

СТОР.

2

ВОЛОДИМИР ЛАГІШ: «ЩО СТАНУ ЛІКАРЕМ, ЗНАВ ЩЕ ІЗ 7-ГО КЛАСУ»



Лікар-інтерн ортопедо-травматологічного відділення Володимир Лагіш робить лише перші кроки в медицині, але вже давно горить цією професією. Сумлінний та відповідальний, намагається ловити кожне слово та настанови старших колег. Коли прийшов на інтернатуру, ще більше впевнився, що зробив правильний вибір.

СТОР.

3

ПОДБАЙТЕ ПРО СВОЇ ОЧІ



Останні досягнення техніки, звісно, полегшують життя сучасній людині. Без айфона, комп'ютера чи телевізора вже не обійтися, але не всім відомо, що тривала робота за комп'ютером, перегляд телевізора, читання електронних книг негативно впливають на наш зір. Доволі часто це проковує небезпечний та поширений синдром втоми очей – астенію.

СТОР.

4

СХУДНУТИ ТА НЕ НАШКОДИТИ

«Сидіти» на дієті – це нове модне віяння як серед молоді, так і старших панянок. Однак не всім можна дотримуватися дієти, це дуже індивідуальна справа: комусь допомагає позбутися зайвих кілограмів, а хтось, схуднувши, завдає непоправної шкоди власному здоров'ю... Як діяти у такому разі, коли хочеш гарно виглядати й при цьому бути здоровим, з'ясувала в лікарня Надія Гаврилюк.

СТОР.

6

СІМ ПРИЧИН, ЯКІ НЕ ДОЗВОЛЯЮТЬ ДОБРЕ ВИСПАТИСЯ

Проблеми зі сном регулярно виникають у 30-45 відсотків людей.

Хороший сон позитивно впливає на життєдіяльність організму. Він поліпшує продуктивність, покращує розумові процеси та зменшує негатив. Однак іноді лягти спати вчасно дуже складно.

Ось сім найпоширеніших чинників, які допоможуть з'ясувати, чому не висипається.

СТОР.

7

ГЛІД – ЛІКИ ВІД СЕРЦЯ ТА ДЛЯ ДУШІ

Науковці стверджують, що до складу цвіту глоду входять майже 50 біологічно активних речовин. Завдяки біофлавоноїдам, тритерпеновими сполукам, бета-ситостерину (він очищає кров від надмірного холестерину) розширюються судини серця (мозку – теж), активізується в них кровообіг, а серцевий м'яз ніби молодшає й наливається енергією, уповільнюється швидкість пульсу у хворих на стенокардію...



УНІВЕРСИТЕТСЬКА ЛІКАРНЯ

№10 (174) 30 ЖОВТНЯ
2018 РОКУ

ГАЗЕТА ДЛЯ ПАЦІЄНТІВ

АНОНС

НАША ПОШТА

МАРІЯ ЯСНІЙ: «МОЯ РОБОТА ВИМАГАЄ НЕАБИЯКОГО ТЕРПІННЯ, ВІДПОВІДАЛЬНОСТІ Й ЛЮДЯНОСТІ»



Марія ЯСНІЙ – медсестра гастроентерологічного відділення.

ВДЯЧНИЙ, ЩО ПОВЕРНУЛИ МЕНЕ ДО ЖИТТЯ

Анатолій СНОПКО,
м. Тернопіль

Те, як я потрапив в університетську лікарню, не пригадую, бо був у невідомості. Уже згодом лікарі діагностували інфаркт міокарда. Але якби не їхні вправні дії та високий професіоналізм, могло б трапитися непоправне. Велика команда фахівців долучилася до мого одужання, хоча наразі я не можу назвати себе цілком здоровим, але головне, що повернули життя – це найважливіше. Спочатку мене доправили до ВАІТу, де проводили реанімаційні заходи, а вже згодом у відділенні інтервенційної радіології я отримав лікування з допомогою сучасних технологій. Зараз продовжую лікування в кардіологічному відділенні, стан задовільний. Тішуся, що Бог послав мені таких рятівників – професіоналів своєї справи. Сучасна апаратура, яку застосовують в університетській лікарні, допомагає сотням хворих із серцево-судинними хворобами. Хочу висловити щире вдячність за врятоване життя інтервенційному хірургу Богданові Маслю, лікарю ПІТу Андрію Підгурському, лікарю ВАІТу Оксані Іваськів, завідувачці кардіологічного відділення Наталії Вівчар і всім, хто допомагав моєму порятунку. Хай їхнє професійне життя буде успішним, а приватне – наповнене Божою благодаттю, радістю, родинним теплом. Велике вітання та спасибі їм від усієї нашої родини. Особлива подяка медсестрам і молодшому медперсоналу університетської лікарні, їхні теплі руки та професійні дії допомогли мені одужувати. Щиро дякую медикам за турботу, чуйність, тепле ставлення.

ЧИТАЙТЕ
НА СТОР. 5

<p>Редактор Г. ШОТ Творчий колектив: Л. ЛУКАШУК, М. СУСІДКО, М. ВАСИЛЕЧКО Комп'ютер. набір і верстка Р. ГУМЕНЮК</p>	<p>Адреса редакції 46001 м. Тернопіль, майдан Волі, 1 тел. 52-80-09 43-49-56 E-mail hazeta_univer@gmail.com</p>	<p>Засновник: ДВНЗ «Тернопільський державний медичний університет ім. І.Я. Горбачевського МОЗ України»</p>	<p>Видавець: ДВНЗ «Тернопільський державний медичний університет ім. І.Я. Горбачевського МОЗ України»</p>	<p>За точність викладених фактів відповідає автор. Редакція не завжди поділяє позицію авторів публікацій.</p>	<p>Реєстраційне свідоцтво ТР № 482-82Р від 23.03.2010 р. видане головним управлінням юстиції у Тернопільській області</p>	<p>Газета виходить один раз на місяць українською мовою. Обсяг - 3,33 друк. арк. Наклад - 700 прим.</p>	<p>Газету набрано, зверстано, віддруковано у Тернопільському держмединіверситеті ім. І.Я. Горбачевського 46001, м. Тернопіль, майдан Волі, 1</p>
---	--	--	---	---	---	---	--

ЛІКАР-ІНТЕРН

ВОЛОДИМИР ЛАГІШ: «ЩО СТАНУ ЛІКАРЕМ, ЗНАВ ЩЕ ІЗ 7-ГО КЛАСУ»

Мар'яна СУСІДКО

ЛІКАР-ІНТЕРН ОРТОПЕДО-ТРАВМАТОЛОГІЧНОГО ВІДДІЛЕННЯ ВОЛОДИМИР ЛАГІШ РОБИТЬ ЛИШЕ ПЕРШІ КРОКИ В МЕДИЦИНІ, АЛЕ ВЖЕ ДАВНО ГОРИТЬ ЦІЄЮ ПРОФЕСІЄЮ. СУМЛІННИЙ ТА ВІДПОВІДАЛЬНИЙ, НАМАГАЄТЬСЯ ЛОВИТИ КОЖНЕ СЛОВО ТА НАСТАНОВИ СТАРШИХ КОЛЕГ.

— На практиці цілком інакше, ніж у підручнику та є багато чому вчитися, добре, що у мене є надійна опора, — розповідає Володимир. — Лікарі та завідувач відділення дбають за те, щоб передати свої знання та вміння.

— Володимире, що стало переломним і спонукало прийняти рішення обрати професію лікаря? Можливо, ви продовжили лікарську династію чи надихнув вас чийсь приклад?

— Батьки не мають жодного стосунку до медицини. А



те, що стану лікарем, чітко знав ще у 7 класі. Зовсім не дитяче рішення стало визначальним у житті. Пригадую, коли мене хтось запитував, ким хочу стати, як виросту, впевнено відповідав: «Лікарем». Рідні мій вибір схвалили, тож я із задоволенням поринув у навчання.

— У студентські часи вам довелося застосовувати свої вміння на практиці?

— Так, сусіди та знайомі зверталися за допомогою. Одного разу довелося рятувати життя незнайомій дівчині. Ми із сестрою тоді відпочивали на морі. Я побачив, як дівчина дивно опускалася та виринала з води. Мене це насторожило, тож негайно кинувся до неї. Підпливаю ближче й бачу, що в незнайомки напад епілепсії. Покликав сестру, ми швидко витягли дівчину на берег, надали домедичну допомогу ще до приїзду швидкої.

— Чи не пошкодували про власний вибір?

— Аж ніяк. Коли прийшов на інтернатуру, ще більше впевнився, що зробив правильний вибір і це саме та справа, якій хочу присвятити власне життя.

