

# Здоровя Країни

№1 • 2016

**12**

**ГРИП АТАКУЄ:  
ТОП-5 СПОСОБІВ  
ПРОФІЛАКТИКИ**

**18**

**ПІД  
ПРИЦІЛОМ:  
СУДИНИ**

**28**

**ЖИТТЯ  
ДО НАРОДЖЕННЯ**



# ВИКЛЮЧНО ДИТЯЧА СТОМАТОЛОГІЯ 0-18 років



- індивідуальна програма стоматологічної профілактики;

- лікування захворювань зубів та ясен;

- хірургічна стоматологічна допомога;

- ортодонтія та протезування;

- лікування під стоматологічним наркозом.

**ВИКЛЮЧНО ДИТЯЧІ ЛІКАРІ**



тел.: (044) 585-34-85\*

моб.: (068) 334-85-09\*

моб.: (066) 199-45-63\*

\*вартість дзвінків згідно з тарифами  
вашого оператора зв'язку

Дніпровська наб.,  
26Г (м.Осокорки)  
[www.kidsdental.ua](http://www.kidsdental.ua)

ЛІЦЕНЗІЯ МОЗ КРАЇНИ АД№07106 І ВІД 08.11.2012Р.

ВСТУПНЕ СЛОВО

# Разом до здоров'я

**Б**ути поряд у потрібну хвилину та приходити на допомогу в найскладніших життєвих обставинах – риси, притаманні найкращому другу. Медична мережа ДОБРОБУТ прагне стати другом для кожного свого пацієнта.

Україна заслуговує на здоров'я та процвітання. Тому Медична мережа ДОБРОБУТ сподівається змінити на краще не тільки якість вітчизняної медицини, а й довіру до неї на рівні країни та кожної сім'ї. Аби всі ми почувалися захищеними та впевненими в завтрашньому дні.

Бути здоровим – це найбільша радість, на якій ґрунтуються достаток, успішність, впевненість. Величезний досвід і професіоналізм фахівців ДОБРОБУТ допоможуть подолати будь-які перешкоди на шляху до життя без хвороб.

Журнал «ДОБРОБУТ: здоров'я країни» – важливий крок на цьому шляху. На його сторінках – прогресивні думки провідних спеціалістів щодо здоров'я всієї родини, відповіді на найактуальніші запитання, неординарні життєві історії – і лікарів, і пацієнтів.

Отже, приємне товариство, максимум користі та яскравих вражень гарантуємо ☺

Колектив ДОБРОБУТ

Контакт-центр ММ ДОБРОБУТ – (044) 495 2 888 або (097) 495 2 888

3

Вступне  
слово

Вігкрито

5

Новини

6

Довіряйте лікарям, для яких робота – це покликання

Актуально: діти

8

Дитячий садок: 7 правил адаптації

10

Непрохані гості: як визнати паразитів

12

Нестрашний грип:  
Топ-5 способів профілактики

Актуально: підлітки

14

Стрибок росту

16

Зухвалість: боротися чи ігнорувати

Тема номера

18

Круглий стіл: колообіг життя

Актуально: дорослі

24

Адреналін: для чого потрібен  
і що з ним робити

26

Підступний та небезпечний

28

Життя до народження: скринінгові дослідження  
під час вагітності

Реабілітаційний центр ДОБРОБУТ:  
повернення до активного  
життя

32

Душевно

34

Великі та маленькі діти Людмили Суворової

Достовірно

МРТ: найвищий пілотаж діагностики

36

Оперативно

Жовчний міхур: позбутися чи залишити?

38

Неформально

8 марафонів Шокана БЕКТУРГАНОВА

40

Смачне життя Максима КАЛИНОВИЧА

41

Активно

У похід за здоров'ям

44

Смачно

Що їдять італійці?

46

Вігверто

Що нам заважає говорити про секс?

48

Цікаво

Душевне хвилювання

50

## Здоров'я Країни

Корпоративний журнал  
ММ ДОБРОБУТ  
Осінь 2016

ЗАСНОВНИК: ММ ДОБРОБУТ  
Керівник проекту: Ольга ЛИПКО  
Куратор проекту: Ганна БЕЛОЗЬОРОВА

ВИКОНАВЕЦЬ: ВД AMEDIA GROUP  
НАД НОМЕРОМ ПРАЦЮВАЛИ:  
Марічка КОРМУШКІНА, Тетяна БІЛЕНКО,  
Катерина ЯКУБОВА, Любов НАТОЧІЙ,  
Анастасія ЛЕДНЬОВА, Ірина ЦУШКО,  
Ірина ШАТРОВА, Вікторія ШАПАРЕНКО,  
Ольга БЕЛЯЄВА.

Відповідальність за достовірність наведених у рекламі відомостей, а також за відповідність змісту реклами вимогам законодавства несе рекламодавець.

Усі матеріали охороняються законами України та міжнародними конвенціями про інтелектуальну власність. Без письмового дозволу Засновника забороняється повністю або частково використовувати, змінювати (адаптувати) статті, фотографії та інші опубліковані матеріали.

## Діагностичні новації ДОБРОБУТ

Для вчасного виявлення проблеми необхідне досконале обладнання. Медична мережа ДОБРОБУТ постійно оновлює свій арсенал. Гордість лікувально-діагностичного центру ДОБРОБУТ – 32-рядний комп'ютерний томограф (КТ) Astelion (Toshiba, Японія), перевагою якого є швидкість дослідження. Магнітно-резонансний томограф (МРТ) Elan (Toshiba, Японія) – апарат останнього покоління, що дає змогу отримувати чіткі зображення внутрішніх органів, головного та спинного мозку, суглобів. А за допомогою сучасної рентгенологічної системи Zexira (Toshiba, Японія) лікарі-діагности чітко бачать ознаки будь-яких проблем. УЗ-діагностика в акушерстві та гінекології здійснюється на першій і єдиній в Україні сучасній експертній діагностичній системі Voluson E10 фірми General Electric (США). Цей апарат обладнаний 4D-датчиком, що гарантує відмінну якість зображення всіх органів плода, в тому числі серця.



## ДОБРОБУТ вігкриває нові центри

Задля зручності пацієнтів і можливості провадити лікувальну діяльність на базі Лікувально-діагностичного центру ДОБРОБУТ, розташованого в Києві за адресою: вул. Сімі Ідзіковських, 3, відкрився КЦ «Добробут-Онкологія», а також Науково-клінічні центри – «НКЦ Оториноларингології», «НКЦ Проктології», «НКЦ Урології та онкоурології з застосуванням лазерних технологій». Центри оснащені новітнім обладнанням, вони об'єднують провідних спеціалістів і сприятимуть іще більш ефективному лікуванню пацієнтів.

## Дитячий прийом ДОБРОБУТ на Оболоні!

До кінця року дитячі поліклініки Медичної мережі ДОБРОБУТ поповняться ще одним відділенням, яке розміститься на проспекті Героїв Сталінграда, 4, корпус 5 і матиме площу понад 750 кв. м. Окрім традиційних послуг, таких як вакцинація, виклик лікаря додому, прийом вузьких спеціалістів, УЗД, забір аналізів, довідки для дитсадків, шкіл і патронажні програми для немовлят, заклад матиме особливий напрям роботи. Відділення на Оболоні відрізнятиметься від решти поліклінік для дітей спрямованістю на лікування алергічних і дерматологічних захворювань.





Важлива складова успіху – відданість справі, якою займаєшся. Оскільки в Медичній мережі ДОБРОБУТ працюють саме такі фахівці, вона впевнено крокує до своєї мети – здорової країни. Про старт медичного бізнесу, принципи роботи та грандіозні плани на майбутнє розповідає генеральний директор Олег КАЛАШНІКОВ.

# «Довіряйте лікарям, для яких робота – це покликання»

## ❓ Як виникла ідея створення медичної мережі?

– Наша історія розпочалася 2001 року з відділення невідкладної допомоги в Києві. Через три роки ми відкрили Станцію для дорослих терапевтичного профілю в Медичному містечку. Та згодом зрозуміли, що в такому форматі не можемо задовольнити потреби наших пацієнтів. Тому динамічний рух уперед став життєвою необхідністю. Так почали з'являтися поліклініки для дітей і дорослих у Києві, Донецьку та Ялті.

## ❓ Це – надзвичайно відповідальний напрям бізнесу, адже від роботи компанії залежать життя і здоров'я людей. Якими принципами керуєтесь?

– Основні критерії в роботі – високий професіоналізм співробітників, найсучасніші технології, якісне обслуговування, комфорт для пацієнтів і високоточне новітнє обладнання. Головний принцип – сфокусуватися не на хворобі, а на конкретній людині. Ми підходимо індивідуально до кожного пацієнта та пропонуємо допомогу, необхідну в конкретній ситуації.

## ❓ Чи були певні міжнародні або вітчизняні орієнтири на початку становлення компанії?

– У своїй практиці ми керуємося стандартами та протоколами Міністерства

охорони здоров'я. Проте орієнтуємося на досвід провідних міжнародних клінік. Наші лікарі постійно вдосконалюють рівень знань, відвідують науково-практичні конференції – вітчизняні та міжнародні.

## ❓ Які принципи в роботі колективу Ви вважаєте гарантією успіху?

– ДОБРОБУТ – це міцна команда, мотивована на результат. Ми зібрали чудовий колектив однодумців, який на практиці використовує мультидисциплінарний підхід – лікарі співпрацюють із фахівцями суміжних спеціальностей задля встановлення правильного діагнозу та призначення ефективного лікування. ДОБРОБУТ забезпечує персоналу комфорт, високі стандарти мотивації, навчання й можливість займатися науковою діяльністю, надаючи перспективи розвитку. В розпорядженні лікарів – зручні простори кабінети, новітнє устаткування.

## ❓ На які напрями в роботі Ви робите ставку зараз і в майбутньому?

– Сьогодні найважливіший напрям нашої діяльності – педіатрія. Адже здоров'я нації починається зі здоров'я її маленьких громадян. Ми маємо три дитячі поліклініки та дитяче відділення в Лікувально-діагностичному центрі

для всієї сім'ї. Незабаром розпочнемо прийом на Оболонських Липках зі спеціалізацією з алергології. Наступним кроком буде відкриття центру з поліклінічним прийомом для дітей та дорослих і відділенням невідкладної допомоги у Святошинському районі.

Ще один напрям – спеціалізовані центри. Навесні 2016 року ми відкрили Лікувально-діагностичний центр для всієї сім'ї. На його базі діють Клінічний центр «Добробут-Онкологія», Науково-клінічні центри «Проктологія», «Урологія та онкоурологія з лазерними технологіями», «Оториноларингологія».

## ❓ Які у Вас плани на майбутнє?

– З відкриттям Клінічного центру «Добробут-Онкологія» ми беремо

на себе велику відповідальність – разом із партнерами провадимо серйозну роботу з удосконалення онкологічної допомоги нашим пацієнтам. У нас є все необхідне обладнання та компетенції для діагностики та лікування раку. Також ми прагнемо в довгостроковій перспективі побудувати мережу багатопрофільних медичних закладів національного масштабу.

## ❓ Що побажаєте пацієнтам ДОБРОБУТ?

– Дбати про своє здоров'я, використовуючи можливості клініки для своєчасної діагностики, лікування і профілактики захворювань. Довіряйте лікарям, для яких робота – це покликання. Разом ми побудуємо здорову країну! 📄

## Як з'явилася назва ДОБРОБУТ

Спочатку так називалася страхова компанія, а з появою відділення невідкладної допомоги було вирішено залишити назву. Адже ДОБРОБУТ – це не тільки матеріальні блага, а й здоров'я. Щаслива людина – це здорова людина, а здорова нація складається зі здорових громадян. Тому ДОБРОБУТ для нас – щастя та благополуччя кожної української родини.

# Дитячий садок

## 7 правил адаптації

Ранкові істерики, хапання за руки й річки сліз, здатні краяти серце найчествішої людини, — усе це типові симптоми труднощів адаптації малюка до дитячого садка. Як їх подолати й чи можна взагалі уникнути?

### КОЛИ ЙТИ

Оптимальний вік — близько 3 років. У цей період слабшає прив'язаність до мами, й цим слід скористатися. До того ж, у трирічок формується установка «Я сам», яка спонукає їх проявляти самостійність. Ближче до 4 років зв'язок із мамою знову міцнішає, тому розрив може завдати дитині більше страждань. А от у малят, котрі не досягли трирічного віку, виникають проблеми, пов'язані з невмінням самостійно їсти, користуватися горщиком. Крім того, маленькі діти спілкуються одне з одним не прямо,

а тільки за допомогою дорослого, що може провокувати труднощі комунікації.

### ФОРМУВАННЯ ЗВИЧКИ

Наука довела, що за 21 день закріплюється будь-яка звичка. У випадку з психологічною адаптацією до садка цей період збільшується до 60 днів. Цікаво, що на звикання до нових умов навколишнього середовища організму потрібно лише 2 тижні. Але психіка — річ тонка. Для успішної адаптації бажано, щоб малюк не пропускав жодного дня. Однак на практиці це найчастіше буває малореальним.

