

Интервью с детским ревматологом,  
детским кардиологом  
Медицинского центра «Детский Доктор»  
ПОЧАТКОВОЙ ГАЛИНОЙ ИВАНОВНОЙ  
стр. 28-29

Медицинский центр  
**ДЕТСКИЙ  
ДОКТОР**

*Родителям*

ДЕКАБРЬ 2018

№ 14

● Лечение акне  
в подростковом периоде  
*стр. 22-23*

● Кризис 7 лет  
*стр. 34-35*

● Игрушка на елку  
из теста  
*стр. 38-39*

*стр. 24-25* **Активные игры**  
на свежем воздухе зимой

16+

**Самолечение:** *стр. 10-12*  
**здоровье в опасности**

медицинский центр

# Детский Доктор

## ВСЕ УЗКИЕ СПЕЦИАЛИСТЫ:

- Педиатр
- Терапевт
- Невролог
- Детский хирург
- Аллерголог-иммунолог
- Оториноларинголог (ЛОР)
- Травматолог-ортопед
- Уролог-андролог
- Ревматолог
- Детский эндокринолог
- Нефролог
- Пульмонолог
- Офтальмолог
- Дерматолог
- Детский кардиолог
- Детский гинеколог
- Детский уролог
- Акушер-гинеколог
- Гастроэнтеролог
- Онколог
- Психолог
- Психиатр



*Разделение потоков  
"здоровый - больной  
ребенок"*

**ПРИВИВКИ**

**КАБИНЕТ УЗИ**

**ЛАБОРАТОРИЯ  
ВСЕ ВИДЫ АНАЛИЗОВ**

тел.: +7 (473) 280-280-1  
ул. Хользунова,  
60-Б (корп. 1 и 2)  
ул. Беговая, 2/3  
Ленинский проспект, 34  
[www.детдоктор.рф](http://www.детдоктор.рф)

**Работаем 1 января!**

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

В ЭТОМ НОМЕРЕ:

Журнал Медицинский  
центр «Детский Доктор»  
Воронеж, декабрь 2018  
№ 14, 16+

Дата выхода в свет  
21 декабря 2018 г.

Свидетельство о  
регистрации ПИ №ТУ36-  
00492 от 18 сентября 2015  
г., выдано Управлением  
Федеральной службы  
по надзору в сфере  
связи, информационных  
технологий и массовых  
коммуникаций по  
Воронежской области

Подписано в печать  
14.12.2018 г.

Учредитель: ООО «Детский  
Доктор Плюс»

394068, Воронежская  
область, г. Воронеж, ул.  
Беговая, д. 2/3, нежилое  
встроенное помещение XIII  
в лит. А

Издатель: ООО «Детский  
Доктор Плюс»

394068, Воронежская  
область, г. Воронеж, ул.  
Беговая, д. 2/3, нежилое  
встроенное помещение XIII  
в лит. А

Адрес редакции: 394053, г.  
Воронеж, ул. Хользунова,  
60 Б, нежилое встроенное  
помещение 3, тел. 280-280-1

Главный редактор:  
Ищенко И. В.

Выпускающий редактор:  
Костылева Марина

Дизайнер-верстальщик:  
Звямбая Елена

Первая обложка:  
Модель Устина Поломина  
Фотограф Наталья  
Поломина

Вторая обложка:  
Модель Марк Уралов  
Фотограф Виктория  
Уралова

Тираж 6000 экз.  
Распространяется  
бесплатно  
Отпечатано в  
типографии ООО  
«Диамант», г. Воронеж,  
пр-т Ленинский, д. 6, к. 2,  
оф. 12, тел. +7(473) 246-00-10

ОБРАЩЕНИЕ  
СОЗДАТЕЛЕЙ  
ЖУРНАЛА **4-5**

КОНТАГИОЗНЫЙ  
МОЛЛЮСК **8-9**

САМОЛЕЧЕНИЕ:  
ЗДОРОВЬЕ  
В ОПАСНОСТИ  
**10-12**

МОРЕ  
УДОВОЛЬСТВИЯ  
В БАССЕЙНЕ  
**14-15**

АНАЛИЗАТОР  
IMMULITE 2000  
**21**

ВОСПАЛЕНИЕ  
ПРИДАТКОВ:  
ЛЕЧИМ  
ВОВРЕМЯ  
**26-27**

ДНК-ТЕСТ НА  
ОТЦОВСТВО  
**33**

ИГРУШКА НА  
ЕЛКУ ИЗ ТЕСТА  
**38-39**

ДЕТСКИЙ  
ЛЕПЕТ  
**13**

ЛАЙФХАК ДЛЯ  
РОДИТЕЛЕЙ  
**16-17**

ЛЕЧЕНИЕ  
АКНЕ  
В ПОДРОСТКО-  
ВОМ ПЕРИОДЕ  
**22-23**

ИНТЕРВЬЮ  
С ПОЧАТКОВОЙ  
**28-29**

КРИЗИС 7 ЛЕТ  
**34-35**

ГОТОВИМ  
ВКУСНО И  
БЫСТРО  
**40-41**

ПОЗДРАВЛЕНИЕ  
ОТ «ДЕТСКОГО  
ДОКТОРА»  
**6-7**



ДЕФИЦИТ  
ВИТАМИНА Д  
**18-20**

АКТИВНЫЕ ИГРЫ  
НА СВЕЖЕМ  
ВОЗДУХЕ ЗИМОЙ  
**24-25**

СОВЕТЫ  
РОДИТЕЛЯМ  
НЕГОВОРЯЩИХ  
ДЕТЕЙ РАННЕГО  
ВОЗРАСТА  
**30-32**

ЮРИДИЧЕСКАЯ  
ПОМОЩЬ  
**36-37**







## Вызовы на дом – роскошь или необходимость?

*Некоторые состояния здоровья требуют наиболее ответственно-го к себе отношения. И здесь речь пойдет не только о детях, но и о пожилых людях. И представителям старшего поколения, и детям необходимо особенное внимание в некоторых случаях в силу ряда причин:*

■ Все процессы в организме ребенка развиваются значительно быстрее, чем у взрослого, поэтому даже, казалось бы, незначительные нагрузки (переезд в машине, духота и пр.) могут значительно усугубить состояние ребенка.

■ Дети гораздо чаще, чем взрослые болеют вирусными и инфекционными заболеваниями, имеющими очень легкий способ передачи и являющимися потенциально опасными для других детей и взрослых (ветрянка, ротавирусные инфекции). Поэтому необходимо локализовать инфекцию хотя бы в пределах квартиры и не вывозить ребенка из дома.

■ В силу возраста у представителей старшего поколения часто ограничены возможности передвижения, и любые инициативы привезти их в медицинское учреждение превращаются в сложновыполнимое и подчас мучительное мероприятие для обеих сторон.

В таких случаях единственным решением становится вызов специалистов и медицинских служб на дом.

*Чтобы позаботиться о младшем и старшем поколении Медицинский центр «Детский Доктор» ввел и успешно оказывает не первый год услугу Вызов на дом.*



*Мы работаем в следующих направлениях:*

**Вызовы на дом педиатров и узких специалистов в день обращения** (с 8 до 20 часов)

**Экспресс-лаборатория на дому** с получением результатов анализов в день сдачи

**Для оформления заявки на вызов на дом свяжитесь с нашими администраторами по тел. 280-280-1**

### Памятка для родителей

Какие случаи требуют незамедлительного вызова доктора на дом:

- Температура 38,5 град. и выше
- Сыпь разной локализации
- Сонливость, заторможенность, потеря сознания
- Постоянный (беспрерывный) плач
- Понос, рвота, боль в животе
- Судороги
- Учащенное и шумное дыхание, навязчивый кашель

*С уважением,  
Ищенко Н. В., главный врач  
МЦ «Детский Доктор»*



Дорогие друзья, на носу Новый год и новогодние праздники, а значит, внимание и взрослых, и детей в это время направлено именно туда. И это прекрасно! На самом деле, это единственный праздник, который длится почти месяц. Да, да... Ни одно событие в году не требует столько внимания, усилий и времени на подготовку всеми членами семьи: что подарить, где встречать, с кем встречать, что надеть, куда сходить на выходные? И ещё куча всяких вопросов... Именно предновогодняя суета и посленовогодний заслуженный отдых, на мой взгляд, позволяют нам жить в моменте! Решать вопросы здесь и сейчас, не задумываясь о далёком будущем, заниматься по сути суетой, но такой приятной, которая в итоге дарит нам атмосферу праздника и комфорта. А это так важно – создать вокруг уют и потом обязательно насладиться им с близкими людьми!

Как женщине и маме мне кажется, что большую часть забот берём на себя все же мы. И не потому что не на кого положиться, а потому что это «наше», женское – создавать уют, тепло и атмосферу праздника. Ну а добыча елки и ее установка, конечно, – сугубо мужское занятие. А украшать красавицу, согласитесь, должна женская рука.

Именно поэтому для всех мам, девушек, девочек, бабушек мы приготовили программу «Будь звездой», которая поможет позаботиться о себе и подарить цветущий вид в новогодний праздник! Особенно мы ждём тех, кто в суете повседневной жизни забывает о себе. Дорогие наши, мы очень хотим, чтобы вы не только увидели в зеркале результат работы косметолога, но и сам процесс доставил вам много приятных чувств и эмоций!

Я поздравляю всех с Новым годом! Пусть для вас он станет по-настоящему чудесным и волшебным, подарит много радости и счастливых моментов, будет щедр на удачу и исполнение желаний, а также принесёт с собой здоровье и благополучие!

*С любовью, Ищенко Ирина Владимировна,  
соучредитель МЦ «Детский Доктор»,  
главный редактор журнала*



Веселый праздник Новый год столько радости несет! И родителям, и детям, бабушкам и дедушкам! Да, пожалуй, всем на свете! Кто ему не радуется?!

Любимые наши клиенты! В новогоднем номере нашего журнала мы хотим вам передать душевного тепла в поздравлении от руководителей подразделений «Детского Доктора», а вместе с ним и от всех наших сотрудников. Эти самые светлые и добрые пожелания – вам! Ловите волну...



**Наталья Владимировна Ищенко,**  
главный врач  
МЦ «Детский Доктор»

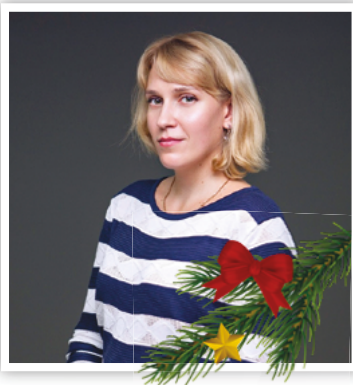
Желаю нашим читателям, большим и маленьким, настоящей новогодней сказки! Пусть волшебство этого любимого многими праздника поможет родителям ненадолго вернуться в детство и подарить сказку своим детям, как это делали для нас наши родители. Пусть очарование Нового года сохранится в Вашей душе как можно дольше, а загаданное в новогоднюю ночь желание обязательно исполнится! Ведь если во что-то очень сильно верить, это обязательно произойдет!

Здоровья, добра и счастья в Новом году!

**Наталья Александровна Нараева,**  
руководитель отдела маркетинга  
МЦ «Детский Доктор»

Поздравляю с самым волшебным праздником – Новым Годом! Всегда верьте в новогодние чудеса, и они обязательно постучатся в Ваши двери! Пусть в Вашей жизни будет больше ярких и красочных моментов, взаимной любви, счастья и добра. Желаю Вам крепкого здоровья, искреннего смеха, и пусть все самые заветные желания исполняются.

С праздником Вас!



**Елена Васильевна Поливода,**  
старшая медсестра  
МЦ «Детский Доктор»

Весь год мы трудились для Вас. Старались быть максимально полезными, учитывали все пожелания, воплощали самые креативные идеи. И в Новом году мы будем искренне рады Вашей доверию! Поверьте, оно подстегивает нас и обязывает. Это такое счастье – здоровые дети, и мы гордимся, что причастны к этому!

Тепла Вашему семейному очагу, тихой уютной радости и счастья. Ценнейшие моменты – самые тихие и молчаливые. Пусть их будет как можно больше!



**Ирина Ивановна Муха,**  
исполнительный директор  
МЦ «Детский Доктор»

Сердечно поздравляю с наступающим Новым годом и Рождеством! Желаю веселых новогодних праздников, улыбок, теплого общения с близкими и друзьями, много ярких впечатлений и удовольствий. В новогоднюю ночь мы верим в чудеса и волшебство, загадываем заветные желания и ждем их исполнения. Я желаю Вам здоровья, энергии, оптимизма и упорства в достижении целей. На Деда Мороза надеюсь, а сам не плошай! Пусть в Ваших семьях царит любовь, взаимопонимание и счастье! Пусть наступающий год подарит нам хорошие события, мир и процветание!



**Вера Владимировна Никитина,**  
директор по сервису  
МЦ «Детский Доктор»

Красивый праздник Новый год... И за этой яркой и «вкусной» оберткой прячется столько теплоты и трогательности семейных моментов, столько волшебства в обычных мелочах, столько детского восторга от ожидания чуда, который не забыть до сих пор! Пусть в Новом году Ваши мечты обязательно исполняются, а цели осуществляются. Здоровья Вам и Вашим близким, взаимной любви, уютного семейного счастья с любимыми и много-много незабываемых моментов! Всего самого доброго и светлого!



**Елена Вячеславовна Мухина,**  
заведующая лабораторией  
МЦ «Детский Доктор»

Дорогие наши клиенты: мамы и папы, бабушки и дедушки, а также маленькие гости «Детского Доктора»! Поздравляю с самым волшебным и сказочным праздником – Новым годом! Не бойтесь мечтать и загадывать самые невероятные желания – они сбудутся! Ведь только в этот праздник мы так искренне верим в чудо и волшебство! Желаю всем в Новом году обрести собственное счастье, семейное благополучие и домашний уют! Чтобы на сердце было тепло, а душа радовалась чудесным моментам, которые обязательно будут!!! Пусть самые заветные мечты исполнятся с такой легкостью и простотой, словно они всегда были с вами!