— На роботі випадок цікавий траплявся?

— У нашому відділенні лікуються пацієнти не лише з Тер-

нопільщини, а й з інших куточків України. Кожен випадок незвичний та цікавий. Нещодавно до нас привезли чоловіка, який поранився, працюючи на циркулярці. Завдяки злагодженій роботі команди медиків, руку вдалося врятувати. Недужий проходить реабілітацію, помалу повертається чутливість кінцівки й він уже навіть може рухати пальцями. Чоловік й сам не йняв віри, що зможе-таки повернутися до повноцінного життя. Тут велику роль зіграло те, що після травмування, його дуже швидко доставили до лікарні.

— Успіх у лікуванні, на вашу думку, від чого залежить?

— В умінні лікаря встановити контакт з хворим. Пацієнт повинен довіряти йому. В кожного недужого своя вдача й симптоми хвороби. Якщо зможеш підібрати необхідний ключ до пацієнта, то недугу можна швидше здолати.

— Чи вдається перемика-тися й не приносити робочі клопоти додому?

— Співробітники попереджали, що в перші роки дуже важко встановити межу. За пацієнтів хвилююся мов за рідних. Кожен випадок намагаюся детально вивчити. Вдома читаю спеціалізовану літературу, щоб краще зрозуміти перебіг недуги.

— Чому саме ортопедичну спеціальність обрали?

— Якщо те, що стану лікарем, знав із 7-го класу, то ортопедом з 1-го курсу. Коли вперше прийшов до відділення, зрозумів, що це моє. Надзвичайно цікава галузь. Є багато чого вчитися й куди зростати.

— До чого вам було найскладніше звикнути?

— Що майже весь свій час проводжу у лікарні. Відтак коли з'являється можливість відпочити, дуже цінюю ті хвилини.

— Як любите проводити дозвілля?

— У студентські часи любив грати у футбол, входив до складу університетської команди. Зараз така нагода випадає хіба зрідка.

— Яка ваша професійна мрія?

— Стати фахівцем своєї справи, допомагати людям повернути втрачене здоров'я та давати людям шанс повернутися до звичного життя.

РАКУРС



Володимир БУЦКІН — завідувач ендоскопічного відділення (ліворуч);
Дмитро КОВАЛЬСЬКИЙ та Михайло ГУСАК — лікарі-інтерни хірургічного відділення (праворуч)

Фото Миколи ВАСИЛЕЧКА



ДОСЛІДЖЕННЯ

ВИСОКИЙ ЗРІСТ, БІЛЬШИЙ РИЗИК...

ДОСЛІДЖЕННЯ ВІЯВИЛО, ЩО ВИСОКІ ЛЮДИ МАЮТЬ БІЛЬШИЙ РИЗИК ВИНИКНЕННЯ РАКУ, ПРИ ЦЬОМУ З КОЖНИМИ 10 СМ СЕРЕДНЬОГО ЗРОСТУ НЕБЕЗПЕКА ЗРОСТАЄ МАЙЖЕ НА 10%.

Дослідники повідомили, що вищий зріст збільшує ризик виникнення раку для жінок на 12%, для чоловіків на 9%.

Висновки свідчать про те, що наявність більшої кількості

клітин в організмі є причиною вищого ризику виникнення раку.

Тим часом деякі види карликовості значно знижують ризик виникнення цього захворювання.

Дослідження показують, що гормон ІФР (інсуліноподібний фактор росту 1), який стимулює ріст, впливає на виникнення раку.

Оскільки ІФР-1 прискорює швидкість розмноження

клітин, коли вони ростуть, він також збільшує ймовірність того, що клітини перетворяться на пухлини.

Дослідники з Університету Каліфорнії у Ріверсайді, США, відштовхувалися від середньої висоти чоловіків у 175 см та середньої висоти жінок у 162 см. Вони оцінили ризик виникнення 23 ракових захворювань. Для жінок найбільше зростав ризик виникнення раку щитоподібної залози,

шкіри, лімфоми, товстої кишки, яєчників та молочної залози.

Для чоловіків підвищувався ризик виникнення раку щитоподібної залози, шкіри, лімфоми, товстої кишки, нирок, жовчних шляхів і центральної нервової системи.

Вчені наголосили на тому, що ці висновки аж ніяк не означають, що жінки мають більший ризик виникнення раку. У середньому ризик для

чоловіків на 55% вищий, ніж для жінок.

Особи з рідкісним типом карликовості під назвою синдром Ларона (середня висота жінок — 118 см, чоловіків — 124 см), як правило, мали на 50% нижчий ризик виникнення раку, ніж середня людина.

Каліфорнійські дослідники, які проаналізували величезні набори даних з Кореї, Норвегії, Швеції та Австрії, зазначили, що виникнення деяких видів раку не залежить від висоти, особливо це стосується раку легенів та раку шийки матки.

ЗАХВОРЮВАННЯ

ЗАУВАЖТЕ

ПОДБАЙТЕ ПРО СВОЇ ОЧІ

Лариса ЛУКАЩУК

ОСТАННІ ДОСЯГНЕННЯ ТЕХНІКИ, ЗВІСНО, ПОЛЕГШУЮТЬ ЖИТТЯ СУЧАСНІЙ ЛЮДИНІ. БЕЗ АЙФОНА, КОМП'ЮТЕРА ЧИ ТЕЛЕВІЗОРА ВЖЕ НЕ ОБІЙТИСЯ, АЛЕ НЕ ВСІМ ВІДОМО, ЩО ТРИВАЛА РОБОТА ЗА КОМП'ЮТЕРОМ, ПЕРЕГЛЯД ТЕЛЕВІЗОРА, ЧИТАННЯ ЕЛЕКТРОННИХ КНИГ НЕГАТИВНО ВПЛИВАЮТЬ НА НАШ ЗІР. ДОВОЛІ ЧАСТО ЦЕ ПРОВОКУЄ НЕБЕЗПЕЧНИЙ ТА ПОШИРЕНИЙ СИНДРОМ УТОМИ ОЧЕЙ – АСТЕНОПІЮ. ЯК ВЧАСНО РОЗПІЗНАТИ НЕДУГУ ТА НЕ ДОПУСТИТИ ЇЇ ПОШИРЕННЯ, ЗАПИТУВАЛИ В ЗАВІДУВАЧКИ ОФТАЛЬМОЛОГІЧНОГО ВІДДІЛЕННЯ УНІВЕРСИТЕТСЬКОЇ ЛІКАРНІ ІННИ ГРЕБЕНИК.

– Інно Мар'янівно, в кого найчастіше діагностують синдром втоми очей?

– Як правило астенопія з'являється у людей, яким не лише доводиться довго працювати за комп'ютером чи ноутбуком, але й тим, хто дуже багато читає навіть звичайні друковані тексти, тривалий час керує автомобілем, особливо темної пори. Також дуже швидко втомлюються очі у швачок, які працюють голкою до опівночі. Серед причин астенопії – далекозорість, короткозорість, астигматизм, пресбіопія, авітамінози, інтоксикації. Синдром втоми можуть спричинити й некоректно підібрані окуляри та лінзи.

Діагноз «акомодаційна астенопія» встановлюють у тих випадках, коли зорову втому спричиняють розлади акомодатції. На акомодатційну астенопію скаржаться люди далекозорі, які не користуються окулярами, особи з астигматизмом, пресбіопією, тобто віковим ослабленням акомодатції. М'язова астенопія виникає тоді, коли є розлади бінокулярного зору. Це трапляється частіше в людей з короткозорістю або в осіб, які мають невеликий кут косоокості. Змішаний вид астенопії поєднує акомодатційний та м'язовий. Як окремий вид, виділяють нейрогенну астенопію, яка виникає на тлі неврозів або істеричних розладів. Існує також симптоматична астенопія, яку провокують загальні зміни в організмі.

– Які симптоми повинні насторожити?

– Спочатку варто відстежити стан органу зору після трива-

лого дня. Якщо після зорового навантаження болить голова, червоніють і печуть очі, набігає сльоза, з'являється важкість в очах, то це означає, що очі втомилася. На цьому тлі можуть розвинути ускладнення у вигляді хронічного кон'юнктивіту або блефариту, прогресування міопії. Тому, відчувши втому очей, не слід зволікати з візитом до лікаря.

Узагалі ж очі потрібно берегти тим, хто багато працює за комп'ютером. Спочатку необхідно підготувати робоче місце, яке повинно бути добре освітлене, особливо восени та взимку, коли світловий день скорочується. Сидіти за столом потрібно з максимальним комфортом. Через кожні 30-40 хвилин необхідно робити хоча б п'ятихвилинну перерву.