### ТРУДНОЩІ

Якщо дитина й через два місяці завзято опирається садку — відмовляється їсти в групі, зазнає труднощів із туалетом (особливо в плані дефекації), не хоче спати вдень, контактує тільки з персоналом, — значить, звикання не відбулося. Причини можуть бути різні: несприйняття їжі, постільної білизни, шуму, надто емоційних вихователів, а також стресова ситуація в родині (наприклад, розлучення батьків, народження молодших братів або сестер), що збіглася в часі з першими місяцями в дитячому садку.

### ЯК ДОПОМОГТИ МАЛЯТІ АДАПТУВАТИСЯ

#### **Правило № 1: говго прощатися — слізьми обливатися**

Ранкові прощання не повинні бути тривалими. Прийшли, переодягли, передали вихователів, пішли. До речі, адекватний вихователь не телефонуватиме батькам, якщо дитина плаче після того, як вони пішли. Дзвінок доречний лише тоді, коли, наприклад, у малюка підвищилася температура.



Будьте пунктуальні. Заздалегідь домовтеся з дитиною про час, коли ви заберете її додому. І як домовитися, так і заберіть — хай там що!

#### **Правило № 2: не обманювати!**

Кажіть дитині правду: «Ми йдемо до дитячого садка». Не обманюйте її, вигадуючи історії про песиків або киць за рогом. Заводьте до групи та прощайтеся. Можна організувати якийсь ритуал: поцілувати та прошепотіти на вушко: «Гарного дня!» або «Розважайся сьогодні!»

#### **Правило № 3: тато може все що завгодно**

Необхідно продумати, хто відводить маля до садка. Якщо дитина довго плаче саме з мамою, то спробуйте поекспериментувати з татом або бабусею — можливо, з ними крихітці буде легше розпрощатися.

#### **Правило № 4: «ні» майстрові маніпуляцій**

Оскільки мета дитини — залишитися вдома, вона може задіяти всі доступні їй методи впливу, наприклад, улаштувати істику. Особливо, якщо маля й раніше домагалася свого в такий спосіб. Не піддавайтеся, спокійно припиняйте спроби маніпулювати вами.

#### **Правило № 5: аналізуємо страхи**

Буває, що дитина починає тремтіти навіть при згадуванні про садок. Обіграйте ситуацію: «Давай ти будеш вихователем, а я — малюком». Діти точно відтворюють дії педагога — й з'ясовується, чого боїться маля.

#### **Правило № 6: не заважати в комунікації**

Іноді батьки спонукають дитину до дружби з «тим» хлопчиком або «ось тією» дівчинкою, а малеча пручається — вона прагне сама проявити ініціативу. В таких випадках важливо не переборщити з порадами.

#### **Правило № 7: не бійтеся вірусів**

Доки імунна система дитини не пристосовується до нових умов, маля хворітиме. Однак це не привід записувати його в розряд непристосованих для дитсадка. Після хвороби дитина має повертатися в колектив, а не їхати на місяць до бабусі — так адаптація мине легше. 📄



Катерина ГОЛЬЦБЕРГ, практикуючий психолог Медичної мережі ДОБРОБУТ

*Потрібно спокійно допомогти дитині пережити перший у її житті етап дорослішання. Адже не за горами нові рівні відокремлення від батьків: 1-й клас, підлітковий вік.*

# Непрохані гості

## Як вигнати паразитів

У нашій місцевості найчастіше зустрічаються чотири види гельмінтів: аскариди, гострики, лямблії та токсокари. Про симптоми їх перебування в дитячому організмі та способи боротьби з ними розповідає наш експерт.

### ХАРАКТЕРНІ СИМПТОМИ

**Біль у животі.** При глистяній інвазії біль не пов'язаний із прийомами їжі. Паразити провокують підвищене газоутворення в кишечнику, внаслідок чого розтягуються його стінки та виникає больовий синдром.

**Нудота і блювання.** З'являються через спричинений паразитами місцевий запальний процес у тонкому або товстому кишечнику.

**Порушення випорожнень.** Закріп, розлад або їх чергування. Все залежить від циклу життєдіяльності паразитів.

**Відрижка.** Виникає через підвищене газоутворення в шлунково-кишковому тракті.

**Порушення апетиту.** Причому не завжди в бік погіршення. Іноді – зі змінами смакових уподобань. Причина – місцеве запалення, що порушує процеси травлення і всмоктування.

### НЕСПЕЦИФІЧНІ СИМПТОМИ

**Інтоксикація.** Продукти життєдіяльності гельмінтів «отруюють» організм. У результаті – головний біль, запаморочення, швидка стомлюваність, слабкість при звичайному навантаженні, сонливість протягом дня, емоційна лабільність, субфебрильна температура (37,2–37,6) без кашлю та нежитю.

**Алергічні реакції.** Може виникнути алергічний дерматит із яскраво вираженим свербіжем, кон'юнктивіт або риніт.

**Зниження імунітету.** Часті гострі респіраторно-вірусні захворювання. Характерно, що вірусні інфекції мають бактеріальні ускладнення. В результаті – гострий отит, бронхіт, синусит, гайморит.



Ольга КАРУЛІНА, дитячий лікар-гастроентеролог Медичної мережі ДОБРОБУТ

*Якщо дитина має глисти, рано чи пізно вони дадуть про себе знати. Симптоми можуть бути специфічними, характерними для проблеми, та неспецифічними – з загальними проявами. Найчастіше в дітей проявляється другий тип.*

**ЗНАТИ ВОРОГА В ОБЛИЧЧЯ**  
Для того щоб боротися з паразитами, потрібно знати, які вони. Отже:

#### Гострики

Ці дрібні паразити селяться в прямій кишці та провокують ентеробіоз. Їх симптоми ні з чим не сплутаєш: свербіж в області заднього проходу через активні пересування самки в нічний час.

**Способи зараження:** брудні руки, немиті фрукти та овочі, некип'ячена вода, пісок на дитячих майданчиках.

**Діагностика:** зіскоб на ентеробіоз береться в ранковий час без попереднього туалету. Аналіз необхідно повторити тричі.

#### Лямблії

Лямблії – невеликі за розміром паразити, що спричиняють лямбліоз. Вони мешкають у тонкому кишечнику, зрідка перебираючись у товстий. Симптоми схожі на кишкову інфекцію: біль у животі, порушення випорожнень, нудота, блювота, підвищення температури. Якщо хвороба затягується, з'являється алергічний висип, починають розшаруватися нігті та випадати волосся.

**Спосіб зараження:** домашні тварини, немиті овочі та фрукти.

**Діагностика:** аналіз крові на сумарні антитіла або аналіз на визначення антигенів лямблій у калі.

#### Аскариди

Це великі гельмінти, які найчастіше паразитують у кишечнику та спричиняють аскаридоз. Можуть потрапляти в дихальні шляхи та провокувати сухий кашель. Аскариди яскраво проявляють себе порушеннями випорожнень, гострим болем у животі, субфебрильною температурою.

**Способи зараження:** домашні тварини, пісок на дитячих майданчиках.

**Діагностика:** аналіз калу необхідно здавати тричі з інтервалом у 2–3 дні.

#### Токсокари

Токсокари зазвичай паразитують у печінці та призводять до токсокарозу. Можуть ніяк себе не проявляти. Визначити їх можна тільки за аналізом крові або на УЗД, коли фахівці знаходять характерні зміни в печінці. Часом спричиняють біль у животі й інтоксикацію.

**Способи зараження:** домашні тварини.  
**Діагностика:** аналіз крові на сумарні антитіла токсокарів.

### СПОСОБИ БОРОТЬБИ

**Антигельмінтні препарати.** Їх призначають індивідуально залежно від виду паразитів. Бажано повторити прийом препарату через 10–14 днів, щоб знищити не лише зрілі форми паразитів, а і їхні яйця.

**Сорбенти і К<sup>о</sup>.** Після курсу токсичних антигельмінтних препаратів треба вивести продукти їх розпаду за допомогою сорбентів, у деякі схеми лікування додають жовчогінні препарати, ферменти, гепатопротектори та лакто-біфідобактерії.

**Дієта.** Оскільки паразити люблять солодощі, їх необхідно вилучити з раціону передусім. Також варто відмовитися від пиріжків і макаронів. Натомість їжа, багата на клітковину, каші підуть на користь.

**Гігієнічні процедури.** Цей спосіб особливо показаний при ентеробіозі: часте прання постільної білизни, прасування її при високій температурі.

## Самовідновлення можливе

Коли яйця глистів потрапляють у здоровий організм, вони проходять транзитом, так і не встигнувши обжитися. Для того щоб розпочався процес освоєння нової «домівки», потрібні особливі умови. Наприклад, захворювання на гостру кишкову інфекцію, курс антибіотиків, висока ймовірність зараження (погані гігієнічні навички, прямий контакт із тваринами, вживання недобало помитих овочів і фруктів).

Минулого сезону вірус грипу вирував з особливою силою. Чи буде цього року подібна ситуація? Вчені тільки знизують плечима. Але, як відомо, краще уникнути хвороби, ніж боротися з її наслідками. Особливо якщо йдеться про здоров'я дитини.

# Нестрашний грип

## Топ-5 способів профілактики



Вікторія ШЕВЕЛ'ЄВА,  
педіатр Медичної мережі ДОБРОБУТ

*У сухому приміщенні швидше пересихають слизові носа та горла, що послаблює місцевий імунітет носоглотки й допомагає вірусам потрапити до організму.*

### ІМУНІТЕТ: Є НЮАНСИ

Діти схильні до вірусних захворювань більше за дорослих. Це факт. Причина – в недосконалому дитячому імунітеті, який повністю формується лише ближче до 6 років. При зустрічі з новим вірусом малюк захворіє, а організм виробляє антитіла. Так формується імунна відповідь – пам'ять про всі інфекції, з якими стикалася дитина. Якщо малюк серйозно

хворіє на ГРВІ не частіше 5 разів на рік, його імунна система поступово «дорослішає». Якщо більше – захисні сили, навпаки, пригнічуються.

### ПРОТИВІРУСНИЙ АРСЕНАЛ

100-відсоткового способу захисту від грипу не існує. Однак є методи профілактики, які допоможуть організму пережити вірусну атаку без серйозних ускладнень.

### Вакцинація

Після щеплення виробляється імунітет, що зберігається цілий рік. Сучасні вакцини мають мінімальну кількість побічних ефектів, оскільки містять інактивовані (не живі) віруси. Щеплення проти грипу можна робити, починаючи з 6-місячного віку. А для немовлят важливо, щоб була щеплена мама.

**Порада.** Вакцинацію необхідно провести за два місяці до передбачуваної епідемії. Якщо малюк має алергію на курячий білок (він є в деяких вакцинах), потрібно повідомити про це педіатру – в такому разі препарат може спровокувати алергічну реакцію.

### 2

### Сольовий розчин

Промивати ніс і виполіскувати горло можна щовечора та після повернення з вулиці. Використовуйте аптечний розчин

або приготуйте самі: розчиніть 1 ч. л. морської солі в 1 ст. води. До трьох років розчин закапують по 1–2 краплі в кожен ніздрю, після трьох використовують спрей – по 1–2 вприскування. Горло можна починати полоскати, тількино дитина навчиться це робити.

**Порада.** Якщо промивати ніс часто, можуть розвинутися набряк слизової та ефект закладеного носа, оскільки сіль затримує рідину.

### 3

### Загартовування

Цей метод профілактики сприяє зміцненню захисних сил організму завдяки позитивному впливу на капілярний кровообіг. І в цьому пряма користь для серцево-судинної системи. До того ж, гартувальні процедури зміцнюють нервову систему, нормалізують обмін речовин. Звісно, контрастний душ і обливання ніг холодною водою не вбережуть малюка від вірусів, але він уже не застуджується від найменшого протягу та промоклих черевичок.

**Порада.** Зовсім крихіткам можна робити обтирання: губку або маленький рушничок змочити теплою водою (згодом прохолодною), віджати, обтерти й насухо витерти. Після року підійдуть обливання. Можна обмежитися тільки ніжками або поступово перейти до всього тіла, знижуючи температуру від 30 градусів до відчутно прохолодної. Старшим дітям роблять контрастні обливання, чергуючи теплу воду (36 градусів) з холодною (26–23 градуси), закінчуючи холодною.

### Білки замість вуглеводів

Раціон з великим вмістом білкових продуктів допомагає в профілактиці вірусних хвороб. Білок є будівельним матеріалом для клітин, зокрема й імунної системи. А от солодощі, хоча безпосередньо й не шкодять захисним силам, можуть порушувати обмінні процеси, що негативно позначається на імунітеті.

**Порада.** У меню малюка має бути пісне м'ясо (курятина, індишатина, кролятина), нежирна риба, бобові, горіхи.

### 5

### Особиста гігієна та вологе прибирання

Науково доведений факт: віруси чудово почуваються і довго живуть у сухому, запиленому й теплому приміщенні. А ось прохолодне, чисте, вологе повітря позбавляє їх будь-яких шансів на виживання.

**Порада.** Провітрюйте кімнату якнайчастіше й по можливості регулярно робіть вологе прибирання. Також бажано зволожувати повітря за допомогою спеціальної побутової техніки.

Грип загрожує такими ускладненнями, як бронхіт, пневмонія, легенева недостатність, отит, синусит. Особливо небезпечні наслідки грипу для центральної нервової системи – можливий розвиток менингіту та енцефаліту.