В этой статье нам хотелось бы поговорить о заболевании кожи, которое часто встречается у детей и реже у взрослых. Это контагиозный моллюск.

## КОНТАГИОЗНЫЙ МОЛЛЮСК

Контагиозный моллюск — доброкачественное вирусное заболевание, которое характеризуется появлением полушаровидных узелков на любом участке кожного покрова. У детей чаще локализуются на коже лица, шеи, верхней половине груди (особенно в области подмышечных впадин). У взрослых — на коже нижней части живота, лобка, внутренней поверхности бедер, коже наружных половых органов.

Элементы контагиозного моллюска представляют собой узелки размером 0,1–0,2 см полушаровидной или слегка уплощенной формы, плотные, безболезненные, цвета нормальной кожи или бледно-розовые с восковидным блеском, иногда с углублением в центре. Узелки быстро увеличиваются в размерах до 0,5–0,7 см, располагаются изолированно на неизменной коже. Их количество может быть от 5–10 до нескольких десятков и более.

Заболевание вызывается ортопоксвирусом, встречается повсеместно и поражает человека в любом возрасте.



Заражение происходит при непосредственном контакте с больным или вирусоносителем, либо опосредованно — через предметы личного и домашнего обихода. Инкубационный период заболевания варьируется от 1 недели до нескольких месяцев, в среднем составляя от 2 до 7 недель.

Заболевание чаще выявляется у детей в возрасте от 1 до 4 лет. У детей более старшего возраста инфицирование, как правило, происходит при посещении плавательного бассейна или на занятиях контактными видами спорта. Часто болеют дети, страдающие атопическим дерматитом.

У взрослых инфицирование контагиозным моллюском происходит половым путем.

В большинстве случаев высыпания не сопровождаются неприятными ощущениями и представляют для пациента лишь косметическую проблему. Однако у детей наблюдается длительное течение контагиозного моллюска: от 6 месяцев до 5 лет, что



связано с повторным самозаражением от существующих элементов. Также они являются источником заражения других детей и членов семьи.

Заболевание может напоминать бородавки, угри, милиумы, поэтому для уточнения диагноза необходима консультация врача-дерматолога.

Согласно Федеральным клиническим рекомендациям по дерматовенерологии 2016 года, заболевание требует лечения и направлено на деструкцию (удаление) элементов контагиозного моллюска.

Существует несколько методов деструкции, но в детской практике наиболее приемлемы:

- 1. Криотерапия:** на каждый элемент контагиозного моллюска воздействуют жидким азотом в течение 6–20 сек.
- 2. Эвисцерация** (вылушивание) тонким пинцетом.

Для уменьшения боли и дискомфорта при удалении проводится местная анестезия.

Записаться на прием к врачу-дерматовенерологу в МЦ «Детский Доктор» можно по телефону 280-280-1.



В последние годы появились препараты местного действия, также разрушающие элементы контагиозного моллюска.

Выбрать метод лечения, подходящий маленькому или взрослому пациенту, может только врач-дерматовенеролог на очном приеме, так как у любого метода есть как показания, так и противопоказания к применению.

С уважением, врач-дерматолог Денисенко Наталья Брониславовна

Реклама

# ДЕРМАТОЛОГ

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ  
НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

- Диагностика и лечение заболеваний кожи, волос, ногтей у детей и взрослых
- Меры профилактики и лечение заразных кожных заболеваний
- Удаление бородавок, папиллом
- Лечение акне, себорейного дерматита, алопеции, диффузного выпадения волос

Медицинский центр «Детский Доктор Плюс»  
ул. Беговая, 2/3

тел. (473) 280-280-1  
[www.детдоктор.рф](http://www.детдоктор.рф)



**К сожалению, в нашей стране родители часто пренебрегают консультацией специалиста и занимаются самолечением ребенка, консультантами в данном случае становятся другие мамочки и Интернет. В этой статье мы расскажем, почему такое лечение может принести больше вреда, чем пользы.**

## Самолечение: здоровье в опасности

### Ошибка в диагнозе

Чтобы помочь ребенку, недостаточно дать ему таблетку или сироп. При лечении болезни нужно искать причину, а не устранять следствие. Чем младше ребенок, тем труднее определить, чем он болеет. Вам кажется, что у крохи обычная простуда, а на самом деле под ее видом может скрываться совсем другое заболевание. Например, корь, краснуха, вирусный гепатит, полиомиелит, менингококковая инфекция и многие другие инфекции начинаются с насморка и боли в горле... Вы лечите кашель, используя отхаркивающие препараты, а на самом деле нужно лечить носоглотку, в итоге в лучшем случае ваша помощь неэффективна, в худшем – кашель становится чаще и глубже... Симптомы болезни могут исказиться под влиянием лекарств, которые вы давали малышу. Это особенно опасно, когда ребенок жалуется на животик. Врач должен его прощупать, определив, где больше болит. Только так можно распознать кишечную инфекцию, ущемленную грыжу, аппендицит, а также инвагинацию — заворот кишок, которая иногда встречается у маленьких деток. Все эти состояния напрямую угрожают жизни малыша!

### Что делать с температурой?

**Лихорадка** – повышение температуры тела выше 37°C – частый спутник простуды и многих инфекций, а у маленьких детей она вообще возникает



как универсальная ответная реакция на самые разные «неполадки» в организме. Когда термометр показывает 37 или выше, часто в ход идут жаропонижающие средства. Согласно статистике, их применяют у 95 % детей с ОРВИ, зачастую неоправданно. При помощи повышенной температуры организм ребенка пытается защитить себя от инфекции. Умеренная лихорадка повышает синтез интерферона (того самого, который входит в состав свечей от простуды), активирует бактерицидные вещества, способствует повышению количества лейкоцитов, мешает болезнетворным микробам размножаться. В большинстве случаев дети переносят повышенную температуру хорошо, она приносит больше пользы, чем вреда. **Жаропонижающие препараты нужны, если температура поднялась выше 38.5 градусов у ребенка старше 3-х месяцев или выше 38 градусов в более младшем возрасте.** Лихорадка опасна для детей с тяжелыми болезнями



### Ошибка в дозировке

Многие родители уверены, что доза лекарства должна зависеть от возраста ребенка. Это не так. В первую очередь играет роль вес. **В педиатрии дозировки рассчитывают, исходя из количества препарата на каждый килограмм массы тела.** Вес большинства детей одного возраста находится в определенном диапазоне, поэтому в аннотациях к некоторым препаратам можно увидеть рекомендации, привязанные к возрасту. Но если ребенок худощавый или, напротив, полный, и его масса не укладывается в стандартные возрастные нормы, дозу препарата нужно обсудить с врачом. В противном случае можно вызвать передозировку, или лекарства окажется слишком мало, и оно подействует недостаточно эффективно.



### Ошибка в выборе лекарств

Некоторые лекарства содержат одинаковые действующие вещества, даже если у них разные названия, и на упаковках написано, что они лечат разные симптомы. Например, в растворимых порошках «для облегчения симптомов простуды» зачастую содержатся жаропонижающие средства. Но родители, не прочитавшие аннотацию, не знают об этом и параллельно дают ребенку сироп «от температуры». В итоге возрастает риск побочных эффектов. Очень часто одновременно дают муколитики и противокашлевые препараты, а этого делать категорически нельзя, ребенок просто «захлебнется» мокротой. А как бездумно, а порой опасно родители используют сосудосуживающие капли при лечении

легких и сердца, если у ребенка прежде случались судороги, таким детям температуру снижают уже при 37.5° C. Не стоит забывать и о том, что жаропонижающие лишь избавляют от симптома, но причину болезни не устраняют.

**Внимание:** никогда не используйте аспирин при лечении ребенка, как следствие, может резко упасть уровень сахара в крови, а также возникнуть кровотечение и другие осложнения, вплоть до тяжелейшего синдрома Рея, который часто заканчивается смертельным исходом.

### Осторожно: антибиотик!

**При простуде антибиотики не только в большинстве случаев бесполезны – так как в 85-90 % случаев ОРЗ вызывают вирусы – но и вредны.** Тем не менее ими нередко «лечат» насморк и кашель, в том числе у детей. Но даже если антибиотики применяются по показаниям, многие родители дают их детям неправильно. Если врач назначил антибактериальный препарат «три раза в день», его зачастую так и принимают – утром, в обед и вечером. А нужно три раза в сутки – в одно и то же время, через равные промежутки, то есть в нашем случае через каждые 8 часов. **Курс антибиотиков нельзя заканчивать «когда стало лучше», его нужно обязательно довести до конца.** Но и продлевать на лишние пару дней, «чтобы лучше подействовало», тоже не нужно. Нарушение элементарных правил повышает риск побочных эффектов, способствует тому, что возбудители вырабатывают к лекарству устойчивость – в этом случае болезнь затянется, и лечить ее будет сложнее. Не стоит надеяться, что антибактериальный препарат, который хорошо помогал в прошлый раз, будет эффективен, когда ребенок заболел снова. Новая болезнь, даже если симптомы сильно похожи, может быть вызвана другими бактериями или вирусами, или вообще неинфекционными причинами.





насморка, забывая, что лечебным эффектом они не обладают, а только на время снимают отек.

**Нельзя мерить ложками или на глазок**

Столовая ложка – не шприц, ее размеры не подчиняются строгим стандартам, **при помощи нее вы не сможете точно отмерить дозу лекарства**. Если размер столового прибора будет чуть больше, получится передозировка. Американские ученые провели исследование и выяснили, что даже используя специальные мерные стаканчики из упаковок с препаратами, родители наливают в них больше лекарства, чем положено ребенку. Некоторые делают это, потому что ошибочно полагают, что доза – это полный стаканчик, хотя на нем нанесены деления для разных возрастов. Точно отмерить нужный объем сиропа или раствора поможет обычный шприц. Наберите в него лекарство, а потом перелейте в ложку.

**Детский организм – это достаточно сложный механизм, и любое вмешательство должен рекомендовать опытный врач. А самолечение для ребёнка может быть крайне опасным. Поэтому, для того чтобы защитить здоровье детей и уберечь их от опасных последствий самолечения, родители всегда должны обращаться в лечебные учреждения при первых проявлениях заболевания.**

**Правильный уход**

**Правильный уход за больным малышом подчас важнее любых лекарств.**

Не нужно кутать ребенка в сто одежек, не нужно закрывать все окна и двери, не нужно заставлять много есть и “привязывать” его к кровати... Старайтесь, чтобы одежда была свободной и легкой. Чаще проветривайте комнату и регулярно проводите влажную уборку — это облегчает дыхание. При ОРВИ меняется подвижность кишечника. И если ребенок отказывается есть, не заставляйте его. Пища должна быть легкоусвояемой (омлет, бульон, йогурты, фрукты). Желательно давать как можно больше жидкости. Постельный режим врачи рекомендуют соблюдать в первые 3 дня, когда, как правило, держится высокая температура. Пусть Ваш ребёнок самостоятельно определит свой режим дня — это принесёт гораздо больше пользы, чем лежание.

С пожеланием здоровья, Рожненко Е. Г., педиатр МЦ «Детский Доктор»

Реклама

## ВЫЗОВ НА ДОМ

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ  
НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА



**Педиатр**  
**Все узкие специалисты**  
**Лаборатория**

**Работаем 1 января!**

Медицинский центр  
**«Детский Доктор»**  
ул. Хользунова, 60-б

тел. (473) 280-280-1, 280-1-280  
[www.детдоктор.рф](http://www.детдоктор.рф)



Присылайте забавные высказывания ваших детей!

Лучшие мы разместим в журнале!

■ Сын (6 лет):

— Папа, а ты мамонтов живых видел?  
Я удивился:  
— Они давно были, я их не застал.  
Он не отстает:  
— Ну, а с немцами хоть успел повоевать?

■ Пятилетняя девочка говорит маме, примерявшей новую шубу:

— Мамочка! Какая ты в этой шубке красивая!  
— Правда? — обрадовалась мама.  
— Правда. Ты в ней на овчарку похожа!

■ — Марго, у тебя есть подружка в садике?

— Да!  
— А как её зовут?  
— Серёжа!

■ Читаем с дочерью (3 года) книжку, рассматриваем картинки. Далее я спрашиваю дочку, указывая на якорь на корабле:

— Что это такое, знаешь?  
— Якорь.  
— Для чего он нужен?  
— Если человек тонет, надо бросить ему якорь. Чтобы не мучился, видимо...

■ Сидим, читаем с Машей (7 лет) сказку про Али-Бабу и разбойников. Дошли до пещеры с золотом. Я, восхищаясь прелестями красочного рисунка, изобилием богатств, восторженно говорю:

— Я бы взяла себе этот кувшин золоченый... А ты, Маша, что?  
Ответ был сух и краток:  
— Я бы на газели всё вывезла.



А ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, ЧТО

• 17 мая 2010 года в Испании прошёл необычный благотворительный футбольный матч — клуб Атлетик Бильбао играл против 200 детей одновременно. Дети выбрали тактику 66-80-51 с тремя вратарями, однако все равно проиграли со счётом 3:5.

• Примерно один из двух тысяч младенцев имеет при рождении один прорезавшийся зуб. В основном дети рождаются без зубов, чтобы снизить вероятность появления боли при вскармливании и помочь кормящей матери не отвергать ребенка.

• Кто-то считает себя молодой бабушкой? На самом деле, самая молодая бабушка в истории – это 23-летняя румынка Рифка Станеску. Ее дочь в возрасте 11 лет сбежала из дома и родила сына.