Очні м'язи зміцнить спеціальна гімнастика. Для цього потрібно почергово дивитися

модний аксесуар, а й елемент гігієни. Згодяться прості окуляри, але з якісним пластиком, тоді вони захищать від ушкодження ока ультрафіолетом. Можна носити окуляри вже з трирічного віку. Купувати їх краще за порадою офтальмолога, який підбере потрібний саме для вас ступінь затемнення скелеч – від 30 до 80 відсотків. Це залежить від того, в якому регіоні ви мешкаєте або ж куди збираєтеся поїхати на відпочинок. Щоправда, наш організм сам має дивовижні сонцезахисні функції, око теж створює захист. Воно має пігментну оболонку, яка, коли виходимо на вулицю, починає активно продукувати спеціальний пігмент, щоправда, на ці біохімічні процеси потрібно 25-30 хвилин.

– Які профілактичні засоби допоможуть відновитися органу зору?

– Профілактика будь-якої хвороби – це завжди дотримання здорового способу життя, боротьба з ожирінням, порушенням обміну речовин, гіподинамією. Особливу роль відіграє у нашому житті харчування, яке повинно бути вчасним і збалансованим, з обмеженням вживання солі, вуглеводів. Важливо дотримуватися культури харчування. Скажімо, трапезу завжди варто починати з салату, адже клітковина очищує травний тракт. У раціоні повинні переважати свіжі овочі та фрукти. Потрібно пити

багато рідини, насамперед чистої води, узвару, обмежити вживання гострої та солоної їжі. Можна влаштовувати лікувальні голодування, розвантажувальні дні.

За втоми очей потрібні вітаміни. Особливо корисним продуктом є звичайна морква. Вона багата на бета-каротин, а вітамін А необхідний для нормальної роботи сітківки, адже входить до складу пігменту, який відповідає за передачу світлових сигналів у мозок. Перед вживанням моркву варто потерти та обов'язково заправити олією чи сметаною, бо ж вітамін А належить до жиророзчинних і засвоюватиметься лише у такий спосіб. Корисні для сітківки очей також горіхи – фісташки, мигдаль,

волоські. Крім міді, магнію, фосфору та калію, вони містять ще й корисні жири та лютеїн, який захищає сітківку від яскравого світла, підвищує гостроту зору. Треба вилучити з раціону міцний чай, натуральну каву, здобу, прянощі, сіль, препарати, що містять кофеїн, атропін, беладонну. Уникати тривалого перебування в темряві й затемнених приміщеннях – це може підвищувати внутрішньоочний тиск.

Читати й займатися будь-якою зоровою роботою лише за доброго освітлення. Коли зніці звужуються, внутрішньоочний тиск слабне. Обмежити процедури в сауні та лазні. Якомога більше часу проводити на свіжому повітрі.

– Чи існує якась гімнастика для очей, яка допоможе зберегти зір?

– Ви можете допомогти собі навіть на своєму робочому місці, переводячи увагу з близької на далеку відстань. У такий спосіб м'язи розслабляються. Робіть так приблизно щогодини. Існує гімнастика: просто заплющіть очі й «малюйте» ними вісімку. Водіть очима вгору-вниз, по діагоналі, перервіть роботу на кілька хвилин і з'їжте яблуко чи випийте склянку води. Застосовуйте зволожувальні краплі для очей. Також можна використати пальмінг – це одна з вправ тибетської гормональної гімнастики. Після розтирання долонь кладемо їх на ділянку очей. Легко натискайте на них, дотримуючись темпу: 1 секунда – 1 рух. Зробити треба 30 таких рухів за 30 секунд.

Після цього не кваптеся забирати долоні з очей, залишіть їх у такому положенні ще на 30 секунд, а якщо у вас поганий зір – то на 2 хвилин. Таким нехитрим способом можете поліпшити свій зір, бо в цей час відбувається живлення очного яблука та всіх довколишніх рецепторів. У вправі з очима працюємо із залозою епіфіз, яка пов'язана з тим, як наш організм сприймає зміну дня й ночі. Цій залозі дуже важливо, щоб організм уночі відпочивав з 21-22-ї години, а з 4-5-ї ранку – не спав. І цей ритм буде усталюватися, коли робимо таку просту вправу.

Також під час виконання цієї вправи краще вироблятиметься меланін, який є дуже потужним антиоксидантом і забезпечує нам молодість, а також колір шкіри, волосся, очей. І що найголовніше – поліпшується зір.

ЯК ІЗ ХВОРОБАМИ СЕРЦЯ ПРОЖИТИ ДОВШЕ

ДОСЛІДЖЕННЯ КАРДІОЛОГІВ КАНАДСЬКОГО УНІВЕРСИТЕТУ АЛЬБЕРТИ В ЕДМОНТОНІ ПОКАЗАЛО, ЩО ЛЮДЯМ ІЗ ХВОРОБАМИ СЕРЦЯ НЕОБХІДНЕ НЕВЕЛИКЕ, АЛЕ ПОСТІЙНЕ ФІЗИЧНЕ НАВАНТАЖЕННЯ. ВОНО ДОПОМОЖЕ МАКСИМАЛЬНО ПРОДОВЖИТИ ТРИВАЛІСТЬ ЖИТТЯ.

Канадські кардіологи радять людям з ішемією, після інфарктів, інсультів щодня виконувати нескладні фізичні вправи. Один з авторів дослідження кардіолог Айларов Рамаді під час виступу на конгресі Канадського кардіоваскулярного товариства в Торонто пояснив, що людям із серцевими захворюваннями необхідно вставати з місця кожні 20 хвилин і подальші сім хвилин присвячувати легкій фізичній активності. Навіть періодичні прогулянки кімнатою можуть допомогти витратити майже 770 кілокалорій на день. І навпаки, відсутність фізичної активності може призвести до нагромадження в організмі холестерину та інших шкідливих жирів.

ВЧЕНІ НАЗВАЛИ ЦІЛЮЩІ ВЛАСТИВОСТІ ЯБЛУК

ЛЮДЯМ, ЯКІ МАЮТЬ ПРОБЛЕМИ З ХРЕБТОМ, А ТАКОЖ ЖІНКАМ У ЯКИХ НАСТАЛА МЕНОПАУЗА, ОБОВ'ЯЗКОВО ПОТРІБНО ЇСТИ ЯБЛУКА. ВЧЕНІ ВИЯВИЛИ, ЩО РЕЧОВИНИ, ЯКІ МІСТЯТЬСЯ У ЦИХ ФРУКТАХ СПЕЦИФІЧНИМ ЧИНОМ ВПЛИВАЮТЬ НА КЛІТИНИ КІСТКОВОЇ ТКАНИНИ, РОБЛЯЧИ ЇЇ МІЦНІШИМИ ТА ЗДОРОВІШИМИ.

Під час дослідження вчені дійшли висновку, що антиоксиданти, на які багаті яблука, нейтралізують негативні дії остеокластів – клітин, через які кісткова тканина стає більш схильною до руйнування. «Якщо остеокласти надмірно активні, кісткова тканина не встигає оновлюватися та стає ослабленою», – кажуть вчені.

Яблука захищають кістки хребта від дегенеративних процесів, сприяють зміцненню щільності кісткової тканини. Також, на думку вчених, робити кісткову тканину міцнішою допомагають фрукти й овочі з високим рівнем лікопіну, флавоноїдів, ресвератрола. Разом з такими плодами вчені настійно радять вживати багаті на кальцій молочні продукти, теж вкрай корисні для кісток.



Інна ГРЕБЕНИК – завідувачка офтальмологічного відділення

СХУДНУТИ ТА НЕ НАШКОДИТИ

Мар'яна СУСІДКО,
Микола ВАСИЛЕЧКО (фото)

ЧИ НЕ В УСІХ ГЛЯНЦЕВИХ ЖУРНАЛАХ ТЕПЕР МОЖНА ЗНАЙТИ ТОЙ ЧИ ІНШИЙ СПОСІБ СХУДНЕННЯ. «СИДІТИ» НА ДІЄТІ – ЦЕ НОВЕ МОДНЕ ВІЯННЯ ЯК СЕРЕД МОЛОДІ, ТАК І СТАРШИХ ПАНЯНОК. ОДНАЧЕ НЕ ВСІМ МОЖНА ДОТРИМУВАТИСЯ ДІЄТИ, ЦЕ ДУЖЕ ІНДИВІДУАЛЬНА СПРАВА: КОМУСЬ ДОПОМАГАЄ ПОЗБУТИСЯ ЗАЙВИХ КІЛОГРАМІВ, А ХТОСЬ, СХУДНУВШИ, ЗАВДАЄ НЕПОПРАВНОЇ ШКОДИ ВЛАСНОМУ ЗДОРОВ'Ю... ЯК ДІЯТИ У ТАКОМУ РАЗІ, КОЛИ ХОЧЕШ ГАРНО ВИГЛЯДАТИ Й ПРИ ЦЬОМУ БУТИ ЗДОРОВИМ, З'ЯСОВУВАЛА В ЛІКАРЯ НАДІЇ ГАВРИЛЮК.