# Стрибок росту

У житті людини є три стадії різкого збільшення росту: період немовляти, перший клас і підлітковий вік. Останній – найпотужніший. Причому показники ростоміра – лише видима частина айсберга. А що ховається глибше?



Олена КАРПЕНІК,  
ендокринолог Медичної мережі ДОБРОБУТ

*Сучасні діти вищі за своїх однолітків минулих років у середньому на 5–7 см.*

## ФАКТОРИ ВПЛИВУ

**Зріст дитини залежить від багатьох чинників.**

**Спадковість.** Важливу роль відіграє генетика: у невисоких батьків, найімовірніше, будуть невисокі діти. В такому разі мініатюрний зріст – це просто конституціональна особливість людини.

**Зовнішні фактори.** Це й харчування дитини, і заняття спортом, й інсоляція, і навіть психологічні чинники – стосунки з батьками та вихователями. «Психологічна карликовість» може бути в дітей із неблагополучних сімей і дитячих будинків.

**Часті та тривалі захворювання** також не сприяють росту й розвитку дитини.

**Щитоподібна залоза.** Виявляється, цей орган має дуже великий вплив на ріст і формування кісток, особливо в дітей до 3 років. Якщо в малюка гіпотиреоз – дефіцит гормонів щитоподібної залози, ріст може уповільнитися або й зовсім зупинитися.

**Гормон росту.** З трирічного віку цей гормон справляє основний зросторегулювальний ефект.

**Статеві гормони.** З початком статевого дозрівання (з 8 років – у дівчаток і з 11 – у хлопчиків, коли з'являються

вторинні статеві ознаки, такі як нагрудання молочних залоз, поява «статевого оволосіння») першу скрипку в питанні росту починають грати статеві гормони. Відтепер під впливом естрогенів і андрогенів значно підвищується вироблення гормону росту – соматотропіну. Підліток може різко витягнутися між 12 і 17 роками, залежно від статі й початку періоду статевого дозрівання. Наприклад, нерідко за одне літо діти виростають на 7–10 см (хлопчики – навіть на 15 см). Статеві гормони запускають процеси інтенсивного росту, вони їх і припиняють, «закриваючи» зони росту. В середньому зупинка росту відбувається в 16–17 років у дівчат і у 18–19 – у юнаків.

## ПЕРИПЕТІЇ ДОРОСЛІШАННЯ

Підлітковий вік організмові витримати нелегко. Він часто супроводжується емоційною лабільністю з перепадами настрою, коливанням артеріального тиску, головним болем, запамороченнями, аж до неприємності. Це симптоми вегетосудинної дистонії, яка може з'явитися тому, що деякі гормони регулюють тонус судин. Можуть виникати судоми окремих м'язів, біль у кінцівках, що пов'язано зі значними витратами кальцію на побудову кісткової системи. Гормональна перебудова може сприяти накопиченню зайвих кілограмів, імовірна поява рожевих і фіолетових стрий на шкірі підлітків.

## Що робити?

**Проконсультуватися з лікарем.** Якщо судинам важко адаптуватися до інтенсивного стрибка в рості, ендокринолог може призначити медикаментозну терапію: судинні та ноотропні препарати, що покращують мозковий кровообіг, пам'ять, підвищують працездатність та запобігають запамороченням і появі головного болю.

**Пройти курс фізіотерапії.** Ефективними будуть електропроцедури та масаж комірцевої зони.

**Дотримуватися збалансованої дієти,** багатой на вітаміни, мікроелементи та білок. Ендокринолог-дієтолог порадить, як дитині слід харчуватися для гармонійного розвитку, які продукти вкрай важливі. Наприклад, для профілактики проблем із кістками необхідно додавати в раціон більше молочних продуктів, риби. Головне, не впадати при цьому в іншу крайність – анорексію.

**Вести здоровий спосіб життя.** Систематично займатися фізкультурою та спортом, дотримуватися режиму дня, вчасно лягати спати, гуляти на свіжому повітрі.



Настає час, коли дитина стає іншою. Вона дивно реагує на звичні прохання, гостро сприймає зазіхання на свободу вибору, не терпить критики... Просто вона виросла, а батьки цього не помітили.



## Пізнє дорослішання

Іноді підлітковий період минає гладко-рівненько. Однак не варто радіти завчасно. Якщо дитина не зазнає всіх труднощів дорослішання в належний час, вона все одно переживе їх, але пізніше – в 20, 30 або навіть у 40 років. І вже тоді начувайтесь близькі та рідні. Новоспечений «підліток» завдасть максимум неприємностей. Усвідомивши, що робити так, як сказали батьки (або дружина), зовсім не обов'язково, він може зняти сам із себе будь-які обмеження.

# Зухвалість

## Боротися чи ігнорувати

**У** підлітковому віці людина змінюється в усіх напрямках. Інтенсивний ріст кісток, гормональна перебудова, коливання ваги відбуваються одночасно зі змінами в поведінці та самосвідомості. Підліток стає нестриманим, дратівливим, емоційно нестійким, а часом – грубим і неконтрольованим. Фахівці переконані, що це цілком нормально: такі симптоми переходу на новий етап розвитку. Й найчастіше питання не в дітях, а в батьках. Максимально полегшити складний період допоможуть знання про те, як можна, а як не можна поводитися з підлітком.

### МОЖНА

**Дати шанс набити власні гүлі.** Підлітку потрібен особистий досвід. Батьківські страхи змушують мам і тат обирати один із двох варіантів: або заборонити, або спробувати разом – наприклад, сигарети. Це не вихід, будь-яка дія з батьками автоматично знецінює досвід.

**Вигадувати смішні завдання.** Підліток прагне свободи вибору. Тому прохання-накази на кшталт: «Помий посуд! Винеси сміття!» викликають негатив. Спонукайте його до потрібного для вас рі-

шення, але не примушуйте. Наприклад, приклейте на холодильник наліпку зі смайликом і написом «Посуд мріє, щоб ти його помив/помила».

**Проявляти витримку.** Грубість підлітка ігнорувати не варто, але і звинувачення користі не принесуть. Відмовтеся від фрази: «Так із мамою не розмовляють», яка звучить як обвинувачення. Краще сказати: «Мені неприємно, коли ти зі мною так говориш». Тобто ви даєте дитині можливість вибору: розмовляти грубо або розмовляти шанобливо.

**Схвалювати.** Якщо підліток похмурий і пригнічений, підбадьорливі слова потрібні йому набагато більше, ніж розпитування. Нехай знає, що завжди може розраховувати на вашу допомогу. Часто діти говорять, що в них усе гаразд, коли насправді – дуже погано. Спостерігайте за настроєм підлітка, щоб вчасно опинитися поруч.



### НЕ МОЖНА

**Стежити за життям дітей у соцмережах.** Багато батьків жахаються, з'ясувавши, що в Інтернеті їхня дитина зовсім не схожа на саму себе. Це легко пояснити: підліток приміряє різні ролі, щоб зрозуміти, хто він і що може собі дозволити. Залиште йому простір для самовираження.

**Забороняти все.** Деякі батьки впадають у крайнощі й обмежують дітей у всьому. У відповідь – агресія. Краще позначити рамки: ось це можна, а проти цього я заперечую через негативні наслідки. Дайте дитині право обирати.

**Сварити в критичній ситуації.** Якщо підліток розповів вам, що потрапив у халепу, не кажіть: «А я тобі казала!» Опануйте себе і скажіть, що готові допомогти. Якщо дитина почує бодай слово докори, вона більше до вас не звернеться.

**Схиляти до обману.** «Я дам тобі гроші, тільки мамі (татові) не кажи» – убивча фраза, якою часто користуються рідні. Вона вчить підлітка, що брехати й недоговорювати – це нормально.



Катерина ГОЛЬЦБЕРГ,  
практикуючий психолог Медичної мережі ДОБРОБУТ

*Критика з вуст батьків може зробити дитину невпевненою в собі. Немає нічого потужнішого за батьківські ярлики.*

## Обряд ініціації

У багатьох народів, наприклад у євреїв, арабів, деяких африканських племен, існує обряд ініціації – посвячення в доросле життя. Захід передбачає подолання перешкод, часто пов'язаних із болем. Навіщо? Щоб підліток відчув себе дорослим. Оскільки ми не маємо таких традицій, діти намагаються ініціювати себе іншими способами: роблять татуювання, наносять шрами.

# Колообіг

## КРУГЛИЙ СТІЛ

Бережемо міцність судин і вчасно проводимо «ремонтні роботи» цієї дивовижної транспортної системи.

# життя



Вести здоровий спосіб життя» – цими золотими словами можна розпочинати й завершувати будь-яку публікацію, присвячену питанням підтримки гарного самопочуття. Однак загальні поради не замінять авторитетної думки професіоналів. Отже: чого слід остерігатися насамперед, що потрібно враховувати жінкам і чоловікам і які сучасні методики дають змогу вирішувати судинні проблеми – правильні акценти розставляють фахівці різних спеціальностей Медичної мережі ДОБРОБУТ.

**?** Очевидно, що поламки в організмі можуть спричинити безліч чинників. Та все-таки, що стає ворогом № 1 для судинної системи?

**Володимир ГЕРАСИМОВ:** Ідеться щонайменше про триаду: це спадковість, а також порушений обмін речовин укупі з віком. Найпоширенішою патологією веннозної системи є варикоз, з ним тією чи іншою мірою стикається ледь не половина населення. Доведено, що це генетичне захворювання. Тобто, спадково передається не сама хвороба, а дефект у розвитку одного з типів сполучної тканини. З неї утворюються і стінки судин, і зв'язки, і сухожилля. Тож зазвичай

супутниками варикозу стають геморої, проблеми з суглобами та хребтом – особливо, коли на генетичну схильність нашаровується тяжка робота або професійний спорт. На генетику медицина впливати ще не навчилася. Водночас є й позитивний момент: оперативне лікування варикозу – це напрям судинної хірургії, який розвивається дуже стрімко.

Найбільша проблема артеріальної системи – атеросклероз. Спершу перевага віддається консервативній терапії. Є й широкий арсенал хірургічних методик. Та повністю зупинити атеросклеротичні ураження – це наразі лише мрія. Існує багато досліджень щодо механізму виникнення цього захворювання, але наука ще не здатна радикально вирішувати проблеми порушення обміну речовин і вікові зміни.

**Інна ГОРОБЕЦЬ:** Водночас є ціла низка чинників-провокаторів атеросклерозу, котрі безпосередньо залежать від нас. Їх можна нейтралізувати. Насамперед ідеться про паління і зловживання алкоголем, про малорухливий спосіб життя, про харчування, в якому переважають легкозасвоювані вуглеводи та трансжири. Тож терапію завжди потрібно розпочинати з приборкання шкідливих звичок, з переходу на збалансовану середземноморську дієту. В ході спостереження дуже важливим є відстеження в динаміці так званої

атерогенної ліпідної тріади (тобто тих показників ліпідів у крові, порушення яких призводить до атеросклерозу). Можливо, потрібна буде медикаментозна терапія.

**Вікторія МАЗЕПІНА:** Серед підвладних нам чинників найбільшою загрозою я назвала б гіподинамію. Це прямий шлях до надлишкової ваги, збоїв у роботі печінки, порушення толерантності до глюкози й інших наслідків метаболічного синдрому. При нестачі руху нетреновані судини завжди погано реагують на навантаження. Для прикладу: до поля зору неврологів часто потрапляє вегето-судинна дистонія. Кажуть, такого діагнозу немає (це синдром, а не хвороба), однак проблема є! І зазвичай вона вирішується як? Людина недобре почувається, отже, треба піти полежати. А їй натомість варто вирушити до спортзалу. Ніхто не пропонує тягати штанги або, приміром, перекопувати кілька соток городу. Ідеться про раціональні навантаження, які тренують судини й насичують тканини киснем. Нестача руху – це найзілший ворог усього організму: судини слабшають, легені недостатньо вентилуються, жовчний втрачає здатність до скорочення, кишківник знижує моторику. А застійні явища в малому тазі провокують постійні гінекологічні негаразди й чоловічі проблеми, що виникають уже у 35 років.

кровообігу припадає на поверхневі вени, які можуть постраждати від варикозу. Якщо хворі судини буде видалено, з роботою впораються глибинні вени – вони від природи розраховані на великі перенавантаження.



## Обстеження серцево-судинної системи

**Інна ГОРОБЕЦЬ, кардіолог вищої категорії:** «Перше знайомство зі спеціалістами нашого профілю має відбуватися ще за перших, малопомітних натяків на негаразди – при задишці, підвищеному тиску, дискомфорті в області серця. Адже профілактика – це набагато легше, ніж відновлення після гострих станів. Пакет послуг «Кардіологічний Check-up» дає змогу всебічно дослідити стан серцево-судинної системи. На основі індивідуальних показників розробляється і система особистих рекомендацій. За низького ступеня ризику зазвичай достатньо дієтотерапії. При більш високому ризику на допомогу приходять ще й медикаментозна підтримка. В будь-якому разі, спеціаліст дасть рекомендації щодо необхідної корекції способу життя».