• Когда Пабло Пикассо родился, акушерка посчитала его мертворожденным. Спас ребёнка его дядя, который курил сигары и, увидев младенца, лежащего на столе, пустил дым ему в лицо, после чего Пабло заревел. Таким образом, можно сказать, что курение спасло Пикассо жизнь.

• Самый популярный день недели для рождения детей – это вторник. А вот в выходные малышей рождается мало.

• Русские аристократы и члены императорской семьи часто давали своим внебрачным детям фамилии, образованные путём усечения. Например, внебрачные дети Трубецких могли получить фамилию Бецкой, а Голицыных — Лицын или даже просто Го.

• Интересно, но факт: в одной из школ Уэльса была уволена учительница младших классов, которая сказала 6-летним детям, что Санта-Клауса не существует.

• Самыми молодыми родителями стали дети в Китае в 1910 году: маме просто запрещают им играть в футбол.



Бассейн «Остров Детства» является пионером в области обучения детей грудничковому плаванию. Бассейн в данном центре существует уже 9 лет. За это время центр накопил огромный опыт работы с детьми с самого рождения. Здесь комфортно деткам от 0 и до 7 лет, ведь именно на данный возраст рассчитаны чаши бассейнов.

## Остров Детства – море удовольствия в бассейне

### Работаем 9 лет

Опытные инструкторы имеют дипломы Центра Восстановительной медицины (г. Москва), накопили огромный багаж знаний и навыков, некоторые из них работают с самого открытия. Они внимательно следят за физическим и психологическим состоянием малыша и обязательно найдут подход к нему.



Температура воды в бассейне поддерживается на уровне 31-33 град., а температура воздуха в помещении бассейна не ниже 29 град., что оптимально подходит для пребывания в нем малыша.

В воде во время занятия находится только ребенок и тренер, родители малыша – за бортиком бассейна. Продолжительность занятия в бассейне зависит от возраста и самочувствия ребенка и составляет от 15 до 45 минут.

### Очистка воды

В бассейне «Остров Детства» особое внимание уделяется системе очистки



воды. Для безопасного пребывания здесь используется многоуровневая система очистки воды, которая позволяет родителям быть спокойными за своих детей. На первом этапе используется песчаный фильтр, который, пропуская воду, очищает ее от различных примесей хлора, болезнетворных бактерий, посторонних загрязнений. Далее вода проходит очистку озоном и ультрафиолетовыми лучами, что абсолютно безопасно для детей, но позволяет полностью уничтожить микробы. Для качественной очистки воды используются специальные дезинфицирующие средства, содержание хлора в которых ниже, чем в питьевой воде, и полностью соответствует нормам СанПин для детских бассейнов. Особенностью данной системы очистки воды является то, что вода фильтруется все время и не застаивается.

Бассейн «Остров Детства» регулярно следит за качеством воды, для



этого берутся пробы воды и передаются для исследования в лабораторию Роспотребнадзора. Результаты данных исследований доступны всем желающим.

### Новые направления

Бассейн «Остров Детства» старается следить за новыми тенденциями в области грудничкового и детского плавания и отвечать потребностям маленьких гостей. Именно поэтому за текущий год были введены новые направления, расскажем подробнее:

■ **Развивающие занятия в воде** – абсолютно уникальное направление в нашем городе! Главный принцип занятий – это игра, а это значит, что процесс развития и усвоения нового будет проходить легко и непринужденно. Ребята играют в воде, создавая творческую, доверительную обстановку. Песенки, стишки, потешки, яркое игровое оборудование для воды увлекают ребенка, позволяют снять напряжение.

■ Специалисты Бассейнов «Остров Детства» разработали **особый комплекс «Закаливание»**. Здесь закаливанию процедуры вкпе со специальными упражнениями по физическому



развитию ребенка многократно усилены оздоравливающим действием воды.

### Планы

«Остров Детства» постоянно развивается, поэтому рады анонсировать приятные новости для будущих и настоящих клиентов:

■ **Совсем скоро бассейны «Остров Детства» откроют новое помещение бассейна с более длинными дорожками, в котором смогут заниматься дети в возрасте до 10 лет.**

■ Желание помочь детям развиваться физически подтолкнуло «Остров Детства» к **открытию зала ЛФК**, где будут проходить различные занятия для детей, в том числе Войта-терапия.

В честь Нового года «Остров Детства» дарит вам приятные и вкусные сюрпризы! Уточняйте подробности у администраторов по тел. 280-280-0.

## НОВОГОДНИЕ ПОДАРКИ ОТ «ОСТРОВА ДЕТСТВА»

Реклама

большой сладкий подарок  
(при покупке абонемента  
на 8 занятий с 24.12 по 14.01)

одно занятие в подарок  
(при покупке абонемента  
на 4 занятия с 24.12 по 07.01)

абонемент "Новичок" 1200 руб.

длительность абонементов 1 месяц

Здоровья в Новом году!



тел. (473) 280-280-0

ул. Беговая, 225 6  
www.островдетства.рф





*Холода, как водится, пришли неожиданно. А вместе с ними – простуда, насморк, кашель и прочие «приятности» зимнего периода. И даже если ребенок здоров, опасность «подхватить» что-нибудь при контактах с другими детьми беспокоит всех родителей. Сегодня поделимся с вами нашим рейтингом «выручалочек» от компании Вивасан. Все эти средства мы опробовали на себе и своих детях, уверены в их эффективности и с гордостью рекомендуем нашим клиентам. Они натуральны, безопасны и эффективны.*

## Вирусы и микробы атакуют: MUST HAVE для борьбы с ними

**Уникальный универсальный бальзам «Альпийские травы»** поможет Вам предотвратить проникновение вирусов через «входные ворота» в Ваш организм, особенно это актуально при посещении мест с большим скоплением людей (магазины, торговые центры, игровые зоны). Перед посещением подобного места смажьте бальзамом себе и ребёнку область вокруг носа, и в течение 4-х часов вы защищены от вирусов. Действие бальзама обусловлено наличием натуральных эфирных масел: когда мы вдыхаем пары эфирных масел, они ровным слоем покрывают слизистые оболочки дыхательных путей. Таким образом они создают непреодолимый барьер для вирусов, бактерий и микробов. Сам бальзам имеет маленькую упаковку и легко помещается в карман куртки. Применять можно детям с 2-летнего возраста.

А если Ваш ребенок еще очень мал, «Альпийские травы» с лёгкостью заменит **спрей «Виваплюс»**.

Он разрешён к применению детям с 3-хмесячного возраста и имеет в составе масла эвкалипта, мяты, розмарина, гвоздики, сосны, пихты. Нанесите спрей на одежду в области груди Вашему малышу, и он создаст вокруг ребенка облако эфирных масел, не пропускающих вирусы и бактерии. Действие спрея длится 6 часов. Если малыш засопел во сне – брызните 1 раз на уголок подушки, и дыхание восстановится. При частом сухом кашле



нанесите спрей на сухую салфетку и подышите. Эфирные масла быстро проникают в бронхи и трахеи, снимают спазм и облегчают кашель.

Продолжительные прогулки на свежем воздухе, безусловно, полезны, но не стоит забывать о защите нежной кожи ребенка: **крем «Жожоба»** спасает не только от мороза, но и от холодовой аллергии, ведь концентрация питательных веществ в нем чрезвычайно высока: натуральное масло Жожоба, пчелиный воск, витамин Е, пантенол и др. Не содержит силиконов. Крем способен удерживать в коже жиры и поддерживать оптимальный водный баланс, устранять раздражения и воспаления.

Зимой мы испытываем особенный дефицит **витамина D**, большей опасности подвержены именно дети в период активного роста и развития. Восполнить

дефицит помогут **капсулы «VIVA K2»**, они содержат в себе только витамин D, но и необходимый организму витамин K2, подсолнечное и льняное масла, предотвращают развитие рахита, остеопороза, мышечной слабости, повышают иммунитет. Важно, что применение разрешено детям с грудного возраста.

Для ежедневной поддержки иммунитета зимой необходим витамин С, особенно важно, чтобы витамин действительно усваивался организмом. Для себя мы открыли напиток «**Иммун Фит**». Ежедневный прием 3 столовых ложек напитка на 100% покрывает потребности организма в **витаминах С** (из экстрактов ацеролы, каму-каму и шиповника) и цинке. Благодаря высокой биодоступности (90%) напиток и отсутствию консервантов возможно применение напитка «Иммун Фит» с 2-летнего возраста.

*Гармония с природой, эффективная рецептура, многолетний опыт и современные биотехнологии – основа успеха продуктов Вивасан!*

### Центр здоровья «Вивасан»

Ул. Кольцовская, 30; ул. Хользунова, 60-б

Тел. 8920-407-59-95

(провизор Севрюкова Юлия Петровна)

ФИЛИАЛ НА ЛЕВОМ БЕРЕГУ

Ленинский пр-т, 34

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ  
НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

- педиатрия
- терапевт
- гастроэнтеролог
- детский кардиолог
- ортопед-травматолог
- ЛОР
- невролог
- УЗИ
- анализы
- ЭКГ



Детский Доктор стал еще ближе!



тел. (473) 280-280-1  
[www.детдоктор.рф](http://www.детдоктор.рф)



**Витамин Д открыли более века назад и на протяжении многих лет обсуждали и исследовали его роль и влияние на организм. На сегодняшний день после открытия рецепторов к витамину Д стало понятно, что витамин Д является прегормоном, рецепторы к которому содержатся в каждой клетке человеческого организма, а это значит, что недостаток витамина Д влечет за собой сбои в работе целого ряда органов и систем организма.**

## Дефицит витамина Д: организм кричит «SOS»

**В** этом году была принята новая Национальная программа по коррекции витамина Д, ей предшествовали многолетние и масштабные исследования по изучению обеспеченности витамином Д детей разного возраста в нашей стране. Исследования показали неутешительные результаты: более половины детей испытывают существенный дефицит витамина Д, а в возрастной группе детей 2-3 года результаты оказались особенно плачевными.

**Среди факторов, влияющих на недостаточность витамина Д в организме, выделяют следующие:**

- **География места жительства.** Важность достаточного потребления витамина Д в нашей стране обусловлена тем, что большая часть России находится выше 42 широты, в зоне, где естественное получение витамина затруднено и даже невозможно.
- **Сезон года.** Существуют европейские исследования, которые показывают, что среднестатистический житель Европы добывает норму витамина Д только в августе месяце, что связано с традиционными отпусками, в остальные дни витамин Д находится в дефиците!
- **Интенсивность пигментации кожи.** Чем кожа темнее, тем более выражен дефицит витамина Д, так как смуглая кожа хуже приспособлена к получению

витамина Д в нашей широте. Самый глубокий дефицит витамина Д в нашей полосе – у приезжих из стран Африки и их детей.

- **Использование не обогащенных витамином Д продуктов.**

- **Нутритивный статус.** Более глубокий дефицит витамина Д наблюдается у лиц, которые имеют избыточный вес и ожирение.

**Давайте рассмотрим, чем опасен дефицит витамина Д.**

Существует целый ряд заболеваний, появление которых многочисленные исследования связывают в той или иной степени с дефицитом витамина Д.

Среди них:

- Остеопороз, рахит
- Мышечная слабость
- Диабет I типа
- Онкология – потребление витамина Д приводит к снижению риска развития 5 видов рака: молочной, предстательной, поджелудочной железы, мочевого пузыря, онкогематологических заболеваний. Это факт, имеющий высокий уровень доказательности!
- Аутоиммунные заболевания
- Гипертония
- Снижение иммунитета: в случае с часто болеющими детьми необходи-



мо смотреть на нутритивный статус ребенка и дефицит витамина Д. Недостаточность питания способствует снижению иммунитета. Доказана связь между дефицитом витамина Д и длительностью протекания респираторной инфекции. К тому же самое тяжелое проявление симптомов именно там, где есть авитаминоз, дети же, получающие регулярно витамин Д в нужном количестве, болеют легко, без сильно выраженных симптомов.

- Артриты

**А знаете ли вы, что...**

*Частота суицидальных попыток подростков выше там, где имеет место низкий статус витамина Д.*

Тем, кто пытается получить витамин Д из продуктов питания, хотим напомнить: чтобы взрослому или ребенку получить свою норму витамина Д, нужно съесть десятки яиц, несколько сотен

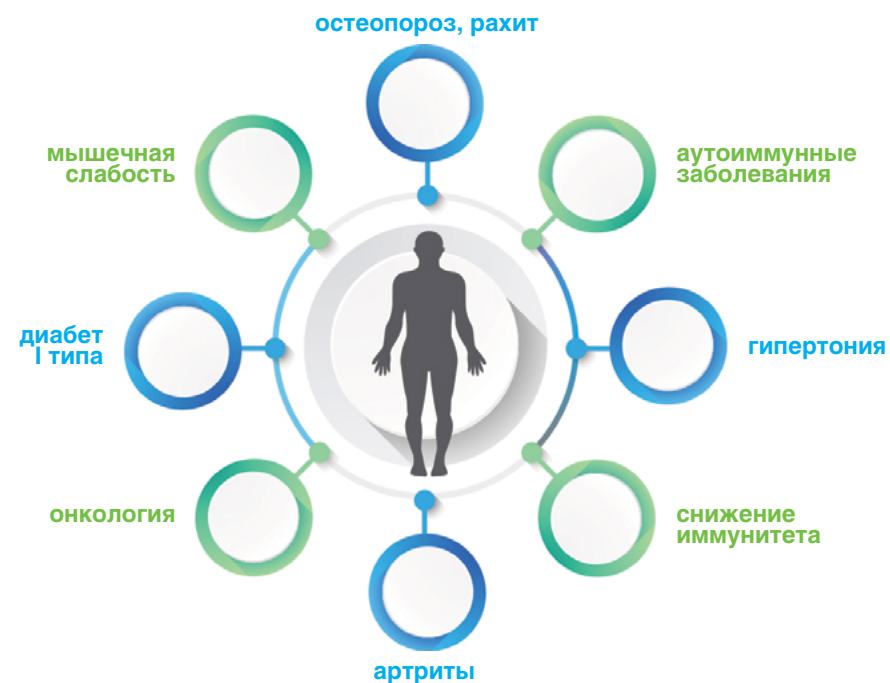
грамм рыбы, другие продукты, что труднодостижимо и, более того, вредно для организма!