– Пані Надіє, скажіть, що саме сприяє появі зайвих кілограмів?

– Поява зайвих кілограмів притаманна людям, які харчуються зрідка та нерегулярно. Для організму це своєрідний стрес. Він не знає, коли наступного разу отримає необхідні нутрієнти, які використовує для своєї належної життєдіяльності. Внаслідок цього організм інтенсивно «запасує» все, що вживає людина на випадок, якщо йому доведеться знову довгий час голодати.

Багато хто також відмовляється від сніданку – це величезна помилка. Організм використовує їжу не лише для побудови, оновлення та нормального функціонування органів, тканин і клітин. Це також джерело енергії для виконання роботи та забезпечення життєдіяльності організму в період спокою. Сніданок вранці нам просто необхідний, адже він запускає роботу мозку, покращує концентрацію уваги й здатність до запам'ятовування. Чим раніше снідає, тим раніше організм прокинеться та почне витратити сили й енергію. Саме від сніданку залежить ваша працездатність протягом дня. Ранкові калорії ніколи не перетворюються в зайві кілограми, тому що вони витрачаються без залишку. Зазвичай люди, які пропускають сніданок, дуже пізно вечеряють. В організмі ввечері сповільнюється обмін речовин і та кількість калорій, яка надходить з вечерею, не витрачається, а відкладається у вигляді зайвих кілограмів. Тому всі дієтологи рекомендують останній прийом їжі за чотири години до сну, щоб

організм мав час і можливість правильно розподілити отримані калорії. Цілоком інша ситуація в людей, які працюють у вечірні чи нічні зміни. Для них добирають інший режим харчування.

Гіподинамія, малорухомих спосіб життя – це не основний чинник, що провокує набір ваги. Ще одним важливим фактором є те, які продукти споживаєте з точки зору термічної обробки. Якщо вони приготовлені на парі, тушковані, запечені, то якнайкраще збережуть свої властивості та максимально легко їх засвоєє організм.

– Яким повинно бути злагожене харчування?

– Має бути сніданок, обід та вечеря, а про полуденок чи підвечірок людина має вирішувати сама. Обсяг їжі визначається відповідно до віку й статі, але зазвичай порція має бути не більшою за пригорщу. Людині може видаватися, що вона напівголодна, але це відчуття тимчасове, через кілька хвилин настає відчуття ситості. Слід пам'ятати, що шлунок, як і будь-який м'язовий орган, здатний розтягуватися, тож, якщо переїдати, він буде збільшуватися в об'ємі й щоразу вам доведеться споживати ще більше їжі, щоб відчути ситість. Проте із збільшенням кількості спожитої їжі збільшується й кількість калорій, які людина не витрачає. Якщо любите смачно та багато поїсти, але не хочете поправлятися, вам доведеться збільшити фізичну активність та енерговитрати.

– Кому потрібні дієти?

– «Сідаємо» почасти на дієту не для того, щоб скинути вагу, бувають і лікувальні дієти. Деякі обставини можуть визначити той чи інший спосіб харчування. Потреби в усіх людей різні, так само відрізняються й дієти.

«Наприклад, вагітним жінкам варто дотримуватися збалансованого харчування, щоб у потрібний момент росту та розвитку плода в організмі матері був наготові відповідний матеріал. Відомо, що при неадекватному харчуванні організм жінки вмикає потужний механізм самозбереження й не на ко-

ристь плоду. Тому дуже важливо правильно вибудувати раціон під час вагітності. Режим харчування дітей та підлітків також має особливості. Основний обмін у дітей перебігає в 1,5-2 рази швидше, ніж у дорослої людини. Також підвищені загальні енергетичні витрати. Кількість необхідних нутрієнтів у дітей різних вікових груп встановлені з урахуванням

поможе втримати вагу на місці. Для цього вагу втрачати слід лише поступово й так само поступово виходити з режиму низькокалорійного харчування. Досягти тривалого ефекту можна дотримуючись здорового стилю харчування та фізичної активності. Найкорисніше – вживати тільки потрібну дозу калорій на день: від цього залежить втрата або набір ваги.

– Як правильно розрахувати індекс маси тіла?

– Підтримання постійної нормальної ваги тіла зменшує ризик найбільш небезпечних захворювань – серцево-судинних, діабету та раку. Визначити оптимальну вагу можна за допомогою уніфікованого показника – індексу маси тіла (ІМТ).

У більшості цивілізованих країн фахівці визначають оптимальну вагу за допомогою індексу маси тіла (Кетле індексу). ІМТ – вага тіла в кг ділити на зріст у метрах у квадраті. Наприклад, визначимо індекс маси тіла для людини, яка важить 65 кг при зрості 170 см: $ІМТ = 65 / 1,7^2 = 22,5$. Показники індексу маси тіла у дорослих. Менше 18,5 ІМТ – свідчить про недостатню вагу; 18,5-24,9 – еквівалент нормальної маси тіла; 25,0-29,9 вказує на наявність зайвої ваги; понад ІМТ 30 є ознакою ожиріння. Окружність талії – другий важливий об'єктивний показник, який доповнює ІМТ і також відображає ризик небезпечних захворювань. Найнижчий ризик розвитку небезпечних хвороб у жінок з окружністю талії до 79 см. Окружність талії 80-87 см свідчить про підвищення ризику, а показник 88 см і більше є ознакою високого ризику у жінок. Оптимальна окружність талії у чоловіків – до 93 см. Показники окружності талії у чоловіків від 94 см та від 102 см асоціюють з підвищеним та високим ризиком небезпечних захворювань, відповідно.

Існує багато поглядів і рекомендацій щодо правильного харчування та різноманітних дієт. Проте потрібно враховувати індивідуальні особливості організму, наявність патології, смакові вподобання, вік, стать, фізичні навантаження та режим праці. Тому рекомендую не експериментувати над власним тілом і здоров'ям, а звернутися до лікаря, який комплексно оцінить ваш конкретний випадок і надасть кваліфіковану допомогу.



Надія ГАВРИЛЮК – лікар

функціональних та анатомо-морфологічних особливостей, властивих кожній віковій групі. Особливе значення у харчуванні дітей і підлітків мають вітаміни А, D як фактори росту. Додасть бадьорість і затримує процес старіння дієта, розроблена спеціально для літніх людей. Харчування для набору ваги особливо актуально для людей, після виснажливих хвороб, у спорті для нарощування м'язової маси, а також при недостатньому приросту ваги вагітних жінок. З одного боку, треба набрати вагу, з іншої – не призвести до появи зайвого підшкірного жиру.

Потрібно пам'ятати, що для правильного збалансованого харчування є загальні настанови, але перш, аніж дотримуватися тієї чи іншої дієти, потрібно врахувати супутні захворювання. Як раніше згадувалося, є лікувальні дієти для різних систем та органів. Тому необхідно вміти правильно їх поєднувати, щоб не зашкодити своєму організму.

– Як вийти з дієти?

– Дотримуватися дієти важливо та складно, але виходити з неї правильно – не менш важливо. Якщо з дієти вийти правильно, то це до-

РЕЦЕПТИ ТОРТІВ, ЯКІ НЕ ТРЕБА ПЕКТИ СИРНИЙ

Складники: 250 грамів кисло-молочного сиру, 100 грамів вершкового масла, півсклянки сметани, 4 столові ложки цукрової пудри, крекер солодкий, сухофрукти до смаку.

Сухофрукти залити гарячою водою на 20 хвилин, процідити й дрібно порізати. М'яке вершкове масло перемішати з сметаною, цукровою пудрою, кисло-молочним сиром і сухофруктами. Форму для торта застелити пергаментом, викласти шар крекерів і полити сирним кремом, так зробити декілька шарів. Торт поставити до холодильника на 2 години. Перед подачею прикрасити шоколадом, какао, горіхами або свіжими фруктами.