# Здоров'я судин із ДОБРОБУТ – це комплексний підхід до...



## Консультування вузьких спеціалістів

**Вікторія МАЗЕПІНА, невролог вищої категорії:** «Людський організм – це цілісна система, тож і робота вузьких спеціалістів має бути злагодженою та скоординованою. Безсумнівна перевага нашої Медичної мережі – це робота фахівців у тісному зв'язку один з одним. Інформація передається миттєво, наступність відрізняється. «На перегові» – наші терапевти. Нагаля, залежно від першопричини й типу патології, підключаються неврологи, кардіологи, окулісти, ендокринологи, судинні хірурги, нейрохірурги. Методи діагностики та візуалізації щодня більше вдосконалюються, тож ми маємо можливість впевнено обирати терапевтичну стратегію».

## Проведення хірургічного лікування

**Володимир ГЕРАСИМОВ, судинний хірург вищої категорії:** «У судинній хірургії відбулася справжня революція. Зокрема, якщо йдеться про варикозну хворобу, то сьогодні золотим стандартом стали маніпуляції, що проводяться в амбулаторному режимі. Унікальність нашого підходу – видалення під час операції абсолютно всіх, виявлених дуже точним апаратом УЗД уражених ділянок вен. Безумовно, в організмі немає нічого зайвого, однак із патологічними ділянками вен та сама ситуація, що з апендиксом і жовчним міхуром – коли вони втрачають функціональність, сумнівів щодо видалення не постає. Радикальне комплексне рішення дає змогу зменшити кількість втручань – на моє глибоке переконання, пацієнт не повинен ходити до флеболога рік за роком, щоразу оплачуючи візит».

**?** До речі, чоловіки чи жінки – хто більше ризикує стикнутися із судинною патологією? Коли йдеться про небезпечні серцево-судинні захворювання – інфаркти та інсульти, застерігають насамперед чоловіків. А жінок береже так званий «естрогеновий щит»...

**Інна ГОРОБЕЦЬ:** Приналежність до чоловічої статі насправді згадують серед чинників ризику. І з проблемами стикаються пацієнти дедалі молодшого віку. Не забуваймо і про соціальний фактор – в умовах економічної кризи на чоловіка-годувальника покладається особлива відповідальність. І хтось розслабляється після робочих стресів на дивані перед телевизором, а хтось – за келихом пива в пабі. Й те й інше на користь не йде. До речі, серед жінок, які стикаються з атеросклерозом, переважають пані, котрі плачуть і дуже багато нервують.

**Вікторія МАЗЕПІНА:** Жіночий організм піддається циклічним гормо-

нальним бурям, і на тлі цього частіше турбують дистонічні прояви. Також жінки більше схильні до переживань. І ось тоді як суспільні стереотипи дозволяють жінці експресивно проявляти душевні пориви, від чоловіка очікують, що він буде еталоном незворушності. А гіпертонію марно називають хворобою невисловлених емоцій... Є ще один цікавий гендерний аспект. Жінки більше зосереджуються на медикаментозній терапії і краще виконують настанови лікаря. Чоловіки натомість – слухняніші пацієнти, коли потрібно змінити свій звичний спосіб життя.

**Володимир ГЕРАСИМОВ:** А з точки зору фізіології вигрешно чи програвшої позиції статі не дає. Є лише різні ризики. Жіночі статеві гормони беруть від серцевих негараздів, але водночас на біохімічному рівні сильно впливають на тонус і будову венозних стінок. Тому жінки стика-

**?** А які можливості сучасної медицини в боротьбі з судинними патологіями ви відзначили б як надважливі? Які технології допомагають у вашій роботі?

**Вікторія МАЗЕПІНА:** Це точні методи діагностування. Ми почали більше бачити й більше розуміти. Можливості МРТ і ангіографії (контрастного дослідження), дуплексного (УЗД з оцінюванням швидкісних параметрів кровообігу) і триплексного сканування (з кольоровим зображенням руху крові) вражають. Працюючи з 3D-зображенням, ми можемо зрозуміти, наскільки небезпечно є ситуація, що робити – спостерігати чи втручатися, до якого спеціаліста звертатися. Адже ми всі працюємо в тісному зв'язку. Гіпертонія – це кар-

діологічне питання, але з наслідками працює невролог. Погіршення зору може бути пов'язане з судинами, й тоді це також наша неврологічна парафія. І таких прикладів можна навести дуже багато. Тож наше завдання – виявити першопричину нездужання і комплексно підійти до її усунення.

**Інна ГОРОБЕЦЬ:** У Києві виконують дуже високотехнологічні кардіологічні операції. Однак набагато кращий варіант, ніж знайомство з талантом хірурга, – профілактика. Не можна применшувати можливостей сучасних фармацевтичних розробок. Правильно підібрані антикоагулянти дають можливість убезпечити пацієнтів від багатьох небажаних наслідків.

Навіть **10%** зниження зайвої ваги зменшує імовірність виникнення серцево-судинних захворювань на **20%**

ються з варикозом частіше. Судинні ризики збільшуються і під час вагітності – і через гормональні зміни, і через суто механічний вплив на вени в тазовій частині, і через підвищення венозного тиску в ногах зі збільшенням ваги. Про «естрогеновий щит» зазвичай згадують у клімактеричний період. У цей час використання замісної терапії має бути дуже зваженим: захищаючи серце, жіночі статеві гормони можуть сприяти тромбоутворенню. На щастя, сучасні гормональні препарати набагато безпечніші, ніж їхні попередники.

**Володимир ГЕРАСИМОВ:** Після того, як я протягом 15 років оперував варикозні вени традиційним способом, не припиняю захоплюватися можливістю сучасних операцій, які здійснюються за допомогою радіохвильового або лазерного обладнання. На сьогодні їх можна назвати навіть не операціями, а радше – маніпуляціями. Вони дають чудовий косметичний ефект, не пов'язані з тривалим відновлювальним періодом і болісними відчуттями. Ми маємо можливість лікувати варикозну хворобу навіть на стадії такого ускладнення, як трофічні виразки. Допомагаємо навіть немолодим леді віком за 80 років – після операції вони самостійно прямують додому! Стационар і складна реабілітація залишаються в минулому. 📄

# 4 МИ ПОРУЧ



## Травмпункт для дітей та дорослих



Невідкладна травматологічна та планова ортопедична допомога



24/7

Адреса Травмпункту:  
м. Київ, вул. Сім'ї Ідзиковських (Михайла Мишеня), 3  
Дитячий травмпункт працює з 08:00-22:00

[044] 495 2 888  
[097] 495 2 888

ВАРТІСТЬ ДЗВІНКІВ ЗГІДНО З ТАРИФАМИ  
ВАШОГО ОПЕРАТОРА ЗВ'ЯЗКУ

**АНТОНЮК ОЛЕКСАНДР ІВАНОВИЧ**  
ЗАВІДУВАЧ ТРАВМПУНКТУ

Ліцензія АЕ 282543 від 15.10.13

# САМОЛІКУВАННЯ МОЖЕ БУТИ ШКІДЛИВИМ ДЛЯ ВАШОГО ЗДОРОВ'Я

«Бий або біжи!» Саме такі відповіді на стресові ситуації підказує нам природа. Та незважаючи на стратегію організму – нападника чи втікача, для рішучих дій йому необхідний стимул – адреналін.

# Адреналін

Для чого потрібен і що з ним робити



«У страху очі завеликі»

У цього народного прислів'я є й фізіологічне трактування. Під впливом адреналіну зіниці розширюються, й очі насправді видаються більшими.

**М**иттєвий викид цього гормона забезпечують наднирники. Адреналін діє лише протягом 5 хвилин, але за цей час встигає запустити всі адаптаційні механізми: пришвидшується серцебиття, збільшується викид «високоенергетичного палива» – глюкози, покращується робота головного мозку. За прадавніх часів, коли людина щодня стикалася зі смертельною небезпекою, адреналінові сплески допомагали вижити. Сьогодні ми перебуваємо в незрівнянно комфортніших умовах. Тому слід учитися грамотному поводженню з природним «спадком» наших первісних предків.



Вікторія ПИЛИПЕНКО,  
ендокринолог Медичної мережі ДОБРОБУТ

*Гормон страху мобілізує організм у хвилини небезпеки. Наше завдання – навчитися правильно оцінювати ситуацію і наслідки викидів адреналіну.*

## ЕМОЦІЙНИЙ ДЕФІЦИТ

Центри, відповідальні за відчуття страху, потребують стимуляції так само, як і інші ділянки мозку. Тож відповіддю на монотонність міського життя стає пошук пригод – стрибки з парашутом, швидка їзда

та інші види екстриму. Особливо це характерно для чоловіків. Після адреналінового сплеску настає черга норадреналіну, який урівноважує реакцію організму, і людина переживає цілу гаму емоцій – від збудження до спокою і задоволення.

## Як «утилізувати» надлишки адреналіну?

Прекрасний спосіб – спорт. Однак у разі виснажливих тренувань ефект буде зворотним: рівень цього гормона підвищиться. А вже організм і психологічні, і фізіологічні стреси однаково сприймає як небезпеку.

## СТРЕС ІЗ НАДЛИШКОМ

Водночас рутинне життя лише видається спокійним. Хто сказав, що житель міста нервує у заторах на дорогах менше, ніж його давній предок під час зустрічі з шаблезубим тигром? Тривожні повідомлення у ЗМІ, конфлікти на роботі, негаразди в сімейному житті – все це так само, як і фізична небезпека, спонукає надниркові залози працювати на повну та продукувати адреналін. Стрес, не маючи виходу, накопичується і надалі спричиняє хронічну втому й депресивні стани.

## ХВОРОБИ «ВІД НЕРВІВ»

Сам по собі адреналін рідко з'являється у фокусі уваги ендокринолога. А от наслідки надто частих викидів цього та інших стресових гормонів – часта причина звернення до лікаря. Різке підвищення рівня глюкози призводить до того, що підшлункова просто не встигає забезпечити необхідну кількість інсуліну. Порушення в обміні речовин можуть перейти в цукровий діабет. Пацієнти, які стикнулися з цією недугою, аж ніяк не завжди мають родичів із діабетом чи зайву вагу. Основні провокатори захворювання – спадковий фактор та неправильне харчування – відпадають... і в 90 % випадків з'ясовується, що не так давно людина пережила дуже складну ситуацію в сім'ї чи на роботі.

## ПРИБОРКУЮЧИ ДАВНІ ІНСТІНКТИ

Самі лише заклики «не нервувати!» навряд чи будуть ефективні. А ось навчитися долати наслідки стресів цілком реально. Адреналін готує організм до дії? Отже, варто дати вихід енергії під час прогулянки, зайнятися плаванням чи іншим видом спорту. Хороші результати дає йога. А час, проведений у колі близьких, змушує організм виробляти цілий каскад гормонів щастя! 🧘

# Підступний та небезпечний

Цистит називають хворобою городян і офісних працівників. Чому він частіше атакує жінок і як пов'язаний із фешн-індустрією, розповідає наш експерт.

## ЖІНОЧА ХВОРОБА

Цистит у 10 разів частіше трапляється в жінок, і причина полягає в особливостях анатомії: коротша й ширша уретра – сечовипускальний канал – скорочує шлях інфекції. Близько 10 % гострих циститів переходять у хронічну форму. В чоловіків цистит майже завжди є наслідком запалення простати. Симптоми циститу такі: різі під час сечовипускання, часте сечовипускання малими порціями, біль унизу живота, болючі відчуття в уретрі, постійне бажання сходити в туалет і мутна сеча. Часом позиви бувають такими сильними, що не вдається стриматися. В 40 % випадків у сечі з'являються домішки крові.

## ПРОВОКАТОРИ

### • Малорухливий спосіб життя.

Сьогодні багато людей у містах мало рухаються, особливо це стосується офісних працівників, які сидять багато годин протягом дня. В результаті відбувається застій венозної крові в малому тазі, що сприяє розвитку інфекції.

**Порада.** Гімнастика, фізичні вправи, ходьба мають міцно ввійти в повсякденний побут кожного, хто хоче зберегти працездатність, здоров'я, повноцінне й радісне життя – ці слова



Сергій ЛЮЛЬКО,  
уролог, сексолог Медичної мережі ДОБРОБУТ

*За симптомами циститу можуть приховуватися зовсім інші хвороби: уретрит, камені в сечоводі або соматизовані депресії.*

*належать іще Гіппократу. Вставайте, ходіть, присідайте принаймні щогодини. Така звичка допоможе вам у профілактиці циститу, та й врятує поперековий відділ хребта від защемлення нервових закінчень.*

• **Утримання сечі.** Вчені довели зв'язок між цим фактом і циститом. Навіть незначне стримування збільшує імовірність інфікування міхура.

**Порада.** Відчули позив до сечовипускання – ідіть у туалет.

• **Тісний одяг.** Легінси, сліми та джинси-стрейч, які щільно облягають жіночі форми, – непрямі винуватці циститу. Якщо додати до них тісні колготки, то картину можна вважати завершеною. Результат – застій крові в малому тазі.

**Порада.** Чергуйте такий одяг із більш просторими варіантами.

• **Сексуальна фрустрація.** Мається на увазі не отриманий під час статевого акту оргазм і пов'язаний із цим застій венозної крові, що провокує в деяких жінок тягнучий біль унизу живота.

**Порада.** Навчіться спілкуватися з коханою людиною на інтимні теми. Це позбавить багатьох сексуальних питань, а заодно стане профілактикою циститу.