Прием витамина Д в два раза снижает риск заболеть гриппом, в 6 раз – риск иметь обострения бронхиальной астмы, в 3 раза снижается риск госпитализации пациента.

**SOS: первые признаки**

Первые признаки дефицита витамина Д можно заметить у ребенка в два-три месяца, у недоношенных детей они проявляются раньше. Мама начинают замечать изменения в поведении малыша – беспокойство, вздрагивание при резком звуке или свете, повышенная возбудимость, сон становится поверхностным. Появляется пот с неприятным кисловатым запахом, больше всего потеет головка, поэтому ребенок интенсивно трется ею о подушку, и постепенно вытираются волосы на затылке.

**Заболевания, связанные с низким потреблением витамина Д**







Ребенок останавливается в развитии, нарушаются двигательные, статические функции. Тонус мышц снижается, поэтому малыш не может сидеть, ползать. При отсутствии адекватного лечения заболевание переходит в стадию разгара, которая приходится на второе полугодие жизни. Ребенок становится вялым, капризным, отстает в психофизическом развитии. В этот период к уже описанным симптомам добавляются деформации костной системы – отмечается уплотнение затылка и увеличение лобных бугров за счет размягчения костей черепа, деформируется грудная клетка. Гипоплазия костной ткани влечет за собой позднее закрытие родничка, поддержку прорезывания зубов. В период выздоровления состояние ребенка улучшается, вот только мышечная гипотония сохраняется довольно длительное время, а костные деформации будут напоминать о рахите всю жизнь.

**Также не забывайте о сбалансированном питании, нормальном режиме дня с достаточным количеством прогулок, часов сна и двигательной активностью ребенка. И тогда поступление витамина Д будет в норме, что станет залогом его гармоничного развития!**

С уважением, Жукова Ольга Валентиновна, педиатр, аллерголог-иммунолог МЦ «Детский Доктор»

**Что же делать родителям, чтобы избежать таких последствий?**

Конечно, проводить профилактику дефицита витамина Д в правильных дозировках.

В соответствии с новой национальной программой РФ по коррекции недостаточности витамина Д у детей и подростков детям рекомендуется назначать витамин Д вне зависимости от времени года и вида вскармливания. При этом у детей до года дозировка увеличена с 500 МЕ/сут до 1000 МЕ/сут.

Приводим профилактические дозы витамина Д для детей разных возрастных групп:

- 1 мес.-1 год: 1000 МЕ/сутки
- 1 год - 3 года: 1500 тыс. МЕ/сутки
- 3 - 18 лет: 1000 МЕ/сутки

Эти дозы абсолютно безопасны и полностью удовлетворяют потребности малыша.



Для наших клиентов не секрет, что в Центре работает собственная клиничко-диагностическая лаборатория. Согласитесь, очень удобно, когда в одной клинике можно пройти обследование и взрослым, и детям, сдать необходимые анализы и быстро получить результаты. Наша лаборатория оснащена современным аналитическим оборудованием. Качество исследований гарантировано собственной многоуровневой системой контроля. Мы не стоим на месте, лаборатория постоянно развивается, регулярно обновляется и оснащается новым оборудованием. Одним из наших недавних приобретений является **автоматический анализатор IMMULITE 2000 XPi**.

## Анализатор IMMULITE 2000 : результаты анализов в день обращения

**Наличие данного прибора позволяет выполнять широкий спектр исследований для каждого пациента в течение 1,5 – 2 часов.**

Использование IMMULITE 2000 XPi дает уникальную возможность проводить развернутую аллергодиагностику третьего поколения, что позволяет выявить наличие аллергии и определить основные факторы ее развития на ранних этапах заболевания.



Особая методика работы IMMULITE 2000 XPi позволяет избежать ошибочного диагностирования факта аллергии или ее причины при низких уровнях общего иммуноглобулина IgE.

На сегодняшний день меню тестов анализатора IMMULITE 2000 XPi включает в себя более 80 параметров плюс около 450 аллергенов и около 50 аллергопанелей. Такого широкого спектра тестов нет ни у одного анализатора аналогичного класса из представленных на российском рынке. Перечень анализов, проводимых на анализаторе IMMULITE 2000 XPi, регулярно растет и расширяется.

Обращаем ваше внимание, что большое количество анализов можно сдать из пальца, то есть нет необходимости колоть вену, что особенно важно для маленьких посетителей нашего центра.

**! Результаты анализов Вы получаете в день обращения.**

Сдать анализы в нашем центре вы можете каждый день с 8 до 18 часов.

Узнать подробности можно у наших администраторов по телефону 280-280-1.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ  
НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

## ЗАБОР КРОВИ ИЗ ПАЛЬЦА

на следующие анализы (точный перечень уточняйте у администраторов):

- витамин Д
- иммуноглобулин Е
- гельминты, лямблии, аскариды
- липидный профиль
- ревмопробы
- билирубин
- антитела к вирусу Эпштейна-Барр
- цитомегаловирус
- микоплазма
- кальций, фосфор, магний и др. виды анализов

Внимание!

одноразовые ланцеты  
(в т. ч. детские, есть для новорожденных)  
безболезненно (неглубокий прокол,  
давление на палец отсутствует)

Медицинский центр «Детский Доктор»  
ул. Хользунова, 60-6  
тел. (473) 280-280-1  
www.детдоктор.рф

Медицинский центр  
«Детский Доктор Плюс»  
ул. Беговая, 2/3  
тел. (473) 280-280-1

Медицинский центр  
«Детский Доктор»  
Ленинский проспект, 34  
тел. (473) 280-280-1



По статистике, с угревой сыпью или акне сталкиваются более 80% юношей и девушек в подростковом возрасте. Помимо очевидного физиологического дискомфорта, акне является причиной эмоциональных переживаний подростка, а самостоятельные попытки справиться с заболеванием зачастую ухудшают ситуацию, приводя к появлению шрамов и рубцов. В большинстве случаев грамотно подобранный уход и соблюдение ряда правил помогают справиться с заболеванием без последствий.

## Лечение акне в подростковом периоде

Юношеские акне (угри) — самое распространенное заболевание кожи у детей и подростков. Дебют заболевания обычно проявляется у девочек в возрасте 12-14 лет, у мальчиков в 14-15 лет. В запущенных случаях требуется медикаментозное лечение, которое может включать в себя коррекцию обмена веществ, применение препаратов, способствующих регуляции работы сальных желез и прочее.

### Причины появления акне

**Главный фактор**, который способствует появлению угревой сыпи в подростковом возрасте, — **сбой гормональной системы** на фоне полового юношеского созревания. С 13-15 лет у молодых людей начинает активно синтезироваться мужской половой гормон — андроген. Именно он отвечает за выработку кожного сала, а также работу сальных желез. Он продуцируется не только у юношей, но и у девушек, именно поэтому от проблемы акне они страдают в равной степени. Увеличение концентрации андрогена в организме приводит к активному выделению кожного жира.

Буйство гормонов провоцирует выработку сальными железами большого количества сала, протоки желез закупориваются, и образуются черные угри. Красные угри возникают в результате присоединения вторичной инфекции — стафилококка или стрептококка.

### Главное правило при акне — не трогать акне!

Как бы ни раздражало их присутствие на теле, **не расковыривайте и не выдавливайте угри самостоятельно!** В противном случае вы обеспечите



появление малопривлекательных рубцов на коже уже в ближайшем будущем. Кроме того, подобная самостоятельность способна свести на нет все прилагаемые усилия в борьбе с угрями как с хроническим явлением. Лечение угрей — это долгий процесс, который потребует целеустремленности и строгой последовательности.

### Рекомендации при подростковом акне

**Основная рекомендация родителям: при первых появлениях акне не занимайтесь самолечением — обратитесь к дерматологу**, который определит причины появления акне (это могут быть гормональный сбой или проблемы с ЖКТ), **и косметологу**, который проведёт ряд необходимых процедур и научит подростка правильно ухаживать за своей кожей. В большинстве случаев правильный, а, главное, систематический уход обеспечит стойкий положительный эффект и поможет пережить временное буйство гормонов.

### Рекомендации по домашнему уходу для подростка с акне:

- Переход на некомедогенную косметику. Современная косметика зачастую



содержит вещества, которые могут создавать плёнку на лице и тем самым провоцировать высыпания, например PEG-40 (касторовое масло, часто используется в качестве регулятора вязкости и эмульгатор). Поэтому очень важно изучать состав косметики, которую используете.

- Кожа с акне требует обязательного очищения специальными средствами 2 раза в день (утром и на ночь): лучше гели, именно они исключают наличие масел и жиров, что важно при уходе за кожей с гиперфункцией сальных желез.
- Обязательно использование тоника после очищения! Гель смывает защитный слой кожи, призвание тоника — восстановить PH-баланс кожи, обеспечить защиту и увлажнение. Внимание! Тоник для ежедневного применения не должен содержать спирт (alcohol, ethanol), масла в чистом виде (oil, butter), peg-40. Спирт вызовет обезвоживание кожи, что спровоцирует дополнительную работу сальных желез, а масло — закупорит поры.
- Специализированная косметика —

ее лучше подбирать при помощи специалиста, исходя из актуального состояния кожи.

### Что еще влияет на появление акне?

Помимо возрастного гормонального фактора и неправильного ухода за кожей на появление акне могут оказать влияние следующие факторы:

- **Наследственность.**
- **Бактерия Propionibacterium acnes** — элемент нормальной флоры кожи, но при повышенной жирности и закупорке пор начинает размножение, и, как следствие, появляются воспаления. Устойчива ко многим антибиотикам и требует трудоемкого лечения.
- **Стрессовые ситуации** ведут к усилению работы гормонов и, соответственно, к усилению выработки кожного жира, что приводит к закупорке пор и появлению прыщей.
- **Неправильное питание** — некоторые продукты способны увеличивать работу сальных желез.

**Помните, основные союзники в борьбе с акне — это своевременность и систематичность. Любое заболевание проще лечить и предотвращать на начальной стадии. Не всегда подросток способен самостоятельно осознать эту проблему, понять, что уже необходима помощь специалиста, и здесь очень важно внимание родителей и их поддержка, готовность взять на себя часть ответственности за здоровую кожу лица своего ребенка. Акне — неприятный спутник подросткового периода, способный повлиять на самооценку и полноценное общение подростка, но современным методам лечения вполне по силам справиться с этим заболеванием и подарить подростку уверенность в себе.**

С уважением, Кузьмичева Анна Сергеевна, врач дерматолог-косметолог

# КОСМЕТОЛОГИЯ

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ  
НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

- подростковая косметология
- лечение угревой болезни
- химические пилинги
- контурная/объемная пластика, увеличение губ
- ботокс, диспорт
- мезотерапия, биоревитализация по лицу и телу
- нитевой лифтинг
- плазмолифтинг
- трихология (лечение выпадения волос)
- удаление папиллом, бородавок, родинок

Первичная консультация косметолога - бесплатно!

Реклама

Медицинский центр «Детский Доктор»  
ул. Хользунова, 60-6

тел. (473) 280-280-1  
www.детдоктор.рф





*Холода – не беда, если организм крепок и полон сил. «Детский Доктор» расскажет, как обычную зимнюю прогулку с ребенком превратить в настоящую кладь здоровья и бодрости! Да и что еще делать зимой? Не болеть ведь, правда? Наш рецепт: бегать, прыгать, играть в снежки, устраивать снежные батлы с детками, дышать свежим воздухом и получать удовольствие от общения! Главное, не забудьте одеться тепло и соблюдайте простейшие правила предосторожности.*

## Активные игры на свежем воздухе зимой

### Полезь игр на свежем воздухе зимой

- Зимний воздух гораздо чище, чем в остальные времена года, в нем намного больше кислорода. Если на улице хорошо двигаться, то вентиляция легких ускоряется, соответственно, улучшается кровоток, снижается вероятность возникновения сердечно-сосудистых заболеваний и повышается иммунитет.
- Зимний воздух ускоряет обмен веществ и придает энергию.
- Учеными доказано, что зимой на прогулках улучшается концентрация внимания и память.
- Зимние виды спорта способствуют укреплению мышц, суставов, связок и являются профилактикой развития атеросклероза.
- Морозный воздух убивает микробов, любящих тепло.

### ! Меры предосторожности

- Объясняем детям, что кидать снег в лицо и за шиворот нельзя.
- Если игра не предполагает движения по льду, то желательнее располагаться на менее скользкой поверхности.
- Желательно, чтобы у каждого ребенка был носовой платок с собой, чтобы в случае необходимости вытереть лицо.
- Чтобы уберечь ребенка от переохлаждения, обратите внимание на одежду: верхняя одежда должна быть теплой, удобной и легкой. Обязательно наличие варежек, а в идеале – еще и запасных.
- Не забудьте защитить кожу ребенка от непогоды с помощью специального крема-протектора от холода и ветра.
- Старайтесь проследить, чтобы все дети достаточно двигались. Если понадобится



— меняйте игровые роли, чередуйте активную деятельность со спокойной.

- После прогулки желателен теплый чай с медом (или молоко), теплый душ, обтирание.

### Чей ком больше?

Дети встают по двое и по команде начинают катать снежные комки. Взрослые засекают время, к примеру, 5 минут, после чего выбирают самый большой комок и называют победителей.