ШОКОЛАДНИЙ З КИСЛОМОЛОЧНИМ СИРОМ

Складники: по 450 грамів сметани або йогурту й кисло-молочного сиру, по півсклянки молока та цукру, 2 столові ложки какао, 20 грамів желатину, ванільний цукор за смаком.

Молоко довести майже до кипіння та залити ним желатин до набухання, час від часу перемішуючи. Кисло-молочний сир пропустити через млинок для м'яса або збити за допомогою блендера, додавши сметану, цукор, желатин з молоком і ванільний цукор. Сирну масу розділити на дві частини, в одну з яких додати какао, ретельно перемішати до однорідного кольору. У форму вилити спершу або шоколадну, або білу масу, на вибір і поставити до холодильника на 30 хвилин. Дістати з холодильника та вилити іншу сирну суміш, знову поставити до холодильника щонайменше на 40 хвилин. Готовий торт прикрасити фруктами, шоколадом або горішками.

АПЕЛЬСИНОВИЙ

Складники: 3 апельсини, 1 пакетик апельсинового желе, 600 грамів сметани, 250 грамів печива, 130 грамів цукру, 20 грамів желатину, ванільний цукор.

Апельсинове желе приготувати, як зазначено на упаковці. Желатин залити гарячою водою та залишити до набухання. Апельсин почистити, порізати на шматочки й викласти на дно формочки, залити апельсиновим желе, поставити до холодильника доки не застигне. Цукор збити зі сметаною та ванільним цукром, додати желатин і добре перемішати. Печиво подрібнити й додати в сметанний крем, ретельно перемішати. Дістати форму з холодильника та вилити крем на фрукти, поставити до холодильника до повного застигання. Перед подачею на стіл формочку занурити в гарячу воду й перевернути на тарілку.

МАРІЯ ЯСНІЙ: «МОЯ РОБОТА ВИМАГАЄ НЕАБИЯКОГО ТЕРПІННЯ, ВІДПОВІДАЛЬНОСТІ Й ЛЮДЯНОСТІ»

Мар'яна СУСІДКО

«ПАЦІЄНТІВ МОЖУ РОЗРІЗНИТИ ПО ВЕНАХ. ОБЛИЧЧЯ З ЧАСОМ ЗАБУВАЮТЬСЯ, А ОТ ВЕНИ – НІ», – УСМІХАЮЧИСЬ, РОЗПОВІДАЄ МЕДСЕСТРА ГАСТРОЕНТЕРОЛОГІЧНОГО ВІДДІЛЕННЯ МАРІЯ ЯСНІЙ. ЗАВЖДИ УСМІХНЕНА ТА З ГАРНИМ ПОЧУТТЯМ ГУМОРУ – САМЕ ТАКОЮ ЗНАЮТЬ МАРІЮ НЕДУЖІ. ДО КОЖНОГО ПІДІЙДЕ, РОЗРАДИТЬ, ДОПОМОЖЕ, ПІДБАДЬОРИТЬ. БО, ЯК ВІДОМО, Й ДОБРЕ СЛОВО МАЄ ЦІЛЮЩУ ДІЮ.

Хоча трудовий стаж у дівчини ще невеликий, свою роботу виконує справно. Старші наставники передали всі свої найкращі знання.

– Колектив дуже дружній, завжди знаєш, що маєш надійну підтримку, – мовить Марія Ясній. – Пригадую, як вперше прийшла на роботу, хвилювалася неймовірно, але колеги на чолі зі старшою медсестрою, знайшли потрібні слова, допомогли вникнути у специфіку роботи, розповіли, чим живе гастроентерологічне відділення та якої саме першочергової допомоги потребують пацієнти. Для мене це було дуже важливо. Бо навіть відмінні оцінки в атестаті не дають тих необхідних знань, які старші колеги здобули за роки практики. Їхнім порадам та настановам слідує досі.

Гастроентерологічне відділення завжди заповнене хвори-

ми. Тут надають допомогу недужим з усіх куточків нашої області.

– Нестача часу, грошей призводить до того, що пацієнти зволікають з візитом до лікаря. Як наслідок – запускають недугу, а отже вона вже важче піддається лікуванню, – ділиться медсестра. – Здоров'я – це не те, до чого можна ставитися байдуже. На жаль, не всі люди розуміють цю прописну істину. Коли воно підводиться, аж тоді починають його цінувати. Проте відмотати плівку назад і почати все спочатку вже неможливо. Часто в організмі відбуваються незворотні процеси й недуга постійно «нагадуватиме» про себе.

Марія розповідає, що не могла не стати медиком. У дитинстві улюблена гра – лікарня. Під руками дівчинки завжди був «Набір юного лікаря», яким вона лікувала рідних. Ці спогади Марія завжди згадує з посмішкою.

– Найбільше діставалося бабусі, – каже дівчина, – але вона мужньо все зносила, я ж бо її улюблена онука. На сімейній раді потім не виникало в усіх подиву, що хочу стати медиком. Усі підтримали мене.

Так Марія Ясній стала студенткою Тернопільського медичного коледжу. З рідного села Білокриниця на Зборівщині їй довелося переїхати до Тернополя. Навчання давалося дівчині легко. Особливо подобалися заняття, де студенти опановували практичні навички.

– Хотілося дізнатися якомога більше про майбутню професію, навчитися та відшліфувати всі практичні навички, – каже Марія Ясній. – Медицина помилок на пробачає. Ніколи не забуду настанови викладачів, які вчили, що робота медсестри вимагає неабиякого терпіння, відповідальності й людяності. Коли йдеш до хворих, то повинна забути про власні проблеми, неприємності чи поганий настрій. Цим порадам слідує й дотепер.

– Як збагнули, що медицина – це ваше?

– Коли прийшла до лікарні на практику. Саме там відчула справжню загрозу людському життю й зрозуміла всю важливість цінності медичної допомоги. Власне, там збагнула, що медицина – це моє й що я буду допомагати людям.

– Яку чесноту вважаєте найважливішою у медичних працівників?

– Чесноту має бути багато, але я найбільше ціную професіоналізм, людяність, милосердя.

– Чи ділите людей за якоюсь ознакою?

– Ділю людей на корисливих, тих, яким від тебе щось потрібно в певний час й тоді вони з тобою, та безкорисливих, які просто з тобою та люблять тебе, незважаючи на твій матеріальний статус.

– Які країни хотіли б побачити?

– Поїхала б відпочивати до Португалії чи Італії. Здав-

на мрію побачити ці країни. Особливо хотілося б побачити Лісабон. Це одне з найстаріших міст світу. Воно на сотні років старіше Лондона, Парижа і навіть Рима. Лісабон приваблює через місцевий колорит, унікальну атмосферу, смачну кухню, близькість океану та м'який клімат. Лісабон хоч і розташований на семи пагорбах і є європейською столицею, досить компактний, тому за одну добу можна побачити все найцікавіше.

Італія – батьківщина знаменитих художників і талановитих учених, які змінили порядок світу, дім найбільшої кількості об'єктів Всесвітньої спадщини ЮНЕСКО та калейдоскоп чарівних пейзажів. Тут можна помилуватися історичними пам'ятками старовини Рима й чарівної романтичної Венеції, горбистою місцевістю Тоскани й космополітичним Міланом. Усе це хотілося побачити на власні очі.

– Де, на ваш погляд, найкраще проводити вільний час?

– У спортзалі чи віддавати перевагу активному відпочинку на природі. Тоді заряджаєшся необхідною енергією, позбуваєшся негативу, що особливо важливо для мене, як для медичного працівника. Щоб потім мати можливість пацієнтам дарувати позитивний настрій.

– Найбільшу радість вам приносить...

– ... розуміння того, що моя сім'я в безпеці, здорова та щаслива.

– Яка ваша улюблена пора року? Чому?

– Безперечно – літо! Всі інші пори року несприятливо впливають на моє здоров'я та самопочуття.

– Без чого не може розпочатися ваш ідеальний ранок?

– Без смачного сніданку, бадьорої зарядки та дорогих моєму серцю людей.

– На соцмережі витрачаєте багато часу?

– Десь 1-2 години.

– Ваша улюблена прикраска?

– Безкоштовний сир – лише в мишоловці.

– Найяскравіший спогад з дитинства?

– Це – обійми рідних, яких не так часто бачу, як хотілося б. А ще, коли всі разом сідали за святковий стіл під час родинних свят.