• **Переохолодження.** Причиною літнього переохолодження є кондиціонери, а зимового – холодні сидіння. Внаслідок переохолодження знижується місцевий імунітет, і умовно-патогенна флора розвивається настільки, що здатна запустити запальний процес.

**Порада.** Не сидіть на холодному і, голвне, тримайте ноги в теплі.

## ЗОЛОТЕ ПРАВИЛО ЛІКУВАННЯ

Обов'язковий прийом антибіотиків! Європейська асоціація урологів рекомендує призначати антибіотики на 3–5 днів. До речі, якщо кинути курс лікування на півдорозі, може розвинути антибіотикорезистентність, коли бактерії стануть нечутливими до призначених засобів. І наступного разу вже, з великою ймовірністю, не допоможуть.

**Варто знати!** Уподобаний багатьма метод лікування без звернення до лікаря у випадку з циститом може спричинити масштабніші проблеми. Якщо вчасно не почати лікувати цистит, то інфекція може піднятися сечоводом – трубкою, якою сеча відтікає з нирки в сечовий міхур, та спричинити запалення нирки – пієлонефрит. У цій ситуації навряд чи хтось думатиме про самолікування. Не дозволять висока температура й інтоксикація. 🚫



**Цистит** – це запалення слизової оболонки сечового міхура, яке спричиняють бактерії, найчастіше – кишкова паличка або стафілокок. Може бути первинним і вторинним, як наслідок інших захворювань, наприклад гінекологічних. Буває в гострій і хронічній формах. Але зазвичай під терміном «цистит» мають на увазі його гостру первинну форму.

# Життя до народження

Скринінгові дослідження під час вагітності

Ставлення до ще не народженої дитини визначає ступінь цивілізованості країни. Створення відділення медицини плода в Медичній мережі ДОБРОБУТ – показник її розвитку. Про пренатальні скринінги, унікальні УЗД-апарати та лондонські «квایت-руми» розповідає його завідувач, акушер-гінеколог, генетик, лікар УЗД Вікторія Буйнова.



**❓ Вікторіє Анатоліївно, як народилася ідея створення відділення медицини плода?**

– Медицина плода сьогодні активно розвивається в усьому світі. Плід розглядається як пацієнт, особистість. У пріоритеті – діагностика, лікування, у світі вже успішно практикуються внутрішньоутробні операції. Ми вирішили підтримати ініціативу. Хоча ми ще стоїмо на початку шляху, але плани в нас дуже амбітні. Завдання фахівців нашого відділення – в разі виявлення проблеми запропонувати майбутнім батькам варіанти її вирішення.

**❓ Що означає поняття «пренатальна діагностика»?**

– Це всі дослідження під час вагітності до пологів. Основна частина пренатальної діагностики – скринінгові дослідження. «Скринінг» у перекладі з ан-

лійської означає «відбір», «просівати». До речі, цей термін відомий не тільки в акушерстві. Флюорографія – це теж масове скринінгове обстеження на туберкульоз, а визначення глюкози у крові є скринінгом щодо визначення групи ризику розвитку цукрового діабету. Існує багато пренатальних скринінгів, які проводяться під час вагітності. Для виявлення групи ризику хромосомної патології та дефектів нервової трубки плода всім без винятку вагітним пропонується перший комбінований скринінг на визначення групи ризику хромосомної патології. Його здійснюють за даними УЗД та біохімічного аналізу крові мами в 11,1–13,6 тижня вагітності з обов'язковим розрахунком індивідуального ризику, використовуючи спеціальну комп'ютерну програму. Другий подібний скринінг із додатковим визначенням ризику дефектів

нервової трубки у плода проводиться на 16–18-му тижні вагітності, якщо перший був пропущений. У разі, якщо результати першого скринінгового дослідження були в межах зони низького ризику, то в 16–18 тижнів здається лише біохімічний маркер на дефекти нервової трубки плода. Це не всі скринінгові дослідження при нормальній вагітності. Глюкозотолерантний тест, загальні аналізи сечі, крові та інше – теж пренатальні скринінги, просто ми не звикли їх так називати.

**❓ Скринінг хромосомної патології показує будь-які ДНК-поломки?**

– Ні, лише синдроми Дауна, Едвардса й Патау, тобто за трьома парами хромосом (а в людини 23 пари). Обмежений список пояснюється тим, що більшість хромосомних аномалій призводить до зриву вагітності на

За допомогою ультразвукового дослідження можна визначити до 70 % патологій.

ранніх термінах. До моменту пологів умовно «доживають» лише ці три патології. Але не треба плутати хромосомну та генетичну патологію. Ризику генетичної патології ці скринінги не виявляють.

**❓ Про що свідчить позитивний результат скринінгу?**

– Це дослідження визначає лише ступінь ризику, але не наявність або відсутність хромосомних неполадок,



як багато хто вважає. Тому майбутній мамі не варто лякатися, якщо аналіз показав групу високого ризику. Це лише означає необхідність проведення додаткових досліджень — інвазивних і неінвазивних. В Україні переважно практикуються інвазивні методи, які передбачають дослідження навколоплідних тканин із ризиком переривання вагітності 1–2 %. Усе залежить від терміну, майстерності лікаря і, звісно, від здоров'я малюка. За кордоном поширений неінвазивний скринінговий метод, що дає змогу з точністю до 98 % визначити хромосомну патологію за ДНК плода в крові матері. Цей аналіз інформативний, але складний і дорогий. В Україні його наразі ніхто не виконує, але можна брати аналіз крові в майбутньої мамі в Україні та відправляти зразок за кордон.

**❓ Якщо позитивний результат не завжди означає проблему, то негативний не дає гарантії її відсутності?**

— На жаль, часом скринінг показує низький ступінь ризику за наявності хромосомної поломки. Така ситуація трапляється дуже рідко, за правильних складових чутливості і специфічності скринінгового дослідження сягає 95–98 %.

**❓ Яке обладнання вважається найпрогресивнішим?**

— Наша гордість — ультразвуковий сканер Voluson 10. Завдяки 3D- і 4D-графіці він передає об'ємне зображення в реальному часі, дозволяючи батькам бачити, як малюк усміхається, махає ручкою або смоче пальчик. Чіткі зображення у двовимірному режимі не менше тішать лікаря, адже діагностика проводиться саме в цьому режимі, а він на нашому апараті просто надзвичайний. Інший зразок сучасної апаратури — фетомонітор з автоана-

лізом за Друзом-Редманом для діагностики гіпоксії плода з можливістю одночасного моніторингу двійні.

**❓ Які проблеми здатне виявити УЗД?**

— За допомогою ультразвукового дослідження можна визначити до 70 % патологій. Деякі патології зовсім



**Завдяки 3D- і 4D-графіці ультразвуковий сканер передає об'ємне зображення в реальному часі, дозволяючи батькам бачити, як малюк усміхається, махає ручкою або смоче пальчик.**

не доступні допологові діагностиці. Причому від професіоналізму лікаря і можливостей апарата залежить не все. Діагностику ускладнює те, що дитина рухається, займає позиції, зручні для неї, а не для лікаря. До того ж, об'єктивно неможливо повноцінно розглянути шкіру й усе, що на ній розташоване, погано видно деякі ділянки пуповини й задню стінку матки

на великих термінах вагітності. Втім, наше завдання полягає в тому, щоб вчасно помітити проблему, яка може призвести до тяжких наслідків, а не виявити косметичний недолік. Якщо УЗД показує порушення або ваду, ми зобов'язані надати майбутнім батькам вичерпну інформацію, причому у світлі не лише вітчизняної медичної практики, а і світової. Адже за ними — остаточне рішення.

**❓ Як сприймають пацієнти інформацію про серйозну патологію?**

— Фахівці нашого відділення — акуше-ри-гінекологи, лікарі УЗД та генетики, але, крім того, вони ще й гарні психологи, котрі дуже дбайливо ставляться до своїх пацієнтів. Адже одне необережне слово може спричинити низку стресових ситуацій. Бували випадки, коли чоловік і жінка, досить спокійно вислухавши на консультації лікаря, приходили додому, заглиблювалися в Інтернет і... впадали в істеріку! І це при тому, що проблема була вирішувана на 95 %. Коли я проходила стажування в Лондоні, британські фахівці продемонстрували цікавий спосіб профілактики панічних атак, який вони практикують. Після прийому майбутнім батькам пропонують пройти у «кварт-рум» — ізольовану тиху кімнату, щоб обміркувати все почуте. Потім знову можна обговорити всі питання з лікарем. Це дуже поширена методика не лише в медицині плода, а й в онкології та в інших напрямках медицини.

На щастя, позитив у нашій роботі є! Його дуже багато, адже більшість вагітних і їхніх малюків здорові! Крім того, можливості маленького організму, що росте та розвивається, грандіозні. Ми бачимо, як вони борються та перемагають, і раді, що можемо допомогти вчасно.

# ЗАХИСТІТЬ ЗДОРОВ'Я Вашої дитини на все життя, зібравши і зберігши для неї ліки, які нічим не можна замінити — рідну пуповинну кров

Щомісяця, кожную 3-ю суботу  
ІНСТИТУТ КЛІТИННОЇ ТЕРАПІЇ  
проводить ДЕНЬ ВІДКРИТИХ ДВЕРЕЙ

ПОЧАТОК О 12<sup>00</sup> та 15<sup>00</sup>

**ВХІД ВІЛЬНИЙ**

Попередня реєстрація  
за тел.: +38 (044) 207-9-207

Всім, хто укладе договір під час заходу —  
**ЗНИЖКА 5%**  
+ в подарунок  
ЗБЕРІГАННЯ МАТЕРІАЛУ в 2017 році  
+ СЕРТИФІКАТИ НА ПОСЛУГИ КЛІНІКИ  
І КОСМЕТОЛОГІЇ

Ліцензія МОЗ України серія АБ №570573 від 10.03.2011  
Ліцензія МОЗ України серія АЕ №575844 від 13.01.2015  
Ліцензія ДС України серія АГ №579626 від 22.11.2011



ІНСТИТУТ  
КЛІТИННОЇ  
ТЕРАПІЇ

ПЕРШИЙ КРІОБАНК СТОВБУРОВИХ КЛІТИН  
ПУПОВИННОЇ КРОВІ В УКРАЇНІ

Україна, 03065, м. Київ,  
пр. Космонавта Комарова, 3  
(Медмістечко)

www.ikt.ua  
info@stemcellclinic.com.ua  
тел.: +38 (044) 207-9-207



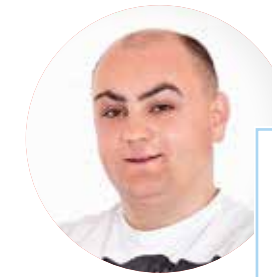


# Повернення до активного життя

Відомо, що стати на ноги й повноцінно відновити втрачені функції організму після травми чи інсульту дуже непросто. Але завдяки професіоналам немає нічого неможливого. Пацієнти унікального Реабілітаційного центру ДОБРОБУТ у цьому переконуються. Як працює центр і що він пропонує хворим та їхнім рідним?



Фахівці Реабілітаційного центру орієнтуються на європейський досвід, проходять тренінги, вдосконалюють свою майстерність.



Сергій КОВАЛЬЧУК, фахівець із фізичної реабілітації Медичної мережі ДОБРОБУТ

Програми з відновлення розробляються індивідуально після ретельного обстеження. Потім, крок за кроком, пацієнт разом із лікарем відпрацьовують кожний пункт і планують нові завдання.

## МОЖЛИВОСТІ:

### **орієнтованість на цілковите відновлення**

Центр розпочав свою роботу навесні 2016 року за неврологічним напрямом і спеціалізується насамперед на хворих із гострим порушенням мозкового кровообігу внаслідок інсульту, черепно-мозкових травм, вегетативних станів, розсіяного склерозу, хвороби Паркінсона. Звісно, пацієнтам з післяопераційними проблемами, контрактурами також ніколи не відмовлять. Але звернутися по реабілітаційну допомогу можуть пацієнти із будь-якими порушеннями. Потрібно лише зателефонувати до контакт-центру або приїхати на консультацію. У центрі навіть найтяжчих пацієнтів поступово повертають до нормально-го життя: спочатку вчать повертатися в ліжку, потім сідати, тримати рівновагу, стояти, нарешті, ходити.

## ОБЛАДНАННЯ:

### **підвісна терапія й мотомеди**

Центр має два зали для реабілітації – неврологічний і спортивний. Перший зал обладнаний стельовим підйомником, який дає змогу пацієнтам працювати стоячи, навіть якщо вони ще не тримають рівновагу. Також тут встановлено реабілітаційну бігову доріжку, що дає можливість навчитися правильно робити крок. Крім цього, в залі встановлено тренажер «сходи-бруси», який із рівної поверхні утворює сходи, щоб хворий міг відпрацьовувати навички ходьби вгору-вниз або ж відновлювати опорну

функцію враженої ноги. І, звісно, кушетка-стіл (стіл Bobath) – основне робоче місце реабілітолога – тут відновлюють елементарні навички перевертання, сидіння. Зал обладнаний дзеркалами, які допомагають пацієнтові контролювати свої рухи й аналізувати помилки. Спортивний зал має два мотомеди. Вони незамінні у відновленні втрачених рухів і дозволяють розвинути силу м'язів за рахунок різного темпу й навантаження. А кабіна для підвісної терапії дає змогу розробляти пошкоджені групи м'язів рук чи ніг практично в невагомості.