### Кто кого перетянет?

Двое санок размещают друг напротив друга на расстоянии 3-4 метров. Между ними на равном отдалении проводится граница. Участники соревнования садятся в сани, держа в руках веревку от санок противника. Их задача – перетянуть соперника на свою сторону, чтобы санки пересекли обозначенную границу.

### Лиса в курятнике

Для начала игры выберите «лису» с помощью считалки. Остальные дети будут «курами». Дети взбираются на снежный вал и присаживаются («сидят на

насесте»). На противоположной стороне площадки в норе живет «лиса». «Куры» разбегаются по двору, хлопают крыльями, клюют зерна, кудахчут. По сигналу взрослого: «Лиса!» «куры» убегают, прячутся в курятник, взлетают на насест. «Лиса» хватает (салит) ту «курицу», которая не успела взобраться на насест.

### Мы веселые ребята!

Дети становятся на одной стороне площадки за воображаемой чертой. На противоположной стороне площадки – сугроб или снежный вал. Немного в стороне, сбоку от играющих, располагается ловишка (его назначает взрослый или выбирают дети). Играющие хором произносят:

*«Мы веселые ребята,  
Любим бегать и скакать.  
Ну, попробуй нас догнать,  
Раз, два, три, лови!»*

После этого все перебегают на другую сторону площадки и прячутся за сугроб. Ловишка догоняет бегущих, осаленные им отходят к стороне. Ловишка не может ловить тех играющих, которые успевают убежать за сугроб. Он подсчитывает пойманных после каждой перебежки. После 3-4 перебежек подсчитывают, сколько всего играющих удалось поймать ловишке, и выбирают нового.

### «Пришла зима»

Все участники делают большой круг. Выбирается ведущий, который назы-

вает детям команды: «Пришла зима» (ребята прыгают на своих местах), «Пошел снег» (подняв руки вверх, кружатся вокруг себя), «Завыла выюга» (начинают бежать по кругу), «Началась метель» (идут на полусогнутых ногах), «Намела метель сугробов» (садутся, наклоняют голову и обхватывают ноги руками). Сначала все команды произносятся медленно, а затем все быстрее. Тот, кто ошибся или замешкался, выбывает.

### Игра «Морозильник и плавильник»

Выбираются два человека: «морозильник» и «плавильник». Первый бегает и всех «замораживает», а второй, наоборот, «размораживает». По ходу игры можно меняться ролями.

### Игра «Меткий стрелок»

На детской площадке выбирается место, куда можно закидывать снежки (или просто принесите мишень с собой (ведро, корзина)). Все встают на 5 метров от цели и пытаются забросить туда снежок. Постепенно расстояние увеличивается.

### Игра «Стеклянные шары»

Мыльные пузыри при температуре ниже нуля замерзают и превращаются в стеклянные. Дети будут в восторге от такого чуда. Им понравится как дуть пузыри, так и наблюдать за ними и лопать образовавшиеся шарики.

*Уважаемые родители, главное – помните, что зима – не время сидеть по домам и греться! Призываем вас выходить на улицу и разнообразить свои прогулки с ребенком с помощью нашей полезной подборки активных игр на свежем воздухе!*

**ЗАМЕНИМ ТЯЖЕЛЫЙ ГИПС НА ПОЛИМЕРНЫЙ БИНТ**

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ  
НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

**Преимущества:**

- легкий, но прочный
- не сковывает движений
- не боится влаги
- пропускает воздух
- не вызывает аллергии
- нетоксичен

Реклама



Процедуру проводят ортопеды-травматологи

**Медицинский центр  
«Детский Доктор»  
ул. Хользунова, 60-б**

**тел. (473) 280-280-1, 280-1-280  
www.детдоктор.рф**



*Воспаление придатков... Сочетание слов, кажется, с подросткового возраста знакомое практически каждой девушке и впоследствии женщине. В действительности распространенное явление: согласно статистике, с воспалением придатков матки (мед. наз. «аднексит») сталкивается каждая третья женщина в возрасте от 16 до 50 лет. В 50 % случаев заболевание приобретает хроническую форму.*

*Так что же это за коварное заболевание? Почему оно не только чревато снижением качества жизни женщины, но и представляет собой непосредственную угрозу ее репродуктивному здоровью? Разбираемся вместе с акушером-гинекологом Центра репродуктивного здоровья семьи «Детский Доктор» Рогозиной Антониной Викторовной.*

## Воспаление придатков: лечим вовремя

**А**днексит – это заболевание половых органов женского организма, при котором воспаляются придатки матки – яичники и маточные трубы.

### Причины

В здоровом женском организме яичники и фаллопиевы трубы являются стерильными. Соответственно, аднексит может развиваться только после проникновения инфекции из маточной полости, влагалища, либо из отдаленных очагов хронического воспаления посредством крови или лимфы.

**Выделяют следующие основные причины появления заболевания:**

- Общее или локальное переохлаждение;
- Острые инфекционные заболевания;
- Обострения хронических болезней;
- Лечебные и диагностические вмешательства в матку (аборт, выскабливание эндометрия, гистероскопия, внутриматочная контрацепция);
- Операции на брюшной полости;
- Обменные нарушения (сахарный диабет, ожирение);
- ВИЧ-инфекция;
- ЗППП.



По характеру процесса аднексит может быть односторонним или двусторонним, серозным или гнойным, острым или хроническим.

### Симптомы заболевания

**При появлении следующих симптомов необходимо срочно обратиться к специалисту:**

лихорадочное состояние, озноб, температура тела может достигать 38 — 40 градусов; выделение гноя из половых путей; сильные, схваткообразные или тупые боли внизу живота, в крестце; потливость; симптомы общей интоксикации (мышечные и головные боли); болезненные ощущения в момент половой близости или во время дефекации; нарушение



### Лечение

**Если вы обнаружили у себя похожие симптомы, рекомендуем незамедлительно обратиться к врачу-гинекологу.** Только квалифицированный специалист на основе проведенных анализов и осмотра может назначить наиболее эффективное в каждом конкретном случае лечение. Аднексит – серьезное заболевание, которое при отсутствии адекватной и грамотно подобранной терапии может привести к печальным осложнениям. При подтверждении диагноза пациентке назначается медикаментозное лечение: антибактериальная, противовоспалительная, дезинтоксикационная терапия. В случае отсутствия эффекта от медикаментозного лечения в течение 72 часов назначается проведение лапароскопии.

менструального цикла; сильные боли в период менструации (дисменорея); слизисто-гнойные бели.

### Чем опасен аднексит

■ При хроническом аднексите развивается спаечный процесс. Спайки закрывают просвет маточной трубы и становятся причиной непроходимости маточных труб. При спаечном процессе маточные трубы уплотняются, становятся неподвижными и перестают выполнять свою основную функцию. Развивается бесплодие.

■ В десять раз возрастает вероятность развития внематочной беременности на фоне спаек и сужения прохода в маточных трубах.

■ Возможно появление гнойных осложнений, требующих оперативного лечения вплоть до удаления фаллопиевых труб.

*Милые женщины, впереди зима, время, когда следует заботиться о себе особенно тщательно, не допуская переохлаждения организма и не откладывая посещение вашего гинеколога планомерно или при появлении беспокоящих симптомов. В предновогодней суете не забудьте отнестись с вниманием к своему организму, и он станет вашим сильным и благодарным помощником в этот период!*

**Рогозина Антонина Викторовна,**  
акушер-гинеколог МЦ «Детский Доктор»

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

## Программа «Женское здоровье»

- Прием гинеколога
- Кольпоскопия
- УЗИ женской репродуктивной системы (вагинально)
- УЗИ молочных желез
- Мазок на флору
- Онкоцитология



Реклама

**Полная информация о женском здоровье за 1 посещение!**

Медицинский центр «Детский Доктор» т. +7 (473) 280-280-1, +7 (473) 280-1-280  
ул. Хользунова, 60-б [www.детдоктор.рф](http://www.детдоктор.рф)





## Интервью с детским ревматологом, детским кардиологом Медицинского центра «Детский Доктор» ПОЧАТКОВОЙ ГАЛИНОЙ ИВАНОВНОЙ

Ревматология... Детская ревматология... В голове большинства россиян, далеких от медицины, бытует миф, что этот спектр заболеваний касается преимущественно взрослого населения. Тоже так думаете? В нашей стране ежегодно регистрируется до 17 тыс. случаев ревматологических заболеваний у детей до 17-ти лет. На учёте состоят по официальным данным более 50 тыс. маленьких пациентов. Причём за последние несколько лет число детей-инвалидов с ревматологическими болезнями увеличилось почти на четверть.

Что это за коварные ревматологические заболевания, способные повлечь за собой инвалидизацию ребенка? Чем именно занимается детская ревматология? Об этом и многом другом поговорим с врачом детским ревматологом, детским кардиологом Медицинского центра «Детский Доктор» Початковой Галиной Ивановной.

**Если среднестатистического жителя нашей страны спросить, что такое хирургия, терапия, стоматология или гинекология, то скорей всего он ответит верно. А вот вопрос о детской ревматологии многих может поставить в тупик. Г.И., расскажите, чем именно занимается этот раздел медицины.**

Это крайне интересная, многопрофильная специальность. Данный раздел медицины занимается изучением воспалительных процессов в суставах человека. Также ревматология занимается лечением болезней соединительной ткани.

**Чем Вас вдохновляет работа, и что, наоборот, заставляет задуматься?**

Коварство ревматологии заключается в том, что далеко не всегда заболевание проявляет себя характерным



именно для него набором симптомов и синдромов, а в большинстве случаев маскируется под другие. Всегда крайне сложно поставить правильный диагноз, т. к. заболевания очень многолики, имеют множество проявлений. И тем интересней все собрать в единое целое и правильно поставить диагноз.

**Можно ли сказать, что ревматологические заболевания, некогда считавшиеся взрослыми, резко молодеют?**

Ревматологическая патология может дебютировать в любой возрастной группе, однако есть ряд заболеваний, чаще встречающихся в более зрелом возрасте, например, ревматическая полимиалгия, остеоартроз и остеопороз, хотя бывают случаи возникновения этих заболеваний у молодых людей и даже детей!

Есть у ревматических заболеваний «предпочтения» по половому различию. Так, подагра, анкилозирующий спондилит (болезнь Бехтерева), псориатический артрит встречаются, как правило, у мужчин. А ревматоидный



артрит, ревматическая полимиалгия, васкулиты — чаще у женщин.

Дети страдают юношескими формами артритов, спондилитов, чаще взрослых переносят реактивные артриты, васкулиты и стрептококковую ангину.

**Какие симптомы должны подтолкнуть родителей к мысли обратиться за помощью к детскому ревматологу?**

Если в течение не менее 1-2 недель вы замечаете у себя или ребенка следующие симптомы, безотлагательно обратитесь к ревматологу:

- сохраняются боли в суставах,
- имеется скованность по утрам, и требуется не менее 30 минут, чтобы «размять» суставы для более комфортного движения,
- чувство одеревенелости в спине, особенно в пояснично-крестцовом отделе у мужчин,
- держится повышенная температура тела,
- имеется деформация суставов за счёт костных изменений, припухлость или отёчность в области суставов,
- сустав на ощупь теплее окружающих тканей,
- узловатые образования на кожных покровах,
- недавно, не менее 1 мес. назад, перенесена острая кишечная инфекция,

урогенитальная инфекция, покраснения щёк и лба, без тенденции к убыванию,

- участки уплотнения кожи, с нарушением чувствительности, изменением внешнего вида,
- среди кровных родственников наличие ревматического заболевания и появление схожих симптомов.

**Что посоветуете родителям, как обезопасить себя и своего ребенка от коварных ревматологических заболеваний? Существуют ли меры профилактики?**

К сожалению, прививки или специфической профилактики не существует. Подавляющее большинство людей мало знают свою родословную по заболеваниям, в лучшем случае знания прекращаются на дедушках и бабушках. А чем страдали предки более старших поколений? Прадедушки и прабабушки? Мы несем в себе генетическую информацию многих сотен, тысяч поколений наших предков, и у кого в какой момент и как именно «ген пробьется в признак», т.е. проявится заболеванием, никому заведомо не известно. Поэтому относиться внимательно и уважительно к тому здоровью, которое имеете, чтобы не пропустить дебют патологии, своевременно диагностировать, начать лечение и сохранить привычное качество жизни.

КОМПЛЕКСНЫЕ ОСМОТРЫ ГРУДНИЧКОВ

в 1, 3, 6, 9, 12 месяцев

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ  
НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

- **ВСЕ УЗКИЕ СПЕЦИАЛИСТЫ: без очереди и в одном месте!**
- **ЗА ОДИН ДЕНЬ полная информация о здоровье Вашего ребёнка!**
- **БЕЗОПАСНО: в этот день принимаем только здоровых детей!**

Реклама



Медицинский центр «Детский Доктор»  
ул. Хользунова, 60-6

тел. (473) 280-280-1  
www.детдоктор.рф



## Простые советы родителям неговорящих детей раннего возраста

• Больше говорите с ребенком, озвучивая все действия (во время кормления, купания, одевания), комментируя окружающее, не боясь повторения одних и тех же слов.

• Произносите их четко, терпеливо, доброжелательно.

• Развивайте понимание речи, используя простые конструкции типа: «Дай ручку», «Где ножка?»

• Опирайтесь на то, что ребенку доступно. Неоднократно повторяйте уже усвоенное.

• Используйте в речи наряду с полными словами их упрощенные варианты: машина – би-би, кукла – ляля, упал – бух.

• Пойте ребенку перед сном. Лучше не менять репертуар часто.

• Вызывайте желание подражать взрослому. Это возможно, когда сочетаются эмоциональная заинтересованность и доступность слов, которые ребенок произносит во время совместных игр (прятки – ку-ку, паровозик – ту-ту). Можно вместе удивляться увиденному: «Ух ты!» Первые слова, произносимые в эмоциональном тоне, могут быть междометиями: ой, ай, ух. Для начала ребенок может повторять только гласные, но только для начала.