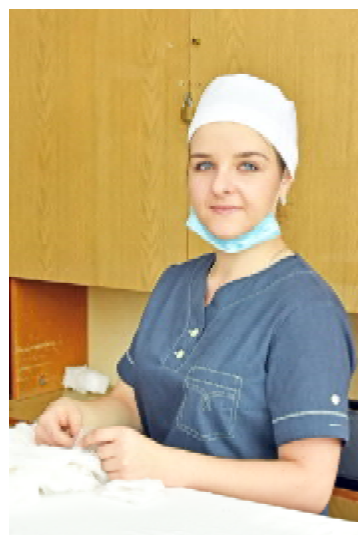
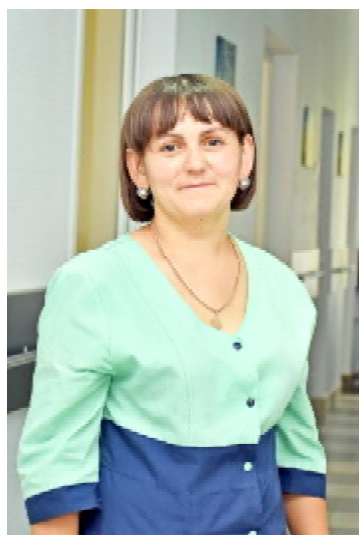
– Яку книгу прочитали нещодавно?

– Захоплююся книгами з психології та детективами. З останнього, що прочитала – «Карибська таємниця» Агати Крісті. Книга написана 1964 року. Роман розповідає про чергове цікаве розслідування міс Марпл під час відпочинку на Карибському березі. Карколомні пригоди героїв книги, бажання розгадати таємниці вбивства – тримають у напрузі до останньої сторінки.

– Ваша професійна мрія?

– Щоб лікарні були оснащені за усіма медичними новинками, як, скажімо, в Європі. Ліки стали доступнішими для пацієнтів та й життя в Україні покращало.

РАКУРС



Марія БАЗАР – молодша медсестра офтальмологічного відділення (ліворуч);
Соломія МАТІЯШ – операційна медсестра операційного відділення (праворуч)
Фото Миколи ВАСИЛЕЧКА



ОЖИРІННЯ ШКОДИТЬ НАШОМУ СЕРЦЮ

ВЧЕНІ СПРОСТУВАЛИ ТАК ЗВАНИЙ «ПАРАДОКС ОЖИРІННЯ», ЗГІДНО З ЯКИМ ОЖИРІННЯ МОЖЕ БУТИ КОРИСНИМ ДЛЯ СЕРЦЯ.



Під час дослідження вчені вивчили дані 295535 пацієнтів (з них – 57,8% жінки) середнього віку. В результаті було встановлено, що перевищення нормального індексу маси тіла пов'язане з ризиком роз-

витку серцево-судинних захворювань.

При цьому ймовірність виникнення нездужань склала 13% на кожні зайві 5,2 кілограма на квадратний метр росту у жінок і 4,3 кілограми – у чоловіків.

ЯК УНИКНУТИ СТАРЕЧОГО НЕДОУМСТВА

ВЧЕНІ З КОЛУМБІЙСЬКОГО УНІВЕРСИТЕТУ НА ЧОЛІ З НОБЕЛІВСЬКИМ ЛАУРЕАТОМ ЕРІКОМ КАНДЕЛА З'ЯСУВАЛИ, ЩО ГОРМОН ОСТЕОКАЛЬЦИН, ЯКИЙ ВИРОБЛЯЮТЬ КЛІТИНИ КІСТКОВОЇ ТКАНИНИ, СПРИЯЄ ПОЛІПШЕННЮ ПАМ'ЯТІ В СТАРІЮЧОМУ МОЗКУ.

У попередніх дослідженнях біологи показали, що фізичні вправи вивільняють білок

RbAp48, який перешкоджає настанню старечого недоумства. RbAp48 бере участь в утворенні хроматину – комплексу ДНК, РНК та інших різних білків. При цьому придушення мишачого гена, що кодує з'єднання, призводить до погіршення когнітивних здібностей молодих гризунів подібно до того, що спостерігається у старих тварин.

У новій роботі вчені продемонстрували, що RbAp48 взаємодіє з остеокальцином. RbAp48 контролює активність генів, що кодують нейротрофічний фактор мозку BDNF і білковий рецептор GPR158. Робота цих сполук, важливих для пам'яті, водночас залежить від остеокальцину.

За словами дослідників, навіть невелика фізична активність, наприклад, ходьба, допомагає вивільняти остеокальцин і RbAp48, що зменшує ризик розвитку старечого недоумства.

ЦІКАВО

ВІДАЄТЕ!

БУВАЄ Й ТАКЕ

СІМ ПРИЧИН, ЯКІ НЕ ДОЗВОЛЯЮТЬ ДОБРЕ ВИСПАТИСЯ

ПРОБЛЕМИ ЗІ СНОМ РЕГУЛЯРНО ВИНИКАЮТЬ У 30-45 ВІДСОТКІВ ЛЮДЕЙ. ХОРОШИЙ СОН ПОЗИТИВНО ВПЛИВАЄ НА ЖИТТЄДІЯЛЬНІСТЬ ОРГАНІЗМУ. ВІН ПОЛІПШУЄ ПРОДУКТИВНІСТЬ, ПОКРАЩУЄ РОЗУМОВІ ПРОЦЕСИ ТА ЗМЕНШУЄ НЕГАТИВ. ОДНАК ІНОДІ ЛЯГТИ СПАТИ ВЧАСНО ДУЖЕ СКЛАДНО. ОСЬ СІМ НАЙПОШИРЕНІШИХ ЧИННИКІВ, ЯКІ ДОПОМОЖУТЬ З'ЯСУВАТИ, ЧОМУ НЕ ВИСИПАЄТЕСЯ.

1. Гіподинамія

Якщо маєте навіть хороший сон, щоденні фізичні вправи повинні бути щоденною частиною життя. Тренування стимулюють розвиток продуктивних звичок упродовж дня. Залежно від того, як тренуватиметеся, сон буде міцнішим і результативнішим.

2. Кава

Залежність від кави теж може впливати на сон. Кофеїн блокує аденозин, нейромедіатор, який нагромаджується в мозку весь день, щоб до вечора ви відчували себе сонним. Навіть якщо ви випили каву за шість годин до сну, у вашому організмі виробиться менше аденозину й заснути буде складніше. Крім того, кава може «зби-

вати» ваш біологічний годинник.

3. Нестача часу на розвантаження перед сном

Більшість людей необхідно щонайменше дві години відпочинку перед тим, як лягати у ліжко. За цей час вони вечеряють, прибирають у помешканні, спілкуються та розслабляються. Чим швидше



прийдете додому, тим простіше вам буде лягти спати раніше.

4. Поза

Найкраще спиться тим, хто лягає на спину або на бік, підібгавши ноги. Гірше – любителю спати на животі. Хребет і м'язи в цій позі не розслабляються, грудна клітка задавлена та ускладнене дихання. Для людей з атеросклеротичним ураженням судин, захворюваннями серця та легень сон на животі взагалі небезпечний.

5. Відмова від вечері

Лягати спати голодним не можна, так само, як і після

ситної вечері. У першому випадку вас можуть розбудити спазми й біль у шлунку, в другому – надлишок соляної кислоти, який може спровокувати печію. Саме тому за 2-3 години до сну потрібно поїсти. Найбільше це стосується тих, хто страждає на цукровий діабет. Тривала відсутність їжі може стати причиною гіпоглікемії (зниження рівня глюкози в крові).

6. Гормони

Одна з причин безсоння – гормони. 70% жінок скаржаться на проблеми зі сном під час менструації, коли рівень гормонів значно занижений. Прихід менопаузи

також може викликати безсоння.

7. Страшні сни

Час від часу такі сновидіння бувають у кожного. Звичайно, дуже неприємно прокинутися посеред ночі від переляку й до ранку не стуляти очей. Але з іншого боку, психологи стверджують, що наш мозок, проєктуючи уві сні якісь події, намагається таким чином позбавитися від нав'язливих і неприємних думок або спогадів.

Інколи для відновлення нормального та здорового сну необхідна професійна лікарська допомога.

РАКУРС



Оксана СИНІВ і Любов ФРАНЧУК – операційні медсестри операційного відділення

Фото Миколи ВАСИЛЕЧКА

ВАРТО ЗНАТИ

СКЛЯНКА МОЛОКА НА ДЕНЬ ВРЯТУЄ ВІД СЕРЦЕВИХ ЗАХВОРЮВАНЬ

Канадські вчені знайшли ефективний та доступний метод, який зможе значно продовжити життя людині й врятує від серцевих захворювань. На думку медиків, людям варто більше пити молока.