## ПРОФЕСІЙНІСТЬ:

### **мультидисциплінарна команда**

У центрі працює згуртована команда лікарів багатьох напрямів: неврологи, реабілітологи, логопеди, анестезіологи, психолог, музичний і соціальний терапевти.

Реабілітологи практикують кінезотерапію та ерготерапію. Кінезотерапевти відновлюють основні рухи, а ерготерапевти працюють над відновленням побутових умінь і навичок: одягання, вмивання, купання, чищення зубів, гоління. Разом із логопедами пацієнти долають проблеми мовлення, ковтання. Музичний терапевт теж робить вагомий внесок у реабілітацію – спів, мелодії спонукають вимовити перші звуки, а потім і слова. А соціальний терапевт допомагає хворому адаптуватися до свого стану, не комплексувати. Раз на тиждень усі збираються на чаювання, де пацієнти спілкуються, діляться досягненнями, мотивуючи один одного. А в години дозвілля можна грати в шахи, є можливість проводити виїзні заходи – в зоопарк, театр чи на виставку. У планах оздоровче спілкування з собаками – енімалтерапія (animal therapy).

## Школа «Переможемо інсульт разом»

При центрі існує школа для родичів пацієнтів і самих хворих, яка проводить безкоштовні заняття, що вчать догляду та допомозі у складних випадках. Заняття відбуваються кожної останньої суботи місяця за напрямками:

- **побутовий** – догляд за хворим, теорія і практика;
- **логопедичний** – порушення ковтання та запобігання аспірації;
- **ерготерапевтичний** – обладнання приміщення для зручності хворого після випуску;
- **музичний** – вплив музики на неврологічний стан пацієнта і його відновлення.

Звертайтесь за телефоном: 097-263-04-16



# Великі та маленькі діти Людмили Суворової

Четверо синів – велика радість і велика відповідальність. Як це – виховувати хлопчачу команду, знає пацієнтка ДОБРОБУТ, головний редактор Видавничого Дому «Казковий вечір», заслужений журналіст України Людмила СУВОРОВА.

## ❓ Людмила, у Вас – четверо дітей. Ви планували, що сім'я буде великою?

– Ніколи не замислювалася над тим, чи стане моя родина багатодітною. Кожна дитина, яка з'являлася в нашій сім'ї, була довгоочікуваною і бажаною. Ми з чоловіком ніколи не ставили собі за мету народити одну дитину чи двох. Просто коли дізнавалися, що в нас буде поповнення, приймали маленького у свою сім'ю і міцно любили, ще до народження.

## ❓ Як ставляться старші до менших?

– Дитячих ревнощів ніхто не відмінює, бо малюк не може приборкати свої емоції, як дорослий. І ми знайшли рішення: коли народився наш другий синок Миколка, старший Денис, якому тоді виповнилося п'ять років, отримав подарунок. Ми привітали його з тим, що тепер у нього є братик 😊 А коли два роки тому на світ з'явилися двійнята Тимофій і Павлик, старші сини також отримали подарунки того дня, коли нас привезли з пологового будинку.

## ❓ Різниця у віці не заважає хлопчикам дружити?

– У наших двійнят різні групи крові. Вийшло так, що в мене, Дениса та одного з малюків – перша група, а в Миколки та другого маляти – третя, як у батька. І тільки-но двійнята опинилися вдома, старші хлопці підсвідомо взяли кожний під свою опіку братика зі «своєю» групою крові. Хоча впродовж усієї вагітності старший, Дениска, щодня молився, аби народилися Катеринка й Оксанка, а на світ з'явилися Тимофій і Павло 😊, та вони так гармонійно вписалися в цю хлопчачу команду, що про більше годі й мріяти. Тепер я точно знаю, що немає щасливішої за мене жінки на планеті, бо щонайменше для п'яťох чоловіків я – найкраща на Землі.

## ❓ Ваша родина має якісь особливі традиції?

– На кожен день народження ми неодмінно готуємо шоколадний торт!

І жоден із синів не погоджується на купований. А напередодні вночі ми всі разом прикрашаємо квартиру – готуємо сюрприз для іменинника.

Ми завжди подорожували всією родиною, і поява двійнят цього не змінила. Перше спільне з ними турне відбулося, коли малцям було лише по два місяці: ми поїхали відпочивати на Кіпр. Ця подорож, звісно, була стресом для всіх. Та тепер нам не дивуються навіть в аеропорту. Хіба ж не помітиш вісім валіз, дитячий візочок завбільшки з маленьке авто, ручний багаж і пакуночки в дорогу поміж галасливих малюків! Нам дуже хочеться, щоб діти зрозуміли: багатодітна родина – це добре, яскраво і дуже цікаво.

## ❓ Так, цікаво – під час відпустки, сімейних свят... А як щодо буднів, хвороб? Як справляєтеся з проблемами?

– Тут усе просто. Ми – в надійних руках ДОБРОБУТ. З цією клінікою дружимо від народження старшого сина – вже одинадцять років! Першим нашим педіатром була Наталія Олексіївна Кундіна (нині – головний лікар дитячих поліклінік). І від першої хвилини знайомства ми зрозуміли, що безмежно

довіряємо цій людині. Тому, можна сказати, в нас із ДОБРОБУТ виникло кохання з першого погляду 😊

## ❓ Чи доводилося звертатися до вузьких спеціалістів?

– Так. Свого часу нас просто врятував отоларинголог Олександр Юрійович Бредун. Саме до нього ми звернулися з аденоїдитом, який діагностували в Деніска. Разом із лікарем нам вдалося подолати і гострий аденоїдит, і хронічний. Слава Богу, дитина переросла цю проблему під надійним наглядом, причому без хірургічного втручання. Узагалі зі спеціалістами ДОБРОБУТ у нас дуже міцні зв'язки. З педіатром Станіславвою Олександрівною Гапоноюю ми долаємо всі буденні хвили застуд, ділимося особистими досягненнями і радощами. Якщо нам потрібно до невролога – то йдемо на консультацію до Ірини Федорівни Осетрової. Якщо турбує кашель, прямуємо до Людмили Михайлівни Ющенко. Я дуже високо ціную, що будь-якої хвилини, в будь-який час доби може звернутися по допомогу до професіоналів ДОБРОБУТ і отримати консультацію чи пораду. Безмежно вдячна 😊

Коли ми дізнавалися, що в нас буде поповнення, просто приймали маленького у свою сім'ю і міцно любили



# MPT: найвищий пілотаж діагностики

Ефективна діагностика – 80 % успіху лікування, оскільки вона допомагає постановці діагнозу. Найбезпечнішою і найінформативнішою серед сучасних діагностичних методик вважається магнітно-резонансна томографія. У чому її унікальність?

## ЩО ТАКЕ MPT

Це обстеження на магнітно-резонансному томографі, яке дає змогу отримати якісне зображення внутрішніх органів і тканин за допомогою магнітного поля та радіохвиль. Винайшов цей метод ще на початку 70-х років минулого століття американський професор хімії Пол Лотербур, який і відкрив принципово новий спосіб дослідження людського організму. Пізніше ще один американець, Пітер Менсфілд, удоско-

налив математичні алгоритми отримання зображення. В результаті перші MPT-апарати (вони були відкритого типу) з'явилися в 1977 році. А обидва вчені здобули за свій винахід Нобелівську премію з медицини.

## ТОМОГРАФИ: ВІДКРИТІ ТА ЗАКРИТІ

Кожен з них має свої плюси та мінуси. Перші залишають простір навколо пацієнта відкритим, а магніти розташовані

вгорі та внизу. Така конструкція оптимальна для людей огрядної комплекції або для пацієнтів із клаустрофобією. Однак у цих томографів мала потужність, тому страждає якість зображення та зростає тривалість дослідження. Томограф закритого типу – це велика труба, в якій розміщують пацієнта на спеціальному столі. Потужність такого апарата набагато вища, що дає можливість максимально швидко і якісно виконати обстеження.

## КТ vs MPT

Комп'ютерна томографія базується на рентгенівському методі. Отже, пацієнт піддається опроміненню. А MPT можна призначати навіть вагітним і новонародженим. Однак тривалість дослідження на MPT – від 15 хвилин до 1,5 години, а на КТ – лише декілька хвилин. Тож при травмах або проблемах із легенями – краще КТ. А якщо є потреба дослідити органи малого таза, суглоби, головний мозок, хребет, доцільніше робити MPT.

## ПОКАЗАННЯ ТА ПРОТИПОКАЗАННЯ

MPT незамінна при діагностиці захворювань головного мозку, судин, суглобів, серця, хребта, спинного мозку, шиї, органів черевної порожнини, статевих системи та сечовивідних органів. Абсолютним протипоказанням є наявність в організмі пацієнта магнітних металевих предметів або електронних пристроїв (кардіостимуляторів, серцевих шунтів, осколків після поранень, металевих пластин, імплантів). Пояснення просте: коли метал потрапляє у магнітне поле, він починає нагріватися й може спричинити проблеми зі здоров'ям. Цікаво, що штучні суглоби перших поколінь є протипоказанням, а сучасні протези – ні, адже їх виготовляють із титану, який не намагнічується. Також є відносні протипоказання:

- перший триместр вагітності;
- психічне збудження або панічна атака;
- серцева недостатність;
- неможливість зберігати нерухоме положення (приміром, унаслідок сильного болю);
- важкий або дуже важкий стан пацієнта.

**Варто знати!** Одним із відносних протипоказань для MPT є наявність на тілі татуювань, тому що у фарбу дуже часто додають мікрочастки металу, тож малюнки можуть розігріватися, викликаючи подразнення, а інколи – й опіки шкіри.

## БЕЗПЕЧНІСТЬ ПРОЦЕДУРИ

У медицині немає жодних підтверджень, що ця процедура шкодить здоров'ю або спричиняє будь-які ускладнення. Єдина незручність – тривалість дослідження, адже увесь цей час пацієнт повинен лежати нерухомо. Оскільки побічних дій під час процедури немає, її можна робити так часто, як це потрібно для якісної діагностики. Якщо пацієнт не має скарг на здоров'я, MPT усього тіла логічно робити раз на рік, починаючи з 25-річного віку.

**Варто знати!** Комплексне обстеження, яке включає MPT головного мозку, шиї, органів грудної клітки, черевної порожнини й малого таза, триває близько півтори години.

## Чи можна з брекетами?

Наявність у пацієнта брекетів або металокерамічних імплантів не впливає на самопочуття під час процедури. Однак якщо предметом дослідження є головний мозок, догатові пазухи носа, металеві деталі можуть псувати зображення, які отримуються. Тоді як діагностика будь-якого іншого органа буде цілком інформативною.



Олександр ДУДКА,  
завідувач відділення променевої діагностики  
Лікувально-діагностичного центру ДОБРОБУТ

*У разі, якщо дослідження тривале або пацієнт не може лежати нерухомо, лікарі практикують обстеження у стані медикаментозного сну.*

# Жовчний міхур: позбутися чи залишити?

У лікарні, куди «швидка» доправила мою подругу, вона почула вердикт: видаляємо жовчний! Та щойно біль після прийому ліків ущух, налякана дівчина одразу втекла додому і... І нічого: вже другий рік навіть не згадує про біль у животі! Чи правильно вона вчинила? Пояснює спеціаліст.

**У**течі для дистанційної постановки діагнозу недостатньо 😊 Однак, якщо йшлося про жовчнокам'яну хворобу, то це був небезпечний вчинок.

У тих, хто кілька разів переживав болісні печінкові кольки, сумнівів щодо операції не виникає. А пацієнтові, в якого перебіг захворювання був без характерних симптомів, важко зрозуміти, чому його раптом відправляють на операційний стіл... Отже, підемо шляхом беззаперечних аргументів.



Роман КАЛИНА,  
хірург Медичної мережі ДОБРОБУТ

*Холіцистектомія – це міжнародний золотий стандарт у лікуванні жовчнокам'яної хвороби.*

## КОМАНДНА РОБОТА

Для ефективного процесу травлення необхідні ферменти, які продукує підшлункова залоза. Ці сполуки надзвичайно агресивні, бо мають упоратися з органікою різного ступеня міцності. Для того щоб ферменти почали працювати над порцією здохи чи овочів, їм потрібен іще один гравець – жовч, яку виробляє печінка. І от, уявімо, з'їдено цілісний «Київський торт». Підшлункова отримує команду до посиленої роботи й виконує завдання – виробляє подвійну порцію ферментів. А ось печінка так не вміє, вона завжди працює з однаковою швидкістю. Тому на випадок раптового пере навантаження природа передбачила в системі травлення «депо» для додаткової порції жовчі – це жовчний міхур. Він скорочується, віддаючи потрібну кількість жовчі – й торт пережито!

## СИСТЕМА ДАЄ ЗБІЙ

Проблеми з жовчним міхуром з'являються тоді, коли цей орган втрачає здатність до скорочення, яку, на жаль, відновити неможливо. В результаті жовч стає більш концентрованою, її компоненти поступово кристалізуються – аж до появи каменів. Ферменти підшлункової без допомоги жовчі транзитом минають кишечник, а нещасна підшлункова залоза працює на виснаження... Наслідком стає панкреатит та інші серйозні ускладнення. Щодо самого жовчного міхура, то маленькі камінці можуть потрапляти до жовчних про-

**Жовчнокам'яна хвороба часто загострюється під час очікування на дитину та лактації – через особливий гормональний фон. Тому варто пройти обстеження ще на етапі планування вагітності.**



токів і закупорювати їх. Ще більша загроза – великі камені. Вони здатні провокувати появу пролежнів у стінці міхура аж до розриву й пошкодження кишечника. В такому випадку оптимальним рішенням стає скальпель хірурга.