• Почаще рассказывайте, читайте первые детские сказки, стихи. Побуждайте досказывать слова по мере речевой возможности.

• Не перегружайте ребенка телевизионной, видео- и аудиоинформацией. При чтении сокращайте текст до понятных фраз.

• Не раздражайтесь, не стесняйтесь того, что ваш ребенок не говорит. Не проявляйте излишнюю тревогу: у каждого свои сроки, свои проблемы.

• Не говорите при ребенке о его отставании.

• Не дожидаясь, пока ребенок заговорит, начинайте его учить различать предметы по размеру (большой–маленький), соотносить цвета, форму («дай такой же»), количество (один-много).

• Проводите массаж пальчиков рук и ладошек, игры типа «Сорока-белобока».

• Не предугадывайте желания ребёнка, дайте ему возможность понять, что речь является действенным способом получить желаемое. Создавайте ситуации «вынужденного общения»: не положите ложку за обедом, уберите в видимое, но недоступное место любимую игрушку и т. п.

• Хвалите за любое речевое высказывание, особенно если оно выражает просьбу. Такую просьбу надо обязательно выполнить.

**Будьте терпеливы и последовательны, у вас всё получится!**

**С уважением, Войцеховская Нина Эмилиевна, логопед-дефектолог ЦПППР «Остров Детства»**



## ТЕСТ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ: Когда идти за помощью к логопеду?

Если хотя бы на один из вопросов вы ответите «НЕТ», следует обратиться за помощью к логопеду, а с малышами до 1 года – к педиатру или неврологу, которые в случае необходимости направят к логопеду.

### В 3 месяца ваш ребенок:

- Вздрагивает при внезапном звуке?
- Умеет издавать звуки?
- Смотрит на вас с интересом, когда вы разговариваете с ним?
- Улыбается вам в ответ?
- Узнает голос матери?

### В 6 месяцев ваш ребенок:

- Поворачивается на звук?
- Издаёт несколько разнообразных звуков?
- Подражает и повторяет свои собственные звуки?
- Пытается взглядом и/или звуками привлечь ваше внимание?
- Гулит и улыбается в ответ на изменение выражения вашего лица?

### В 9 месяцев ваш ребенок:

- Тянется, чтобы его взяли на руки?
- Откликается на свое имя?
- Пытается «заговорить» с вами? (баба, гага)
- Мелодично гулит («напеваает»), когда играет один?

- Поворачивается на голос (услышанный разговор)?

- Радует, когда с ним играют, и «участвует» в разговоре?
- Понимает, когда ему говорят «нет»?

### В 1 год ваш ребенок:

- Показывает пальцем на предметы вокруг?
- Повторяет ваши жесты (машет рукой на прощанье) или уже самостоятельно пользуется ими?
- Пытается показать, чего ему хочется, с помощью движений и звуков?



- Протягивает вам игрушки, чтобы вы на них посмотрели и/или поиграли?
- Радует, когда с ним играют в прятки или ладушки, и иногда начинает игру самостоятельно?
- Понимает простые фразы?

### В 1, 3 года ваш ребенок:

- Обычно смотрит на вас во время общения?
- Повторяет услышанные слова?
- Пытается говорить предложениями, при этом заменяет реальные слова придуманными им самим?
- Произносит одно-два слова?
- Понимает простые вопросы и просьбы? («А ну-ка, принеси ложку». «Где мячик?»)

### В 1, 6 года ваш ребенок:

- Говоря, смотрит на вас и затем на предмет, о котором говорит?
- Говорит «нет»?
- Произносит десять и более слов?
- Понимает смысл и сам использует названия знакомых предметов (мяч, кровать, свет, автомобиль)?
- Иногда отвечает на вопрос «Что это?»?
- В играх с партнером меняет манеру поведения?
- Использует игрушки в ролевых играх?



**В 2 года ваш ребенок:**

- Умеет показывать части тела?
- Пользуется описательными словами (голодный, большой, горячий)?
- Говорит комбинациями из двух слов? («Я пойду». «Еще печенья».)
- Задает такие вопросы, как «Что это?»?
- С удовольствием выслушивает небольшие рассказы?

**В 3 года ваш ребенок:**

- Выполняет просьбы, состоящие из двух частей? («Пойди на кухню и возьми чашку!»)
- Участвует в коротких разговорах?
- Пользуется в общении предложениями из трех и более слов?
- Рассказывает о том, что случилось в прошлом?
- Задает вопросы, начинающиеся со слова «почему»?
- Другие люди – не члены вашей семьи – понимают хотя бы половину из сказанного им?

**В 4 года ваш ребенок:**

- Правильно («по-взрослому») произносит целые предложения?
- Рассказывает истории, которые легко понять?
- Задает вопросы, начинающиеся словами «кто», «как», «сколько»?



- Задает множество вопросов?
- Правильно использует в разговоре местоимения «я», «ты», «он» и «она»?
- Начинает разговор и может его поддержать, не отклоняясь от первоначальной темы?
- При игре с другими может словами пояснить ролевые ситуации?
- Другие люди – не члены вашей семьи – понимают три четверти сказанного им?

**В 5 лет ваш ребенок:**

- Может объяснить, как пользоваться тем или иным предметом?
- Отвечает на вопросы, начинающиеся словами «когда» и «почему»?
- Рассказывает о прошедших, предстоящих и воображаемых событиях?
- Участвует в длительных и подробных беседах?
- Другие люди – не члены вашей семьи – понимают почти все сказанное им?

**ЛОГОПЕД**

Реклама



- постановка звуков (дислалия)
- ЗПР (задержка психоречевого развития)
- ЗРР (задержка речевого развития)
- общее недоразвитие речи
- дисграфия
- нарушение речи у слабослышащих детей
- синдром Дауна, аутизм

Центр психолого-педагогической помощи и развития "Остров Детства"

ул. Вл. Невского, 38/3  
Тел. 280-14-08

vk.com/ostrov\_detstva\_vrn  
@ostrov\_detstva\_vrn

**ДНК-тест на отцовство на ранней стадии беременности**

*В жизни случаются ситуации, когда возникают вопросы, влияющие на судьбу будущего ребенка, и женщина должна быть уверена в принятии тех или иных решений. Сегодня передовые технологии в области исследования ДНК позволяют с высокой точностью (> 99,75%) определить отцовство будущего ребенка уже на 10 неделе беременности.*

*Для анализа используется венозная кровь матери, он полностью безопасен для малыша и позволяет раз и навсегда решить вопрос родства.*

*Как проводится анализ на отцовство во время беременности?*



Для полноценного и правильного результата ДНК тест на отцовство следует проводить при участии как беременной женщины, так и мужчины, предполагаемого отца. Дополнительно в экспертизе может принимать участие и второй предполагаемый отец. Точное количество участников экспертизы выясняется в ходе первичной консультации.

Кроме того, на первичной консультации уточняются все факторы беременности, которые могут препятствовать проведению установления отцовства. Так, беременность должна быть исключительно одноплодной, а также не должна являться суррогатной.

**Этапы и сроки выполнения ДНК-экспертизы**

- Прием ведется по предварительной записи. После обращения в наш центр назначается дата сбора биоматериала, к этой дате необходимо будет подготовить документ, подтверждающий наличие 10 недель беременности (копию УЗИ или копию справки от гинеколога).
- На процедуре сбора биоматериала должны присутствовать все участники, определённые в ходе первичной консультации.
- Кровь из вены сдают предполагаемый отец (отцы) и мать, что является абсолютно безопасным для неё и для плода. Специальная подготовка к данному анализу не требуется.
- Полученные образцы передаются в лабораторию для проведения неинвазивного пренатального теста.

**Сроки выполнения составляют от 14 до 21 рабочих дней.**

*Проконсультироваться или записаться на экспертизу можно по телефону 280-280-1.*



*Кризис 7 лет – это переходный момент для ребенка от дошкольного возраста к школьному. В этом возрасте дети резко вытягиваются в длину, что говорит о физиологических изменениях, и у них происходит смена зубов. Но это только те изменения, которые доступны человеческому глазу, на самом же деле они носят более глубокий характер. В школьном возрасте ребенок резко меняется и становится более трудным в воспитании. Часто от родителей «семилеток» можно услышать, что их дети стали непослушными и капризными; игнорируют просьбы и резко реагируют на критику. Дети семи лет хотят казаться взрослее: они начинают манерничать, подражать взрослым. В их поведении появляется что-то искусственное. Например, ребенок может специально изменять походку. Зачем же ребенку нужно так себя вести? Зачем нужен кризис 7 лет?*

## Кризис 7 лет

Разрешение любого возрастного конфликта связано с готовностью человека что-то делать и способностью к этому. Кроме того, для каждого кризиса характерны определенные новообразования.

Для ребенка 7 лет таким важным новообразованием, приобретением является «социальное Я». То есть у ребенка появляется стремление занять более «взрослое» положение в жизни и выполнять значимую деятельность, которая будет важна как для взрослых, так и для самого ребенка. Формируется «внутренняя позиция школьника» (ВПШ), которая свидетельствует о том, что ребенок готов к школе.

В этот период происходит формирование самооценки ребенка. В младшем возрасте дети оценивают себя в целом как хорошие. В дошкольном возрасте самооценка ребенка во многом связана с оценкой его со стороны значимых взрослых. Именно поэтому дети так остро реагируют на критику родителей.

Осознание своего «социального Я», формирование самооценки и возникновение «внутренней позиции» приводит к тому, что ребенка перестает удовлетворять его игровая деятельность, которая была значима и занимала большую часть его жизни. Теперь он стремится выйти за границы привычного поведения и образа жизни, выполнять деятельность, которая будет

значима не только для окружающих, но прежде всего для него, и приносить радость и моральное удовлетворение. Невозможность удовлетворить все эти стремления и порождает кризис 7 лет.

Таким образом, все вышеперечисленные симптомы необходимы ребенку для дальнейшего взросления. Это время, когда дети как будто «примеряют» на себя роль взрослого.

### Как помочь ребенку пережить кризис 7 лет?

Совсем недавно ребенка занимала игра. **Пробуйте привнести игровые моменты в жизнь ребенка** на этом этапе. Например, он будет веселее учить уроки, если расставить мягкие игрушки и посчитать их; или «научить» родителей чему-то новому, что ребенок узнал во время учебного дня.

**Поддерживайте ребенка в плане оценок.** Дети сильно огорчаются и переживают, когда в школе получают оценки, которые не соответствуют их ожиданиям. Для них школьная отметка – это оценка их личности. Детям сложно понять, что на самом деле учитель оценивает их знания.

Ребенку нужно давать свободу. Если речь идет об учебе, **то позвольте ему/ей самостоятельно готовить домашнее задание.** Потом Вы можете проверить задания, но делать что-то вместо ребенка не следует.



Можно **разрешить ребенку убирать свою комнату самостоятельно**, как он хочет и когда хочет. Но подумайте о правилах уборки, которые должны быть заранее обговорены с ним.

Когда родители доверяют своим детям, посыл идет такой: «Я верю, что ты справишься, что у тебя все получится». Для детей важно понимать, что родители им доверяют.

Доверять – еще значит позволять совершать ошибки, видеть последствия своих действий. И часто это сложнее всего для родителей, ведь хочется отгородить ребенка от всех неудач, везде «подстелить соломку». Не бойтесь давать ребенку видеть негативные исходы своих поступков.

Все эти рекомендации носят общий характер. Жизнь ребенка на этом этапе резко изменилась, он стал школьником, начал учиться. И, соответственно, родители тоже должны меняться,



Ведущая рубрики  
Кладова Юлия Владимировна,  
психолог МЦ «Детский Доктор»

менять правила и нормы, чтобы было комфортно и Вам, и ребенку.

*В целом не стоит рассматривать кризис только с позиции бесконечных конфликтов. Посмотрите на этот этап как на возможность помочь ребенку повзреть, выйти на новый уровень развития и приобрести новообразования, которые в дальнейшем сыграют важную роль в жизни уже школьника. Но если Вы чувствуете, что не справляетесь с ситуацией, и с каждым днем она все более усугубляется, обратитесь за помощью к специалисту.*

## ПОМОЩЬ ПСИХОЛОГА Реклама

- при**
- **возрастных кризисах;**
  - **сложностях взаимоотношений детей и родителей;**
  - **капризах, истериках, плохом поведении детей;**
  - **детских страхах**



Медицинский центр  
«Детский Доктор»  
ул. Хользунова, 60-6

тел. (473) 280-280-1  
www.детдоктор.рф





*Появление маленького чуда в семье – это всегда большая радость и счастье. Но рождение маленького человека сразу связывает его правовыми отношениями с окружающим миром. Некоторые аспекты права сложно понять и применить без специальных знаний. Я постараюсь помочь вам разобраться в самых волнующих вопросах с юридической точки зрения.*

*С уважением, Анна Антипко, юрист*

**тел.8 (908) 135-66-13**

**[pravo.valery@gmail.com](mailto:pravo.valery@gmail.com)**

**<https://www.facebook.com/SL.COVANNA>**

**[juristmsk.com](http://juristmsk.com)**

**<https://vk.com/yurmsk>**

[У меня проблемы с мужем. Я подала заявление о расторжении брака, а он против. У нас сын, ему 10 лет. Сейчас он мне угрожает и говорит, что сын останется с ним. Я очень боюсь, что он добьется своего. Как мне поступить?](#)

**Екатерина**

Здравствуйте, Екатерина!

Заявление, поданное вами о расторжении брака, никак не повлияет на порядок взаимоотношений между вашим ребенком и его отцом.

Для решения вашего вопроса вы можете также обратиться в суд с иском о признании ребенка с отцом. Что касается судебной практики по данному вопросу, то в большинстве случаев суд встает на сторону матери и устанавливает оставить ребенка с мамой.