Дослідники та дієтологи з

Канади довели користь молока для здоров'я людини. Медики заявили: якщо навіть щодня випивати лише одну склянку молока, то це значно покращить здоров'я та поліпшить роботу серця. Вчені під час дослідження з'ясували, що ко-

рисні мікроелементи, які є лише в молоці, здатні врятувати від серцевих захворювань.

Також вчені рекомендують вживати три молочних продукти. Це може бути молоко, масло та йогурт. Однак дослідники зазначають, що продукти варто брати низької жирності, щоб не підвищувати рівень холестерину в організмі.

ДО КІСТИ ПРИЗВОДЯТЬ РЕВНОЦІ, А ЕРОЗІЯ З'ЯВЛЯЄТЬСЯ ВІД ОБРАЗИ

ПРИГАДУЮ, ЩОЙНО ВИЙШЛА ЗАМІЖ, СТРАШЕННО МУЧИЛАСЯ З КАНДИДОЗОМ. ЯКОСЬ ПРИЙХАЛА ДО БАБУСИ В СЕЛО, РОЗГОВОРИЛИСЯ, РОЗПОВІЛА ПРО СВОЮ ПРОБЛЕМУ. ВОНА Ж МЕНЕ ВІДРАЗУ ЗАПИТАЛА, НАВІЩО Я ТАК ЧОЛОВІКА КОНТРОЛЮЮ? БАБУСЯ ТВЕРДО ВІРИЛА, ЩО БАГАТО ЖІНОЧИХ ЗАХВОРЮВАНЬ ВІД СИЛЬНИХ ПЕРЕЖИВАНЬ. ТОДІ Я ЛИШЕ ПОСМІЯЛАСЯ НАД ЇЇ СЛОВАМИ. НИНІ Ж ЦЕ ДОВЕДЕНО ГІНЕКОЛОГАМИ.

Жінкам властиво все пропускати через себе. Але ж причиною багатьох гінекологічних проблем можуть бути сильні переживання.

МАСТОПАТІЯ

Часто з'являється у жінок, що опікуються про своїх дорослих дітей.

Що робити? Не грати ролі «матері-годувальниці». Відніміть, нарешті, від грудей своїх дорослих дітей та займіться собою. Здоров'я молочних залоз безпосередньо залежить від вашого особистого рівня щастя. Тому поставте на перше місце свої бажання. Нічого не відкладайте на завтра. Найголовніший день у вашому житті – сьогодні.

ЕНДОМЕТРІОЗ

Ця недуга розвивається у жінок, які не вміють радіти, схильних до паніки. Відчуття безвиході у житті та як наслідок – байдужість до себе та власного здоров'я провокують ендометріоз.

Що робити? Живіть з відчуттям, що всі страждання залишилися позаду. Кожен день починайте з думок про щастя, яке у вас вже є зараз.

МІОМА МАТКИ

Цим закінчуються тривалі образи на своїх близьких, схильність до поганого настрою й депресії. Такий стан психічно пригнічує обмін речовин і призводить до змін гормонального фону.

Що робити? Пробачити всім, хто вас образив. Не шукайте в людях недоліки. Пошукайте в них чесноти. Чесно скажіть собі: «Мені ніхто не обіцяв раю на землі». Не пред'являйте претензій до близьких і чужих людей. Від депресії рятує будь-яке заняття, яке приносить задоволення, навіть приготування домашнього пудингу.

КІСТА ЯЄЧНИКА

З'являється від надмірних страхів. Найпоширеніший з них – «мене не люблять». Ревнощі, боязнь самотності, прагнення постійно з'ясувати

ти стосунки з людьми – теж причина появи цієї недуги.

Що робити? Усвідомити, що більшість страхів з дитинства, і вам треба просто подорослішати. Станьте потрібною передусім собі. Адже якщо ви живете – отже, вас любить Бог. Що доброго можете зробити у відповідь на його любов? Зміцнюйте віру в себе.

ЕРОЗІЯ ШИЙКИ МАТКИ

Як правило, це результат образи на близьких чоловіків: чоловіка, батька або брата. Завищені очікування та вимоги: «він повинен», «він зобов'язаний», неможливість змиритися з проблемами, що виникли «з вини» чоловіків.

Що робити? Знизити планку своїх очікувань і не збирати образ. Адже ніхто нікому нічого не винен. Якщо це прийняти, життя зміниться на краще. І це: пошукайте причини сварок і розбіжностей у собі. Адже саме жінка на 80 відсотків визначає долю чоловіка: його здоров'я, тривалість життя. І лише на 20 відсотків він робить це сам у силу свого виховання, фізичних даних і спадковості.

КАНДИДОЗ АБО МОЛОЧНИЦЯ

Виникає через постійне бажання контролювати ситуацію та вчинки людей, через упевненість у тому, що тільки ви (з вашим досвідом) можете впоратися із ситуацією.

Що робити? Дозволити близьким людям жити за їхніми власними правилами. Навчитися поважати вчинки оточення. Захищаючи від можливих помилок найближчих, ви стоїте у них на шляху. Будьте терплячі.

ВАЖКИЙ КЛІМАКС

Так він має перебіг у жінок, незадоволених своїм життям, з комплексом неповноцінності, нагромадженою з роками втомою й звичкою нехтувати власними інтересами.

Що робити? Прийняти свій вік, як час мудрості. Навчитися насолоджуватися кожною миттю життя. Знайти близьких за віком подруг і друзів, робити разом добрі справи та обов'язково спілкуватися з молодими. Добре, якщо є онуки. У них свій ритм життя, але вони потребують вас, а ви – їхньої енергії. Поставте собі нову мету, знайдіть новий сенс життя. Не втрачайте часу, починайте творити. Вигадайте нові рецепти страв, складайте вірші. Налаштуйтеся на довголіття.

Не забувайте вчасно звертатися до гінеколога! Здоров'я вам, шановні жінки!

ОЙ ТИ, ГАРБУЗЕ, ТИ ПЕРИСТИЙ, З ЧИМ ТЕБЕ БУДЕМО ЇСТИ?

Те, що гарбузова каша – одна з найсмачніших, відомо усім, а от чим ще корисний основний її складник – гарбуз, на своїй сторінці в одній із соціальних мереж розповіла відомий дієтолог Оксана Скиталінська. Вона стверджує: якщо вам у спадок дісталися не дуже хороші гени, які можуть за певних обставин призвести навіть до хвороби, то вживання деяких продуктів може «приспати» ці гени й зробити їх менш активними або неактивними зовсім. І одним з таких «чарівних» продуктів є гарбуз. За словами пані Оксани, цей продукт має протипухлинний ефект, допомагає при гастриті, нормалізує обмін речовин, оздоровлює шлунок і жовчний міхур. У ньому міститься ніжна клітковина, багато пектину, який поглинає шкідливі, токсичні речовини та живить кишкові мікроорганізми, готуючи їх до зими – чим більша видова різноманітність мікробіоти, тим міцніший кишковий імунітет. Якщо печений гарбуз поєднати з корисним жиром, то каротиноїди (провітамін А) добре розчиняться й засвоюються, перетворившись в організмі на вітамін А. Він відновлює всі слизові оболонки та покращує стан шкіри, готуючи її до зими. Це доз-

волить шкірі зберегти свій тонус, не висушуватися, не обвітрюватися, а сезонні загострення запальних захворювань шлунка та кишківника трансформувати в стан ремісії. Завдяки великому вмісту калію, гарбуз ефективно допомагає долати затримку рідини в організмі та на-



брюки. Тому всім, хто має проблеми із судинами, особливо – варикозну хворобу, високий артеріальний тиск, вживає гормони, зокрема, кортикостероїди, потрібно готувати страви з гарбуза. Гарбуз справляє легкий сечогінний ефект, тому корисний і для нирок, і для профілактики всіх видів каменів у нирках (оксалатних, уратних і фосфатних). А ще гарбуз допомагає нормалізувати обмін

речовин. Худим – набрати масу тіла, людям з ожирінням – схуднути.

Дуже корисно вживати гарбуз за ожиріння, метаболічного синдрому, людям з інсулінорезистентністю, тим, хто постійно хоче їсти, при стеатозі (ожирінні) печінки та підшлункової залози.

робленими продуктами, нездоровою термічною їжею, спричиненими малорухливим способом життя. Печений гарбуз є тим овочем, який можна і потрібно вживати при запальних захворюваннях шлунка та кишківника. Гарбуз має легку жовчогінну дію, тому дуже корисний при порушеннях роботи жовчного міхура, наприклад, при дискінезіях, схильності до утворення каміння та холециститів.

Сирий гарбуз дуже корисний, бо містить ще велику порцію вітаміну С, а також поєднанням розчинної та нерозчинної клітковини.