## ЩО РОБИТИ З КАМІНЦЯМИ?

У медичній практиці були спроби вирішити проблему жовчнокам'яної хвороби за допомогою хірургічного видалення каменів або радіохвильового їх подрібнення. Однак це не допомогло, оскільки камені з'являлися знов і знов. Ще один варіант – гастроентерологічний: деякі види відкладень у міхурі можна розчинити за допомогою спеціальних препаратів. Та це означає довичну залежність від медикаментів і критичне навантаження на підшлункову залозу. Тож вибір один: міхура треба позбутися!

**ШВИДКЕ ВІДНОВЛЕННЯ**  
Холіцистектомія передбачає видалення всього жовчного міхура, а не лише окремих камінців. Операція проводиться найпрогресивнішим методом – лапароскопічно: через 3–4 крихітні проколи без травматизації черевної стінки. Потім у червну порожнину наганяється вуглекислий газ, і завдяки цьому контакт із внутрішніми органами зводиться до мінімуму. Всі маніпуляції відбуваються під контролем відеоапаратури. В стаціонарі достатньо провести лише 3 дні, а на 7–10-й день пацієнт є абсолютно працездатним. За місяць уже йдеться про цілковите відновлення. Для порівняння – попередній тип лапаротомічних операцій (із розрізанням тканин черева) потребував удвічі, а то й утричі тривалішої реабілітації.

## А ЯК ЖЕ «КИЇВСЬКИЙ ТОРТ»?

Оскільки печінка після видалення жовчного продовжує працювати у звичному для неї режимі, в суворих обмеженнях потреби немає. Необхідно уникати хіба що переїдання. Тож торт – можна! Тільки шматочок, а не весь кремовий виріб. Харчування має бути регулярним, частим і невеликими порціями. Власне, така рекомендація стосується всіх без винятку, разом із тими щасливчиками, які ніколи не знали й не знатимуть, що таке негаразди з жовчним. 🍷

## «Захворювання мегалісів»

Так називають негаразди з жовчним. Ажже особливо до цієї хвороби схильні люди з малорушливим способом життя і надлишковою вагою.

У цій рубриці ми розповідатимемо про приватне життя лікарів, їхні вподобання та захоплення. Ви дізнаєтеся, чим вони живуть, і як відпочивають.

## 8 марафонів Шокана БЕКТУРГАНОВА

У свій 41 рік він, лікар уролог-онколог Медичної мережі ДОБРОБУТ, має 20 років стажу, є кандидатом медичних наук, володіє чотирма іноземними мовами та долає марафонські кілометри, а найбільшою цінністю в житті вважає родину.

**В**ін опинився в ДОБРОБУТ, і взагалі в Україні, завдяки дружині. Саме їй запропонували роботу в іншій країні. Тоді сім'я жила в Казахстані. А оскільки не могло бути й мови про те, що хтось залишається, а хтось їде, поїхали разом.

**А чому вирішили стати лікарем?**  
– Це моя дитяча мрія. Наприкінці 70-х років, коли мені було сім, Аральське море в Середній Азії, звідки я родом, почало висихати. Це була справжня екологічна катастрофа для регіону, наслідком якої стали хвороби. Моя родина тоді розвинула верблюдів. Вважалося, що молоко цих тварин цілюще, тож до нашого дому постійно приходили люди по такі «ліки». Саме тоді зародилося розуміння, якою справою хотів би займатися. Пізніше асистував батькові, котрий був ветеринаром.

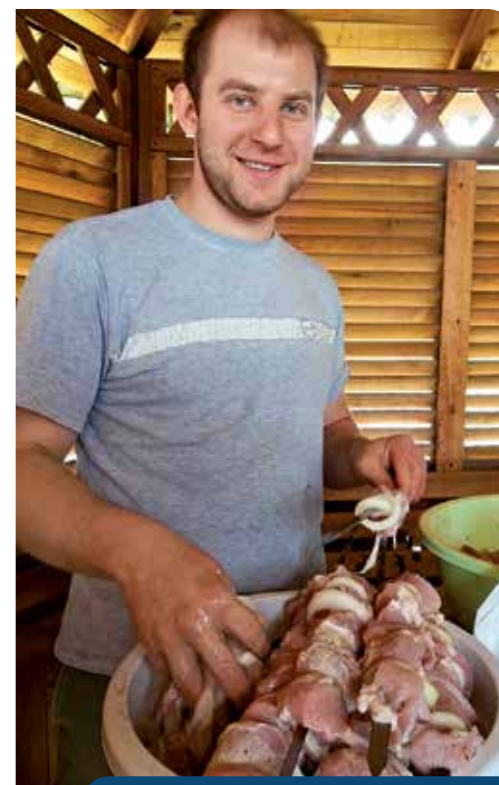
**Чим живете окрім професії?**  
– Сьогодні однозначно – це спорт. Хоча, зізнаюся, так було не завжди. Одного дня я просто зрозумів: треба щось змінювати. Купив перші кросівки, кинув палити й почав бігати. Вже за рік, то був

2008-й, подолав свій перший марафон – 42 кілометри. Відтоді це стало моїм хобі. За плечима – вісім повних марафонів та сім напівмарафонів у Києві, Берліні, Амстердамі, Парижі. До речі, 9 жовтня був черговий марафон у Києві, де я прийшов до фінішу в брендовій футболці ДОБРОБУТ. Вона тепер моя улюблена, я в ній ходжу до спортзалу ☺

**Лікар – це стиль життя, який вимагає повної віддачі. Де черпаєте сили та натхнення?**

– У моїй родині: дружині та двох синів. Незважаючи на зайнятість, ми завжди знаходимо можливості провести час разом. У нас є родинна традиція – тричі на тиждень граємо у волейбол. Збирається велика компанія, проводимо турніри. До того ж люблю грати на гітарі, навіть складаю бардівські пісні. А ще обожнюю готувати сніданки. Мої шедеври – млинці й оладки. Та й сама робота для мене є джерелом енергії. Навіть у відпустці залишаюся лікарем. Нещодавно їздив на весілля до брата в Алмати й увесь час провів із телефоном – консультував друзів, знайомих і колишніх пацієнтів.

Кулінарні шедеври та позитивне мислення – його рецепт гарного настрою. А ще – незмінна традиція: ходити з друзями в лазню. Саме так масажист Медичної мережі ДОБРОБУТ налаштовує тіло й душу на нові робочі досягнення.



### Стейк на пательні-гриль

Спочатку обираємо м'ясо, це може бути свинина або яловичина, головне – щоб шматок був свіжий. Далі: сіль, перець та суміш італійських або прованських трав, трішки оливкової олії – і на пательню. Обсмажити стейк з обох боків, і вже за півгодини м'ясо у варіанті середнього просмаження можна куштувати.

**н**рацювати у приватній клініці – давня мрія Максима, точніше, одна з них. Інша – здобути професію шеф-кухаря – сьогодні переросла в хобі. На запитання, чому ж у виборі професії перемогла медицина, Максим із посмішкою зізнається, що їсти він любить більше, ніж готувати.

**Максime, за роки роботи масажистом у Вас не виникало бажання залишити все і реалізуватися в кулінарному амплу?**

– Жодного разу. Повірте, за роки моєї роботи, сім з яких я працюю в ДОБРОБУТ, навіть думки такої не було. Надзвичайно люблю свою справу. Крім того, я ж не покинув свого захоплення кулінарією. Люблю готувати для дружини та друзів. Нещо-давно відвідав



майстер-клас Кулінарної академії Ектора Хіменес-Браво. Це був подарунок на день народження від дружини.

**Яка Ваша фірмова страва?**

– М'ясо, а точніше стейк на пательні-гриль – мій витвір мистецтва. Тільки, на жаль, часу на гастрономію катастрофічно не вистачає. А я ж ще люблю риболовлю... Також мрію більше подорожувати, особливо екзотичними островами та старою Європою.

**Вашими пацієнтами є дорослі й діти, від кого отримуєте більше віддачі?**

– Напевне, від дітей, особливо – новонароджених, коли результат після масажу помітний одразу. Дитина стає здоровішою, мама – щасливішою. І я разом з ними. У дорослих усе трішки інакше. Спочатку потрібно вплинути на їхній психологічний стан, душевно поговорити, а вже потім братися за фізичне здоров'я.

**Хто для Вас ідеальний пацієнт?**

– Той, хто лежить і мовчить ☺

**Де черпаєте енергію?**

– У водах Дніпра. Тоді, коли після лазні, куди ми з друзями ходимо щочетверга, занурюємося в холодну воду. А якщо серйозно, то джерелом енергії для мене є моя родина. 📖



Усе  
включено!



На сучасному стоматологічному ринку виграє той, хто пропонує найбільші можливості. Взірцем якісного та масштабного надання послуг є Стоматологічний центр ЕКСPIР. Про 3D-технології та лікування без болю розповідає головний лікар клініки Наталія ОЛИНИК.



**Ваша клініка досить молода, як вам вдалося так швидко завоювати авторитет?**

— Аж ніяк не швидко: наш колектив формувався понад 15 років. Це одноступінь та висококваліфіковані лікарі, які не ставляться до своєї професії як до буденної роботи, а живуть нею, підвищуючи рівень знань і навичок щодня.

03150 Україна, Київ,  
вул. Антоновича, 33в  
8 044 500 7 005, 8 067 154 2 244  
<http://expir.dental>

**У чому ваша унікальність?**

— ЕКСPIР є найкращим прикладом системи повного супроводу. Починаючи з діагностики й закінчуючи хірургічними операціями, контроль якості здійснюється на кожному етапі. Ексклюзивність обслуговування та індивідуальний підхід і є нашим секретом успіху та унікальності.

**Які послуги ви надаєте?**

— Це повний спектр послуг: 3D-діагностика з використанням сучасних рентген-апаратів, що зводить до мінімуму шкоду опромінювання. Наша гордість — авторська профілактика для всіх пацієнтів, враховуючи вагітних, дітей, підлітків і людей поважного віку. Ми пропонуємо лікування та протезування, сучасну ортодонцію, а також усі хірургічні маніпуляції — від видалення зубів у дитлахів до складних операцій, що здійснюються безболісно.

**Як це — безболісно? Адже не секрет, що страх стримує візит до лікаря.**

— Страх у перший візит — це нормальна захисна реакція. Для комфорту пацієнтів ми пропонуємо лікування під загальним знеболенням у супроводі висококваліфікованої анестезіологічної служби.

**Нині модно говорити про 3D-технології та цифрову стоматологію, ви можете цим похвалитися?**

— Це не данина моді, а сучасна необхідність. В нашому ортопедичному відділенні та зуботехнічній лабораторії представлені новітні технології, що відповідають міжнародним стандартам. Такі можливості дозволяють виконати всі види діагностичних досліджень, естетичних реставрацій і протезування. Використання 3D-програм дає змогу побачити кінцевий результат іще до початку роботи. Наші фахівці вирішують складні клінічні завдання, практично унеможливаючи виникнення ускладнень.

**Ми раді бачити в нас пацієнтів ДОБРОБУТ!**



**ДОБРОБУТ**  
Здоров'я країни



**АМВІВІЛАНС**

**5288\***

**Невідкладна допомога**

\*Безкоштовно для телефонів усіх мобільних операторів України

Ліцензія МОЗ України АЕ №282543 від 15.10.2013р.

**САМОЛІКУВАННЯ МОЖЕ БУТИ ШКІДЛИВИМ ДЛЯ ВАШОГО ЗДОРОВ'Я**

# У похід за здоров'ям

Мінімум екіпіровки, максимум користі – скандинавська ходьба здобуває дедалі більше прихильників в Україні.

**90%** м'язів працюють під час скандинавської ходьби



Олена ГАЙДАШ, фізіотерапевт Медичної мережі ДОБРОБУТ

*Іноді найефективніші рішення – дуже прості. Ідеальним варіантом для нетренованих міських жителів стають прогулянки в нордичному стилі. 30 хвилин енергійної ходьби на день допомагають запобігти багатьом проблемам.*

**н**охвальне рішення про зміну способу життя прийнято. Однак як викроїти час для занять спортом? Як уникнути ускладнень при різкому переході від офісного малорухомого способу життя до посилених тренувань? Що робити, коли радять плавання, а на хлоровану воду алергія? Чим можна займатися разом із дітьми? Де знайти зал, у якому комфортно почуватимуться не лише кремезні бодібілдери, а й люди похилого віку? Чи не єдиною відповіддю на всі ці резонні запитання стає ходьба з палицями, що імітує рухи лижників.

## КРОКОМ РУШІ!

Цей вид спорту насправді започаткували лижники. Скандинавські спортсмени в 40-х роках минулого століття вирішили, що не годиться влітку марнувати час, і почали тренуватися із самими лише палицями. І ось уже за кілька десятиліть майже вся Європа бадьоро закрокувала, озброївшись «чарівними паличками». Завдяки новому захопленню

люди різного віку й фізичного стану змогли з легкістю долати туристичні маршрути або ж перетворювати похід до супермаркету чи в гості на повноцінне тренування.

