборщик служебных помещений
16.05	Латыпов Рамиль Наилевич	Зав. отд. ультразвуковой и функциональной диагностики, врач УЗИ, хирург
17.05	Брусина Ирина Анатольевна	Стоматолог-терапевт
17.05	Жукова Надежда Вениаминовна	Медицинская сестра
18.05	Иванова Дина Владимировна	Администратор-кассир
19.05	Дьяконова Ольга Николаевна	Администратор-кассир
19.05	Уварова Елена Викторовна	Медицинская сестра
24.05	Илясова Ангелина Алексеевна	Медицинская сестра
24.05	Илясова Алина Алексеевна	Администратор-кассир
25.05	Воронина Алина Александровна	Стоматолог-терапевт
25.05	Балашова Виктория Сергеевна	Врач УЗИ
27.05	Коршунова Анна Олеговна	Психолог
2.06	Щеглов Игорь Альбертович	Инженер по медицинскому оборудованию
2.06	Праскина Алина Владимировна	Медицинская сестра
3.06	Тюрина Людмила Александровна	Уборщик служебных помещений
5.06	Галактионова Светлана Юрьевна	Медицинская сестра
8.06	Шишкова Екатерина Сергеевна	Эндокринолог, диетолог
11.06	Алексанова Валерия Владимировна	Ортодонт
13.06	Шишова Елена Викторовна	Главная медицинская сестра
18.06	Поповнин Владимир Владимирович	Зубной техник
18.06	Меледина Надежда Геннадьевна	Уборщик служебных помещений
19.06	Бычкова Наталья Владимировна	Автоклавица
24.06	Данилушкина Людмила Вениаминовна	Медицинская сестра
26.06	Павлова Светлана Александровна	Старшая медицинская сестра
28.06	Коробкова Ксения Александровна	Медицинская сестра
30.06	Федотова Ирина Олеговна	Медицинская сестра
3.07	Разумный Владимир Анатольевич	Зав. ортопедическим отделением, стоматолог-ортопед, профессор
3.07	Вельдяксова Людмила Валентиновна	Стоматолог-ортопед
3.07	Пушкина Елена Сергеевна	Детский невролог
5.07	Никифорова Татьяна Дмитриевна	Детская медицинская сестра
5.07	Пестрикова Виктория Петровна	Администратор-кассир
10.07	Шмидт Ксения Анатольевна	Администратор
11.07	Богатырева Ирина Александровна	Администратор картотеки
13.07	Герфорт Елена Борисовна	Стоматолог
14.07	Нестерова Оксана Васильевна	Главная медицинская сестра
15.07	Кузнецова Любовь Николаевна	Стоматолог-терапевт
15.07	Спижевой Григорий Александрович	Психолог
16.07	Сизова Алла Александровна	Педиатр, детский эндокринолог
20.07	Рябова Нина Петровна	Оториноларинголог
21.07	Хохлов Николай Викторович	Заведующий хозяйственной частью
21.07	Владыченко Мария Викторовна	Санитарка
21.07	Попкова Анастасия Владимировна	Администратор-кассир
22.07	Степанова Елизавета Олеговна	Медицинская сестра
25.07	Арнаутова Светлана Александровна	Медицинская сестра
30.07	Мусаева Наталья Александровна	Стоматолог общей практики
30.07	Лобынцева Елена Николаевна	Зав. детским отд., стоматолог детский
2.08	Ханова Мария Анатольевна	Администратор-кассир
3.08	Кладчиков Николай Юрьевич	Зав. лечебно-диагностическим отделением, терапевт, аллерголог
4.08	Попова Ольга Николаевна	Старший администратор
5.08	Лушавина Алина Александровна	Невролог
9.08	Кулакова Мария Анатольевна	Стоматолог-ортодонт
10.08	Лямичев Вениамин Григорьевич	Массажист
16.08	Ануфриева Вера Григорьевна	Врач УЗИ
17.08	Орлова Лариса Александровна	Сестра-хозяйка
22.08	Хворова Татьяна Александровна	Администратор-кассир
26.08	Сажнов Дмитрий Олегович	Старший системный администратор
26.08	Стриго Валерия Сергеевна	Стоматолог/медсестра
28.08	Саверская Наталья Сергеевна	Медицинская сестра
30.08	Малкина Елена Васильевна	Медицинская сестра