Кому не можна вживати сирий гарбуз? Тим, у кого загострення недуг шлунково-кишкового тракту.

Оксана Скиталінська зазначає, що гарбуз зменшує запальні процеси, сповільнює старіння та запобігає багатьма видами раку.

Цілюща олія з гарбуза

Це вельми дієвий натуральний продукт і його можна з успіхом використовувати як у лікуванні, так й у профілактиці недуг. Від інших олій вона відрізняється тим, що має значний вміст поліненасичених жирних кислот (до 60%) Омега-3 та Омега-6, незначну кількість Омега-9, а також фосфоліпіди, каротиноїди, біофлавоноїди, токофероли та

інше. Всі ці речовини є потужними антиоксидантами, які підсилюють дію одного. Коли людина вживає цю олію, то зможе захистити свій організм від передчасного старіння, зменшити вміст «поганого» холестерину в крові, протидіяти тромбозу судин і навіть онкозахворюванням. Рекомендують застосовувати її в раціоні харчування хворих на цукровий діабет, атеросклероз, ішемічну хворобу серця, облітеруючому артриті, тромбофлебії, виразці шлунка, ранах, які довго не гояться, функціональних розладах нервової системи, хронічній втомі та багатьох інших недугах.

Страви з гарбуза

Гарбузовий суп. Під час приготування додавайте ложку вершків або оливкової олії, посипте зверху сиром пармезан.

Гарбузові запіканки, пюре, креми.

Гарбузовий сік або смузі із сирого гарбуза. Багато не потрібно, достатньо півсклянки. Можна додати ягід або овочів, наприклад, селери для посилення протинабрякового, протиподагричного, протитромботичного ефектів.

Гарбузова дієта від дієтолога

Сніданок. Доповнити основні страви печеним гарбузом або півсклянкою соку.

Обід. Узяти із собою на роботу 200 грамів запеченого гарбуза, як доповнення до основних страв.

Вечеря. Печений гарбуз із зеленим салатом і запеченою/вареною рибою.

ГЛІД – ЛІКИ ВІД СЕРЦЯ ТА ДЛЯ ДУШІ

Навесні це цілюще деревце тішить нас завожливими пахощами, а восени дарує маленькі ягідки здоров'я. Науковці стверджують, що до складу цвіту глоду входить майже 50 біологічно активних речовин, чим пояснюється його різнобічна дія на людський організм.

Найперша принада глоду – він лікує серце, цей потужний двигун життя. Якщо самому складно впоратися з надмірним збудженням нервової системи, варто обпертися на міцне плече надійного друга. Ним і є глід за суттю та за назвою. Адже назва *Crataegus* з латини перекладається як «міцний». І саме завдяки біофлавоноїдам, три-терпеновими сполукам, бета-ситостерину (він очищає кров від надмірного холестерину) розширюються судини серця (мозку – теж), активізується в них кровообіг, а серцевий м'яз ніби молодшає й наливається енергією, уповіль-

нюється швидкість пульсу у хворих на стенокардію, усувається перезбудження. Недарма відомий німецький фітотерапевт Г. Мадаус писав: «Глід – чудовий засіб, чи не найнеперевіршений у разі початкової слабкості серцевого м'яза, головним чином, у старості. Важливою лікувальною властивістю рослини є здатність знижувати гіперфункцію щитоподібної залози. Цим глід лікує від багатьох негараздів у здоров'ї – супутників цієї патології».

Рецепти здоров'я

Відвар листя та квітів вживають у разі аритмії: 1 ст. л. залити 3 склянками окропу, настояти в теплі впродовж трьох годин. Пити по 1 склянці після їди тричі на день протягом 2-3 тижнів. Відомий травознай М.А. Носаль радив дуже простий спосіб використання цвіту глоду: 3 ст. л. сировини залити трьома склянками ок-

ропу, обкутавши, настояти 45 хв., перецідити, сировину здушити. Уживати по склянці за півгодини до їди двічі-



тричі на день за таких показань: захворювання серця, запаморочення, задуха, спричинена серцевою недостатністю, вегетоневроз, початкові прояви клімаксу.

Узяти квіти глоду, траву со-

бачої кропиви, траву сухоцвіту багнового – по 15 г, цвіт ромашки – 5 г. Столову ложку подрібненої суміші залити

Одну столову ложку суміші цвіту глоду, липи серцелистої, бузини чорної, ромашки лікарської (порівну) залити 1 склянкою окропу, настояти 1 годину, перецідити. Пити по 2 ст. л. 5-6 разів на день як потогінний та жарознижувальний засіб.

Чотири столові ложки подрібненої суміші (цвіт глоду, трава собачої кропиви звичайної, трава сухоцвіту багнового, гілки омели білої-порівну) залити 1 л окропу, настояти 8 годин, перецідити. Пити по половині склянки тричі на день за годину після їди в разі гіпертензії.

Повну столову ложку суміші цвіту глоду (10 г), трави кропиви собачої (20 г), маренки запашної (20 г), листя ожини сизої (25 г), трави сухоцвіту багнового (15 г) залити склянкою окропу, настояти впродовж 10 хв. Пити по 1 склянці тричі на день. Показання: дратівливість, істеричні напади, клімакс.

РАКУРС



Оксана КУЧЕР – медсестра урологічного відділення
Фото Миколи ВАСИЛЕЧКА

СМІШНОГО!

Пришов чоловік до психотерапевта:

– Лікарю, у мене все погано: здоров'я немає, грошей немає, ніхто мене не любить.
– Ну, шановний, зараз ми це виправимо. Сідайте зручніше, заплющуйте очі та повторюйте за мною: «У мене все добре, я здоровий, багатий та благополучний. Я кохаю і кохають мене».

Чоловік розплющує очі:
– Я радий за вас, лікарю.

– Лікар, що на мене чекає? Операція? Ампутація?
– Хворий, я не можу вам усього розповісти. Вам потім буде нецікаво.

Краще склероз, ніж така пам'ять!

До лікаря приходить старенька. Лікар, оглянувши її, каже:
– Бабцю, спробуйте якомога менше ходити сходами. Заходьте через тиждень.

Минув тиждень. Пришла старенька, після огляду лікар і каже:

– От і вже набагато краще, можете починати потрошку ходити сходами.

– Дякую, синку, бо мені вже набридло водостічною трубою лазити.

– Просто очі розбігаються! – обурювався початківець-офтальмолог на операції...

З усіх лікарів тільки патологоанатом почуває себе цілком комфортно – на нього ніхто не скаржиться.

– Лікарю! Я ніяк не можу сходити в туалет...

– Головне – оптимізм! Не можете в туалет – сходите у театр, на виставку!

Хворі приймають те, що виписують, здорові – що рекламують.

... І НАОСТАНОК

СУЧАСНІ ЛЮДИ
ЖИТИМУТЬ ДОВШЕ

ТАКИЙ ПРОГНОЗ ЗРОБИЛИ НАУКОВІ ФАХІВЦІ ІНСТИТУТУ ПОКАЗНИКІВ ТА ОЦІНКИ ЗДОРОВ'Я В СІЕТЛІ (США). ЗА ЇХНІМИ ОЦІНКАМИ, ТРИВАЛІСТЬ ЖИТТЯ ЗРОСТЕ ЧИ НЕ В УСІХ КРАЇНАХ СВІТУ ДО 2040 РОКУ.

Експерти зазначили, що збільшення тривалості життя пов'язане з тенденцією поліпшення світової охорони здоров'я. За їхніми словами, при збереженні цього тренду «середня тривалість життя в 158 країнах збільшиться на кілька років, а в 46 країнах – на десять і більше років».

Вчені прогнозують, що країнами з найвищою тривалістю

життя стануть Іспанія (в середньому 85,8 років), Японія (85,7 років) і Сінгапур (85,4 років).

Зазначимо, що аж ніяк не всі дослідники передбачають зростання тривалості людського життя на Землі. Скептично налаштовані вчені, допускають імовірність реалізації песимістичного сценарію, тобто, того, що жити якраз люди стануть менше – причому як мінімум у половині країн. На їхню думку, це станеться через зростання інфекцій на тлі резистентності до антибіотиків, а також зі збільшенням числа неінфекційних захворювань – діабету, раку, патологій серця та судин, хвороби Альцгеймера.

СКАНВОРД

Відповіді у наступному числі газети

Grid for word search puzzle with clues and numbered photos (1-6).



Відповіді на сканворд, вміщений у № 8 (172), 2018 р.

Answers to the word search puzzle, including a crossword grid and various images.

Склав Микола ВАСИЛЕЧКО