[Здравствуйте, меня интересует практика получения алиментов жене, находящейся в отпуске по уходу за общим ребенком до 3 лет.](#)

**Артем**

Здравствуйте, Артем!

В соответствии со статьями 90, 91 Семейного кодекса Российской Федерации право требовать предоставления алиментов в судебном порядке от бывшего супруга, обладающего необходимыми для этого средствами, имеет бывшая жена в период беременности и в течение трех лет со дня рождения общего ребенка. Размер алиментов определяется судом, исходя из материального и семейного положения супругов (бывших супругов) и других заслуживающих внимания обстоятельств. Как разъяснено в пункте 12 Постановления Пленума Верховного Суда Российской Федерации от 25 октября 1996 г. № 9 «О применении судами Семейного кодекса Российской Федерации при рассмотрении дел об установлении отцовства и о взыскании алиментов», при взыскании алиментов в твердой денежной сумме для определения материального положения сторон суду необходимо учесть все источники, образующие доход.

Практика по присуждению выплат алиментов бывшей супруге до достижения



Фотограф Мария Дроздова



общим ребенком трехлетнего возраста положительная. Разница – в размере суммы выплат.

[Подскажите, пожалуйста, какой порядок действий при подаче иска на алименты. Планирую на этой неделе отнести заявление в суд. Какие дальнейшие действия? Кто отправляет решение на работу ответчику? И самое главное: где указывать реквизиты, по которым будут перечислять алименты?](#)

**Любовь**

Любовь, здравствуйте!

Все зависит от того, что именно вы просите и в какой форме. В случае взыскания алиментов в форме процента от всех доходов должника вы можете подать заявление на выдачу судебного приказа, который будет иметь силу исполнительного документа. Если вы хотите взыскать задолженность по алиментам на ребенка за предыдущий период, то здесь следует подавать исковое заявление. Также существуют разные порядки рассмотрения данных заявлений.

При вынесении решения судом о присуждении выплат алиментщику суд или вы сами направляете исполнительный лист или приказ в службу судебных приставов. Судебные приставы-исполнители возбуждают исполнительное производство и направляют Постановление и исполнительный документ в бухгалтерию работодателя должника.

Банковские реквизиты для перечисления сумм алиментов вы можете указать непосредственно в вашем заявлении при подаче в суд. Реквизиты следует указывать полностью, как вам предоставят в банке. Советую вам также продублировать реквизиты приставу-исполнителю.

[Здравствуйте! Взяли с мужем квартиру под ипотеку на 10 лет, 2 года уже платим. Когда покупали, почему-то разделили на меня и мужа... половина его, половина моей квартиры, то есть при разводе ребёнок не получит часть квартиры? Как быть?](#)

**Маргарита**

Здравствуйте, Маргарита!

В случае развода ваш ребенок не может претендовать на часть вашего с мужем совместного имущества. При разделе имущества супругов дети в нем не участвуют. Бывают исключения, когда суд может присудить большую часть совместного имущества в пользу того супруга, с которым остается ребенок или дети. Но это не абсолютное положение, все остается на усмотрение суда.

[Как развестись с мужем, у нас нет общих детей и делить нечего. Значит ли это, что можно развестись через мировой суд? Мы живём в одной квартире, и вырваться в суд без его ведома не могу. Как можно оформить и подать заявление?](#)

**Мария**

Здравствуйте, Мария!

При отсутствии совместных детей и в случае обоюдного согласия супругов на развод, один из супругов может подать заявление мировому судье о расторжении брака. Вы можете направить свое заявление в суд посредством Почты России. Образцы таких заявлений обычно вывешиваются на участках мировых судей, но в вашем случае можно найти в сети Интернет.



## ТВОРИМ ВМЕСТЕ!

Чувствуете надвигающуюся новогоднюю лихорадку? Подготовку подарков, закупку продуктов, размышления о праздничном столе? В этой всеобщей суете еще и ребенку надо непременно уделить внимание. Ведь для него это отдельный праздник – самый любимый и волшебный, и ему очень хочется в этот период видеть особого человека – Маму!

# Игрушка на елку из теста: красота не требует жертв!

Если согласны – ставим суету на паузу и устраиваем творческую минутку совместно с малышом. Поверьте, понравится обоим! Ну и, конечно, творить будем для Нового года и во имя Нового года!

### ШАГ 1 Замешиваем соленое тесто.

Для этого на 2 доли соли берем одну долю муки, смешиваем.



### ШАГ 2 Добавляем столовыми

ложками воду и сразу перемешиваем, должна получиться упругая нежидкая консистенция. Для эластичности и долговечности добавляем в тесто растительное масло или клей ПВА (1-2 столовые ложки).



### Нам понадобится:

- соль, обязательно мелкая (экстра)
- мука
- вода
- растительное масло или клей ПВА
- скалка
- формочки при желании
- краски акриловые
- бусины, стразы, другой декоративный материал



### ШАГ 3 Тщательно разминаем массу в руках, должно получиться упругое однородное тесто.



### ШАГ 4 Начинаем делать заготовку для елочной игрушки. Используя скалку, раскатываем ровный пласт толщиной 0,7-1 см.



### ШАГ 5 Вырезаем или лепим сердечко. Делаем сверху заготовки дырочку, за нее мы будем подвешивать заготовку. Сушим в духовке несколько часов при небольшой температуре.



### ШАГ 6 Берем акриловые краски и начинаем творить, окрашивая нашу заготовку. В дополнение к основным цветам можно использовать золото, бронзу, серебро. Приклеиваем при желании дополнительные декоративные элементы: бусы, стразы, пуговицы, да все, что хотите!



### ШАГ 7 С помощью ленты или бечевки делаем изящный подвес.

Вуаля, красotka готова сверкать на вашей елке или стать отличным подарком бабушкам и дедушкам! И еще ценнее время, проведенное с ребенком в этой предновогодней суете за сотворением такого волшебства!

Благодарим Королевство праздников «Трон» за предоставленный мастер-класс!

## ВАШ НЕСТАНДАРТНЫЙ ПРАЗДНИК

Реклама

- дни рождения
- выездные праздники
- праздники на природе
- квесты
- выездная дискотека
- шоу-программы
- пакеты VIP



своя современная площадка • для всех возрастов

Б. Победы, 50 В  
Т. 280-28-30,  
8908-134-45-98

@tron\_vm  
[https://vk.com/tron\\_vrn](https://vk.com/tron_vrn)  
[www.праздникдетский.рф](http://www.праздникдетский.рф)





Новогодние праздники не за горами, и самый актуальный вопрос этого периода – «Что подать на стол?» – становится источником головной боли не одной хозяйки. Но как всегда *Iwannabechef*'ы спешат на помощь! Готовьтесь сами и готовьте домашних... К вашим услугам вкуснейшие праздничные блюда!



Подписывайся

@iwannabechef

Ведущая кулинарных мастер-классов - **Елизавета Фрайман**, 43 года.

«Некоторое время назад я стала мамой двух девочек 3 и 4 лет. Да-да, так бывает. Последние 20 лет жила за границей. Оттуда привезла с собой столько вкусных историй, что пришлось открыть свою группу на Фейсбук. Рецепты пишу весело и задорно, а зачем грустить, если вся наша жизнь – еда!»

Еще больше рецептов и историй по адресу

[www.facebook.com/iwannabechef](http://www.facebook.com/iwannabechef)

<http://www.iwannabechef.ru/>

## Глазированная медом баранья нога

### Вам понадобится:

- Передняя нога барашка вместе с плечевой частью, кусочек курдюка

### Для зеленого соуса:

- Оливковое масло – 50 мл
- Чеснок – 4 зубчика
- Розмарин – 4-5 веточек (только листики)
- Петрушка – несколько веточек
- Цедра лимона – 1/2 лимона
- Соль, перец – по вкусу

### Медовая глазурь:

- Мед – 20-30 гр
- Коричневый сахар – 20-30 гр
- Красиво срезанная цедра одного лимона



Самое сложное в подготовке – это удалить как раз плечевую кость, оставив лишь голяшку. Для этого острым ножиком с внутренней стороны ноги сделайте разрез вдоль, а затем, аккуратно подрезая, отделите мясо от кости. Когда кость полностью оголится, отрежьте ее по суставу.

Мясо максимально разверните и сделайте на нем разрезы крупной сеткой, но так, чтобы они не получились сквозными, и «лицевая» часть ноги осталась целой. Курдюк нарежьте кубиками среднего размера.

Все ингредиенты для зеленого соуса перемолоть в кухонном комбайне до получения однородной массы. Аккуратно вылить на мясо и хорошо распределить. Сверху высокохудожественно разложить кусочки курдюка. Теперь внимание! Надо плотно скрутить мясо в рулет, перевязать его нитью и завернуть сначала в бумагу, а потом в фольгу.

Ставим в духовку, разогретую до 180 градусов, на решетку на 2 часа. Не забудьте снизу подставить противень.

Нагреть все ингредиенты для медовой глазури в кастрюльке на среднем огне и дать немного покипеть.

Достать баранью ногу, разрезать упаковку вдоль и отвернуть края. Обильно смазать медовой глазурью, сверху выложить цедру. Запекать еще примерно минут 15-25 до образования красивого цвета. Периодически поливать оставшейся глазурью.



## Запеченный карп с черносливом и морковкой



На карпе сделать с двух сторон поперечные надрезы на расстоянии 1 см друг от друга, разрезать внутренние мелкие косточки. Хорошо посолить и поперчить снаружи и внутри, обвалить в муке. Разогреть масло на сковороде, обжарить карпа на сковороде до румяной корочки. Лук очистить, нарезать перьями. Морковь очистить, нарезать тонкими кружками. Чернослив замочить в теплой воде, если требуется. Разогреть растительное масло на сковороде, обжарить лук до мягкости, затем добавить морковь и потушить ещё немного на среднем огне. Нарезать лимон тонкими дольками.

Разогреть духовку до 180 град. Выстлать противень пергаментной бумагой, выложить лук и морковь, сверху положить карпа. Вложить лимонные дольки в разрезы на спинке рыбы и внутрь живота. Слить воду с чернослива, разложить его вокруг рыбы. Налить на противень вино и поставить в духовку. Запекать до готовности примерно 35-40 мин.

*Наслаждаться!*

### Вам понадобится:

- Карп зеркальный (очищенный и потрошенный, с головой, крупный) – 2 шт.
- Масло растительное – 1/2 стакана.
- Морковь крупная – 2 шт.
- Лук репчатый – 3 шт.
- Вино белое – 1/2 шт.
- Чернослив – 15-20 шт.
- Мука для панировки
- Соль – по вкусу
- Перец черный по вкусу
- Лимон – 1 шт.

## Тушеные бараньи ребра с картошкой



Возьмите утятницу, поставьте ее на огонь, капните две капли масла, обжарьте на нем бараньи ребрышки до золотистого цвета. Затем посолите, поперчите, добавьте травы и, не добавляя воды, поставьте тушиться на маленьком огне. Крышку не открывать, тренировать силу воли! Примерно через час нарежьте картофель крупными кубиками, сложите на дно кастрюли, прикройте ребрами, положите головку чеснока и поставьте всё в духовку на 180-200°. Через 40 минут у вас в кастрюле будет просто отвал башки!