## РЕАБІЛІТАЦІЯ І ФІТНЕС

Перша принципова відмінність прогулянок зі спиранням на палиці – розвантаження нижньої частини тіла. Реабілітологи радять такі вправи тим, хто має проблеми з кульшовими, колінними, гомілковостопними суглобами або ж із хребтом. Це дуже важливо для пацієнтів із проблемами опорно-рухового апарату, а також для людей з надмір-

ною вагою, яким біль у ногах і спині не дає змоги стати більш активними. Другий важливий момент полягає в тому, що скандинавська ходьба змушує працювати плечовий пояс. Порівняно зі звичайною прогулянкою витрачається на 46 % більше калорій. Жоден інший комплекс вправ, окрім хіба що плавання, не дозволяє одночасно задіяти в русі таку кількість м'язів, як пересування з палицями в руках. І, нарешті, бонус: скандинавська ходьба належить до найдешевших видів спорту, доступних увесь рік. Достатньо лише придбати палиці: телескопічні або підібрані за зростом. 📄



Під час тренування виробляються ендорфіни – гормони радості



Легені активно вентилюються (це особливо важливо після запалення)



Хребет стає у правильну позицію, що дає змогу подолати сколіоз на ранніх стадіях



Серцево-судинна система отримує збалансоване помірне навантаження

# Що їдять італійці?

Не пастою та піцою єдиними славиться країна-чобіток та її сусіди із Середземноморського регіону. Стиль харчування, традиційний для цього краю, визнано найздоровішою дієтою в світі.



## 30%

зелень, овочі та фрукти



## 5%

солодощі



## 20%

риба, сири, м'ясо



## 10%

оливкова олія



## 35%

злаки та бобові



Концепція «середземноморська дієта» увійшло в ужиток у 40–50-х роках ХХ століття, коли спеціалісти зі здорового харчування звернули увагу на парадокс: жителі півдня Італії та Франції, Греції та Іспанії перетворили їжу на справжній культ, та водночас зайва вага серед них – рідкісне явище. Більше того, значна частина населення цього багатого регіону знати не знає про те, що таке підвищений тиск, серцево-судинні захворювання і діабет.

## І КЕЛИХ ЧЕРВОНОГО ВИНА ТАКОЖ МОЖНА!

Очевидно, що причина міцного здоров'я – у традиційному способі харчування, де переважають такі продукти, як оливкова олія, бобові культури, страви з цільного зерна, овочі та фрукти. Гідне місце в раціоні посідають йогурти й сири, риба, морепродукти та червоне вино. Більш скромне – легке м'ясо птиці. А червоне м'ясо з'являється на столі лише час від часу. Бувало,

чудодійну силу приписували якомусь одному з популярних продуктів – олії, вину чи морським мешканцям. Та згодом стало зрозуміло, що потужний терапевтичний ефект залежить не від окремих кулінарних позицій, а від цілісного підходу до укладання раціону. В ньому переважає рослинна їжа, і якщо це макарони – то з твердих сортів пшениці, якщо випічка – то з цільних злаків, якщо десерти – то зір-



Анжела КОРЕНЬ,  
дієтолог, гастроентеролог, терапевт вищої категорії  
Медичної мережі ДОБРОБУТ

*Медики розглядають дієту як ліки, котрі приймають за показаннями протягом чітко визначеного періоду. Натомість середземноморська дієта – це справжнє свято! Причому на все життя – смачно, красиво, корисно.*

вані з дерева, а не створені «хімічно-харчовою» промисловістю. Перелік усіх дозволених продуктів буде довгим (хоча й апетитним!), тож простіше перерахувати заборонені страви: це традиційний фаст-фуд, напівфабрикати, випічка з високорафінованого борошна з використанням трансжирів.

## УЛЮБЛЕНИЦЯ ЛІКАРІВ

Рекомендації Всесвітньої організації охорони здоров'я стосовно зниження ризиків серцево-судинних захворювань, що базуються на ретельній доказовій базі, практично збігаються з переліком і кількістю продуктів, рекомендованих середземноморською дієтою. Гастроентерологи звертають увагу на високий вміст у рекомендованих стравах клітковини, що забезпечує безперебійну роботу ШКТ. Водночас організм отримує всі необхідні вітаміни, макрота мікроелементи, поліненасичені жирні кислоти. Ревматологи звертають увагу на високий вміст антиоксидантів, які допомагають боротися із запальними процесами. Крім того, є дослідження, що доводять відчутне зниження ризиків стикнутися зі злоякісними новоутвореннями. Єдиним протипоказанням до середземноморської дієти може бути хіба що індивідуальна непереносимість якоїсь групи продуктів – зернових, молочних або ж морепродуктів.



# Що нам заважає говорити про секс?

Фахівці стверджують: пари, здатні на щирий діалог про найінтимніше, можуть розраховувати на сексуальну гармонію. Чому ж іноді нам так складно розповісти про свої сексуальні бажання? Насправді є дуже багато причин, які нам заважають це робити. Їх умовно можна розділити на декілька груп.



Сергій ЛЮЛЬКО,  
уролог, сексолог Медичної мережі ДОБРОБУТ

*Раджу прочитати книжку Моріса Яффе та Елізабет Фенвік «Секс у житті жінки (чоловіка)» – дізнаєтеся багато цікавого.*

## ВАДИ ВИХОВАННЯ

Багатьом людям соромно говорити про секс. Адже в нас досі не заведено відверто обговорювати з дітьми питання інтимного життя. Тоді як, наприклад, в американських школах на ознайомлювальних заняттях пояснюють і показують на макеті, як правильно користуватися презервативом – без будь-якої ніяковості. У вітчизняних освітніх закладах такі уроки теж з'являються, проте часто викликають несхвалення з боку батьків. А пізніше вже дорослі чоловіки та жінки не можуть сказати одне одному про елементарні речі, тим паче – про сексуальні бажання. *Учіться говорити з коханою людиною на різні теми й тоді вам легше буде*

*Якщо у вас виникли складнощі в інтимному житті, то ви можете звернутися до лікаря-сексолога, який допоможе розібратися у причинах і надасть консультацію щодо гармонізації сексуального життя.*

*розмовляти про ваше інтимне життя. За статистикою партнери, котрі мають інтимні проблеми, але при цьому між ними панує згода, розлучаються набагато рідше, ніж ті, в яких немає порозуміння, але є сексуальне життя.*

## КОМПЛЕКСИ

Буває, що перший невдалий сексуальний досвід перетворює людину на неврастеніка, котрий боїться не лише інтиму, а й узагалі представників протилежної статі. Багато різних комплексів формується з дитинства – через погані стосунки в сім'ї, знущання та глузування в колективі – від дитячого садочка й до робочого місця. Ще один момент, що сприяє формуванню

комплексів, – коли людині щось не подобається у своїй фігурі. В результаті знижується самооцінка і втрачається впевненість у собі, а отже, про інтимну щирість можна забути. *Поміркуйте: як багато ви втрачаєте через колись пережитий стрес? Полюбіть власне тіло – аби відкрити нові відчуття та джерела задоволення.*

## СТРАХ ОБРАЗИТИ ТА НЕЗНАННЯ НОРМ СЕКСУАЛЬНОСТІ

Часто жінки та чоловіки готові пожертвувати власним задоволенням, аби догодити своїй половинці. Переважно через страх втрати. Наприклад, дівчина приховує від партнера, що певна

сексуальна поза їй не подобається, або вона відчуває біль під час сексу, але при цьому міркує: «Якщо я зараз відмовлюся, він вирішить, що я погана коханка, й розпочне пошуки іншої». Це рано чи пізно призведе до того, що вона все-таки почне уникати партнера. Або ж хлопець упевнений у тому, що статевий акт триває годину, й коли все завершується раніше, він хвилюється, що має еректильну дисфункцію. *Партнери мають дослухатися до бажань одного. І є велика ймовірність, що це приємно здивує обох. Крім того, не треба боятися сказати «ні», якщо не хочеться казати «так».*

## МІФИ ПРО ТЕЛЕПАТІЮ ТА ІНТУІЦІЮ

Романтично налаштовані жінки вважають, що «якщо він – моя половинка, то мусить вгадувати мої бажання». А представники сильної статі, у свою чергу, переконані: «справжній чоловік» зобов'язаний знати, чого хоче жінка. Якщо кожен у вашій парі має телепатичні здібності, то вам дуже поталанило, але ви є винятком із правил. Для решти приємна новина: читати думки не дано нікому! Інакше сподівання, що партнер здогадається про те, що ваша ерогенна зона – не ніс, а саме праве вухо, зміняться розчаруванням. *Полегшіть завдання і собі, і своїй половинці: розкажіть про свої сексуальні вподобання! А головне – про табу. Якщо ви навчитесь щиро розмовляти про сексуальні бажання зі своїм партнером, то ваше інтимне життя наповниться позитивними емоціями, а в сім'ї пануватимуть злагода та гармонія.*

# Душевне хвилювання

Чи правомірна метафора «геній – талант у стані афекту», чи завжди надмірні сплески йдуть на користь і як у вирі емоцій зберегти контроль над собою – роз'яснює спеціаліст.



Світлана НЕТРУСОВА, психіатр вищої категорії Медичної мережі ДОБРОБУТ, к. м. н.

*Оволодіння техніками когнітивної терапії, засвоєння методів релаксації, вміння сприймати критичні зауваження допоможуть контролювати власні афективні стани.*

## ЩО ЦЕ?

Стан афекту – це не будь-який прояв емоційності. Йдеться про дуже сильну короточасну негативну чи позитивну емоційну реакцію, що виникає у ситуації, наприклад, як відповідь на загрозу життю або на пропозицію одружитися і прожити все життя у любові. Які саме афективні реакції виникають, залежить від змісту афектогенного стимулу та, певною мірою, від суб'єктивного сприйняття людини. Для когось це – припинення чи неспроможність прийняти правильне рішення, для когось – відчуття захвату під час стрибка з парашута.

## ЗА МЕЖЕЮ

У стані афекту людина здатна виходити за межі власних уявлень про соціальні норми. Інша річ – стан патологічного афекту. Це – психічний розлад. При патологічному афекті через можливе порушення свідомості людина може пам'ятати ситуацію фрагментарно, а іноді навіть забути все.

## ГОЛОВНІ ОЗНАКИ

Вибуховий характер реагування, швидкий перебіг і надзвичайна інтенсивність. Характерні відчуття при позитивному афекті – радість, щастя, надія, а при негативному – гнів, образа, підозра, коли людина не готова змиритись із ситуацією й усвідомити, що отримати бажане неможливо.

## САМІ ЕМОЦІЇ

У клінічній психіатрії термін «афект» є синонімом поняття «емоції». Тож стан творчого натхнення, певна річ, пов'язаний з афективною сферою. Якщо композитор створює похоронний марш у стані натхнення, можна припустити, що в нього – афект горя, а якщо сповнену ніжності прелюдію – афект любові.

## ЯК ВИЙТИ ЗІ СТАНУ НЕГАТИВНОГО АФЕКТУ?

Якщо виникає потреба негайно себе опанувати, то, доки не втрачено здатність до адекватної оцінки, допоможуть такі дії:

- зосередити увагу на чомусь іншому, крім об'єкта, що викликає афект;
- виконати дихальні вправи, спрямовані на розслаблення м'язів (бодай декілька спокійних глибоких вдихів і видихів).

# Народжуй в США!



Завжди на висоті  
[www.usa.pilot.ua](http://www.usa.pilot.ua)

+3 8 (067) 233-16-47

+1 (786) 213-43-55\*



Контакти Медичної мережі в Києві:

**Дитяча поліклініка в Голосіївському районі**

вул. Ломоносова, 52/3

**Дитяча поліклініка на Лівому березі**

вул. Драгоманова, 21-А

**Дитяча поліклініка на Правому березі**

вул. Татарська, 2-Е

**Лікувально-діагностичний центр**

**для дітей та дорослих**

вул. Сім'ї Ідзиковських, 3

**Клінічний Центр «Добробут-Онкологія»**

вул. Сім'ї Ідзиковських, 3

**Невідкладна допомога**

вул. Пимоненка, 10

**Поліклініка для дорослих на Правому березі**

просп. Повітрофлотський, 38

**Поліклініка для дорослих на Лівому березі**

вул. О. Мишуги, 12

**Стационар для дорослих**

просп. Космонавта Комарова, 3, корп. 5

**Центр клінічної неврології,  
нейрореабілітації та відновної медицини**

просп. Космонавта Комарова 3, корп. 5


**Контакт-центр:**

044/097 495 2 888 \* – Невідкладна допомога

5288 \*\* – Гаряча лінія «ДоброМама»

0800 302 888 \*\*\*

**Офіційний сайт:** <https://www.dobrobut.com/ua>

 <https://www.facebook.com/MCDobrobut/>

 <https://www.instagram.com/dobrobut.mcl/>

\* Вартість дзвінків згідно з тарифами вашого оператора зв'язку.

\*\* Безкоштовно для телефонів усіх мобільних операторів зв'язку.

\*\*\* Безкоштовно зі стаціонарних та мобільних телефонів на території України.