### Вам понадобится:

- Бараньи ребра
- Картофель
- Травы по вкусу
- Чеснок





Обведи картинку по цифрам,  
затем раскрась ее



Найди отличия

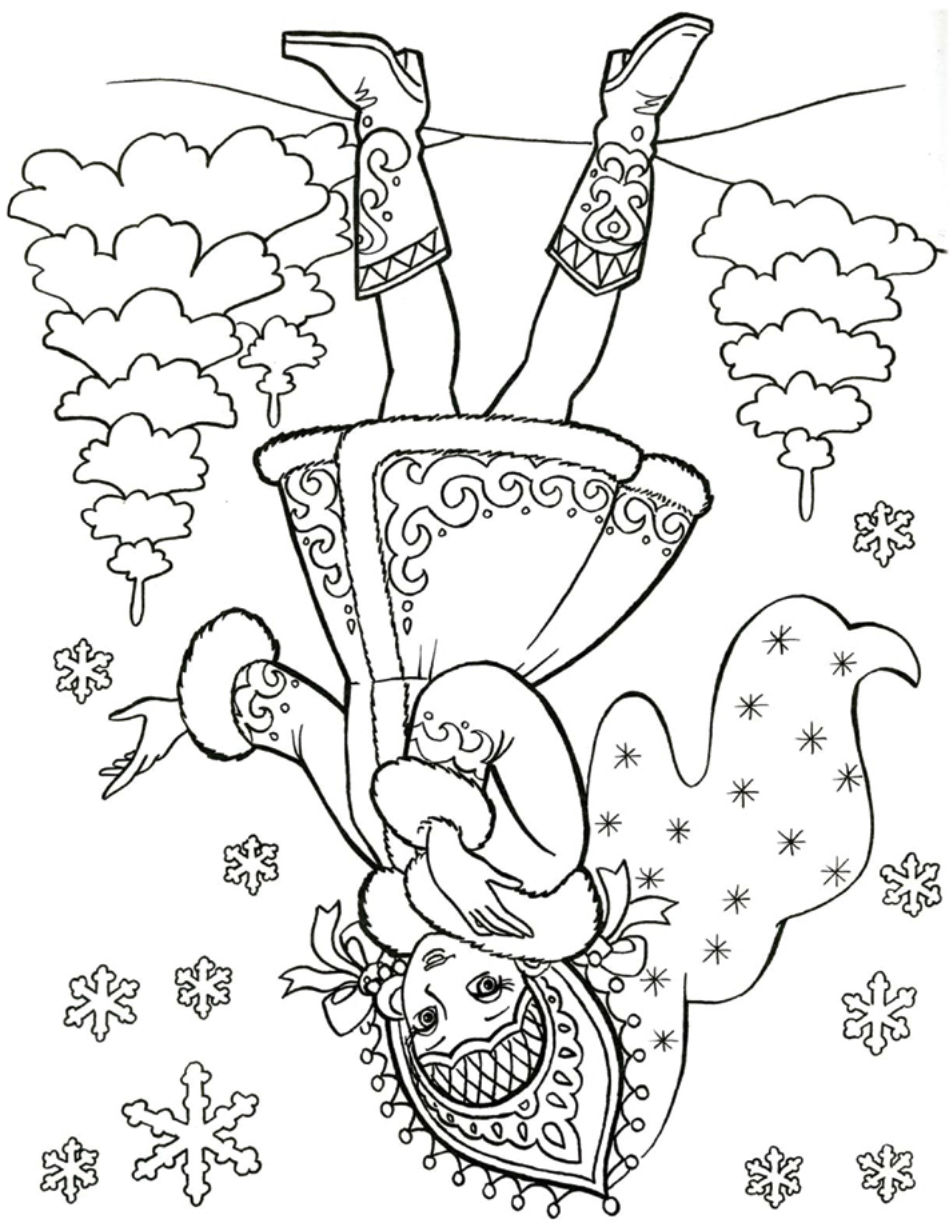




Раскрась картинку



Найди лишнее



Раскрась картинку

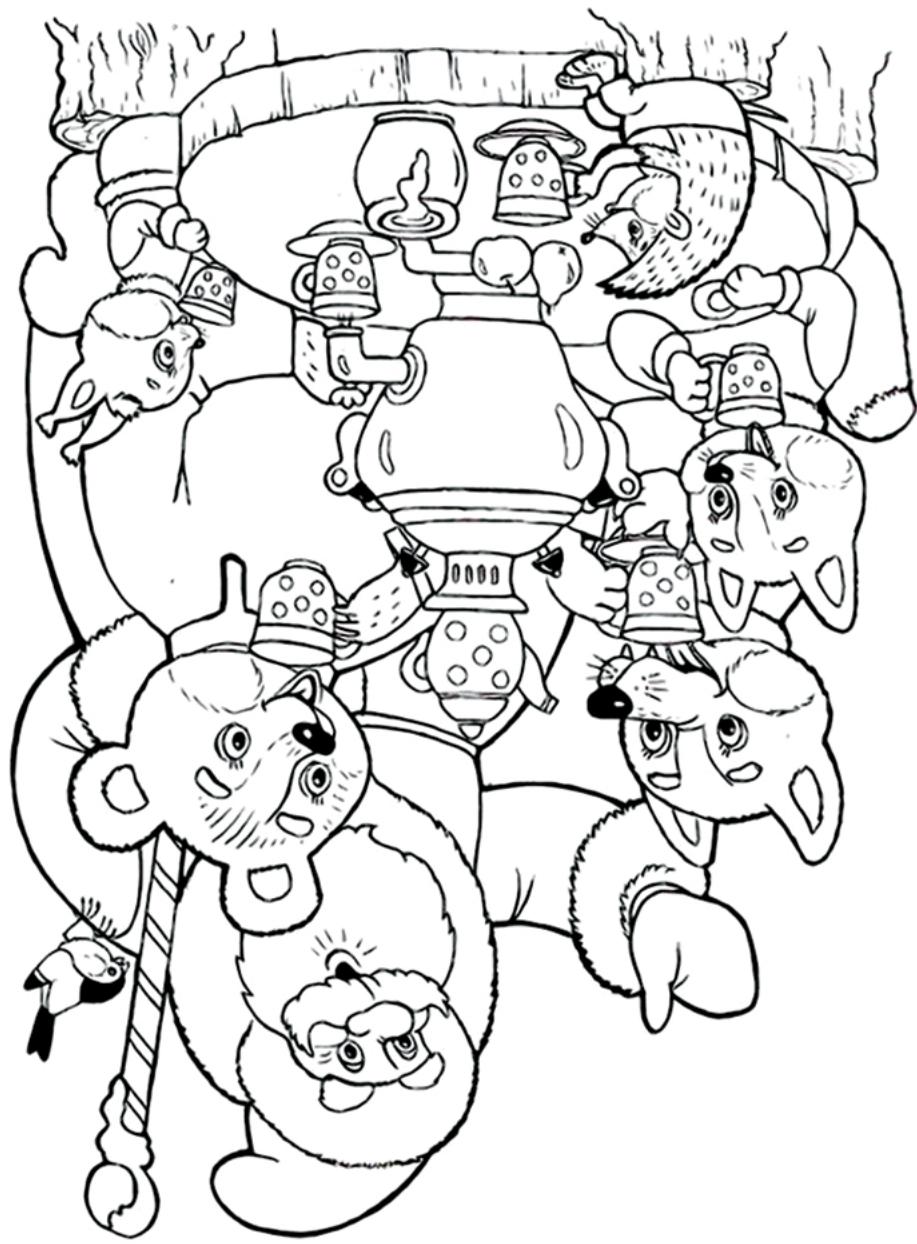


Помоги Деду Морозу положить подарки под елочку





Найди одинаковых снеговиков



Раскрась картинку



Найди лишний по цвету предмет

Новогодние загадки

**Свинья**

Я в наряде золотом  
Украшаю каждый дом.  
Символ года я, друзья!  
Кто я? Поставляю!

**Лисы**

Кто-то заметал следы хвостом,  
Чтобы не проник охотник в дом.  
Хитрица Патрикеевна  
Хитрица Патрикеевна!

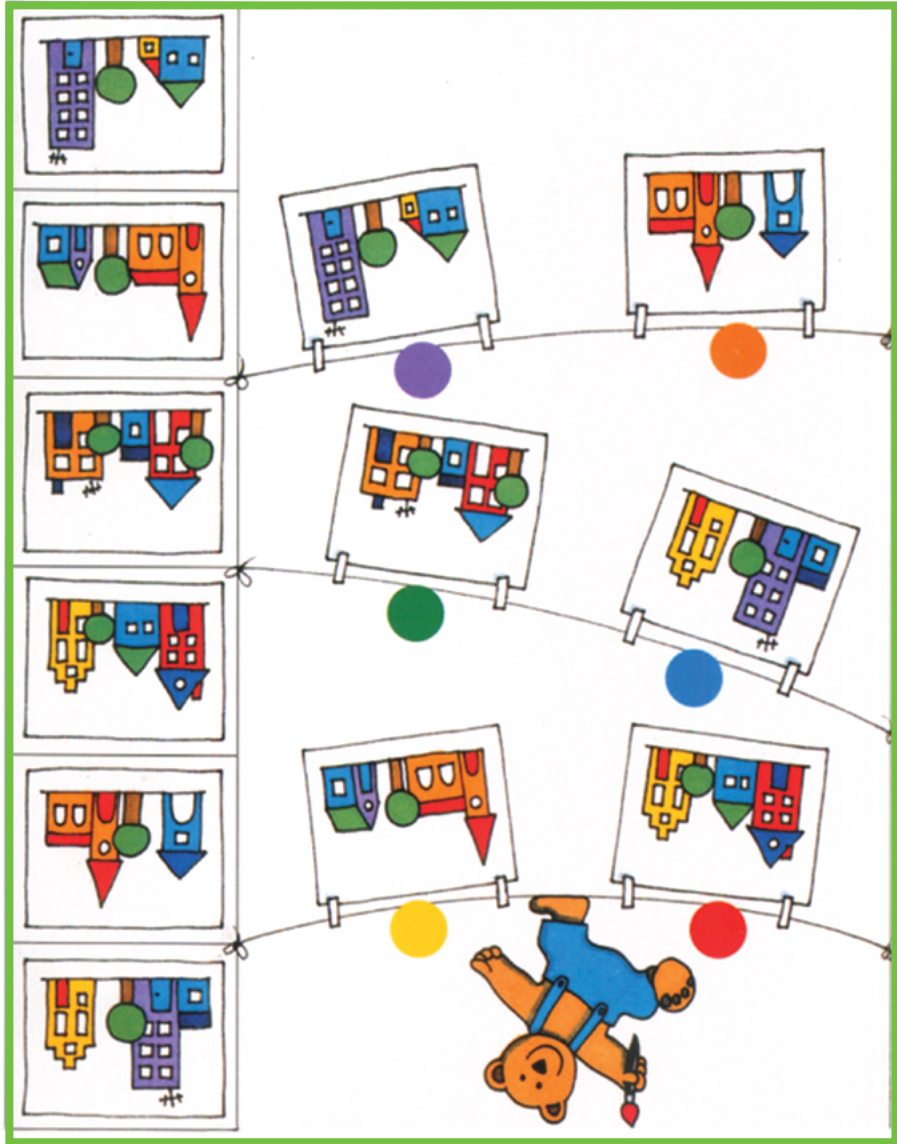
**Снежинка**

На ладошке твоей быстро тает  
Кружевная маленькая льдинка.  
Жаль, что повторений не бывает.  
Уникальна каждая

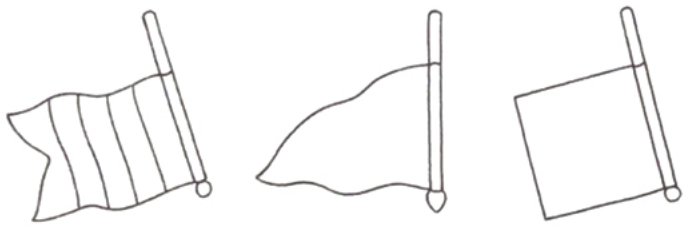
**Ёлка**

Она красавица-царица,  
Зелена и молода  
А на макушке искрится  
Вифлеемская звезда.





Найди справа картинку,  
которые нарисовал Митка



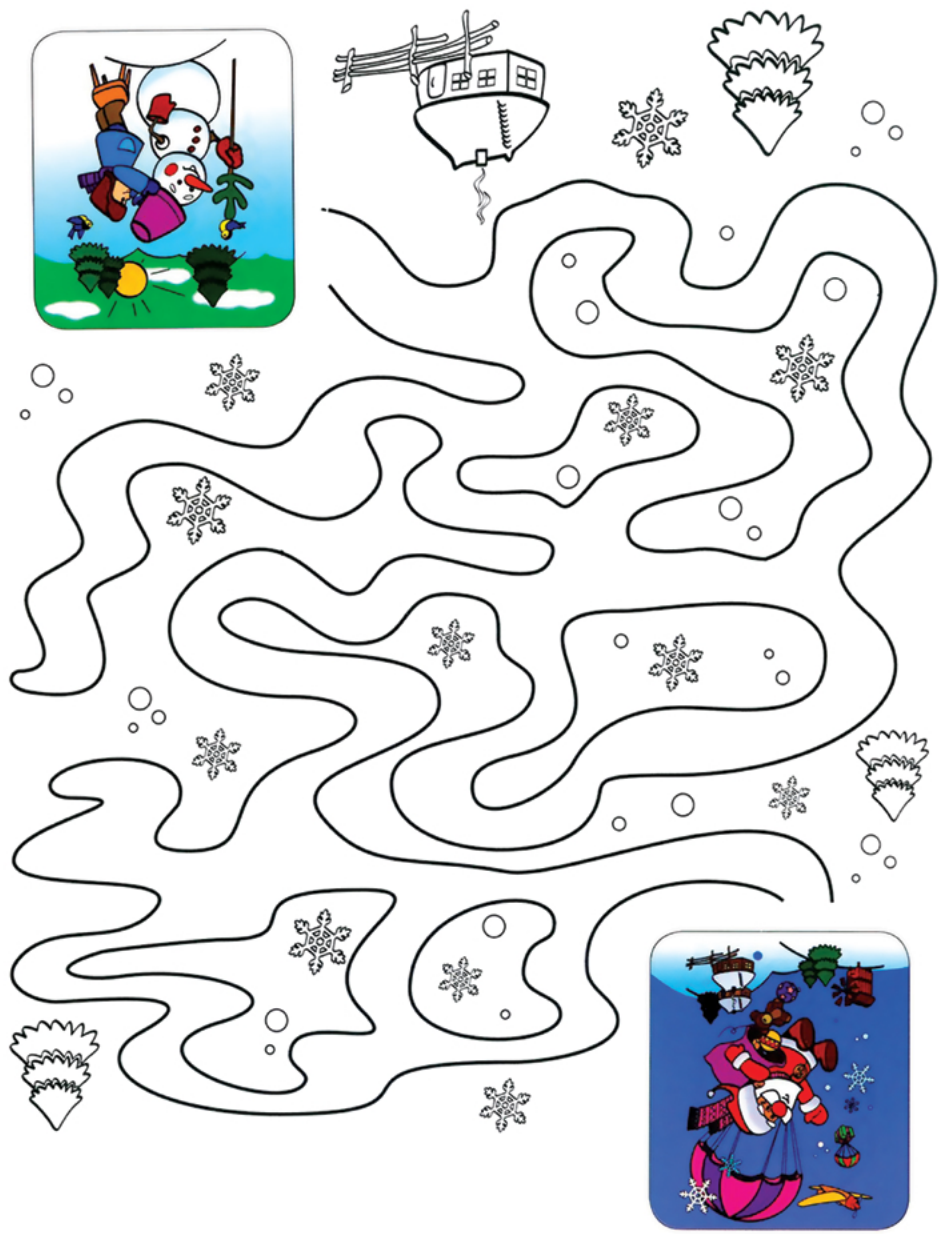
Раскрась не квадратный  
и не в полосу флажок



Как ты думаешь, кому нужны  
эти головные уборы?



Опиши, что видишь на картинках



Помоги Деду Морозу  
добраться до дома



# Занимательные игры и упражнения для детей

• Логические упражнения

• Загадки

• Раскраски

№14

ДЕКАБРЬ 2018

Детям

# Доктор

# Детский

Медицинский центр

Развивайся  
вместе с нами!