

Здоров'я Країни

№2 • 2017

6

**ГОЛОВНИЙ
ПЕДІАТР ДОБРОБУТ
НАТАЛІЯ КУНДІНА
ПРО БЕЗПЕРЕРВНЕ
ВДОСКОНАЛЕННЯ**

8

**У НАС
В ГОСТЯХ
МАША
ЄФРОСИНІНА**

14

**ДИТЯЧА ХІРУРГІЯ:
МАЛОІНВАЗИВНІ
ОПЕРАЦІЇ БУДЬ-ЯКОЇ
СКЛАДНОСТІ**



- Індивідуальна програма стоматологічної профілактики
- Лікування захворювань зубів та ясен
- Хірургічна стоматологічна допомога
- Ортодонтія та протезування
- Лікування під стоматологічним наркозом



ВИКЛЮЧНО ДИТЯЧІ ЛІКАРІ

м. Київ, Дніпровська набережна, 26-Г (м. Осокорки)
тел. *: (044) 585 34 85; (066) 199 45 63; (068) 334 85 09

Щоденно з 9:00 до 20:00

www.kidsdental.ua

* вартість дзвінків згідно з тарифами Вашого оператора зв'язку
Ліцензія М03 України АД №071051 від 08.11.2012 р.



Здоров'я актуальне завжди

Найбільші тривоги й переживання у житті пов'язані зі здоров'ям. Коли підступають хвороби, чи то звичні застуди, чи то хронічні недуги, всі думки спрямовані в одному-єдиному напрямі – до одужання. Бо ж світ стає яскравішим, настрій – оптимістичнішим, а життя плине гармонічніше, коли нічого не болить.

Філософія ДОБРОБУТ, яка лежить в основі діяльності нашої Медичної мережі з початку її заснування, – робити все можливе, а інколи й неможливе, заради здоров'я кожної людини, а отже, і всієї України.

Відомий вислів «Хто володіє інформацією, той володіє ситуацією» ідеально підходить до теми здоров'я. У сучасному технологічному світі поінформованість – запорука швидкого повернення в хорошу фізичну форму. А що може бути краще, ніж отримати інформацію з перших рук?

Журнал «ДОБРОБУТ: здоров'я країни» допоможе вам бути в курсі актуальних методик лікування і найбільш ефективних засобів профілактики. Адаже провідні експерти Медичної мережі тримають руку на пульсі сучасної медицини. Їхні знання, досвід, душевні сили й енергія – для вас!

Колектив ДОБРОБУТ

3

Вступне слово

Відкрито

Новини

5

6

«Щоб задовольняти вимоги сучасних пацієнтів, медперсонал повинен змінюватися»

8

5 принципів здорового життя від Маші ЄФРОСИНІНОЇ

Актуально: гімі

Коли вага зашкалює

10

12

Монстр на ім'я кашель

14

Без скальпеля: 7 складових успіху



Актуально: піглітки

16

З легким серцем!

18

Гаджети проти зору

Тема номера

20

Круглий стіл
Психосоматика: «вигадані» нездужання чи реальні загрози?



26

Обережно, ліг: правила виживання

28

«Ми практикуємо операції будь-якої складності»

30

Аденома: розпізнати і позбутися

32

Курс на зниження

34

Турбота про майбутніх мам

36

Підвищений тиск: що відбувається в організмі?

37

Меню в стилі Ян

Душевно

Найцінніші три «С» родини Захарків

38

Достовірно

Чи варто боятися ендоскопістів?

40

Оперативно

Ти хто?



42

Неформально

Підводні пригоди Григорія ШАРОВА

44

Фантастичні мандрю Катерини ГОЛЬЦБЕРГ

45

Активно

Гірські ліжж: зміцнюємо здоров'я із задоволенням

46

Відверто

Гормон переможців

48

Цікаво

Чи винна мишка?

50

Здоров'я Країни

Корпоративний журнал ММ ДОБРОБУТ № 2. Безкоштовно.

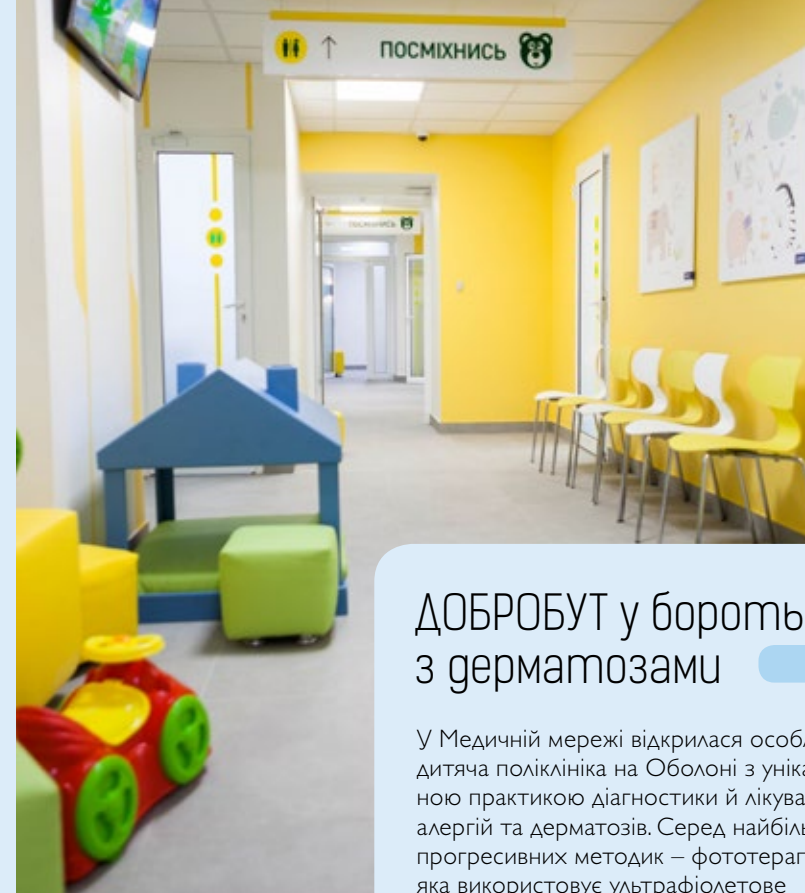
ЗАСНОВНИК: ММ ДОБРОБУТ
Керівник проекту: Ольга ЛИПКО
Куратор проекту: Ганна БЕЛОЗЬОРОВА

Свідоцтво про реєстрацію
КВ №22341-1/2241Р, видано Міністерством
юстиції України 31.10.2016 р.

ВИКОНАВЕЦЬ: ВД AMEDIA GROUP
НАД НОМЕРОМ ПРАЦЮВАЛИ:
Марічка КОРМУШКІНА, Тетяна БІЛЕНКО,
Катерина ЯКУБОВА, Любов НАТОЧІЙ,
Наталія ГАЙДАЙ, Ірина ЦУШКО, Олена
ГАЛАЙЧУК, Ганна КРАВЧЕНКО.

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.



ДОБРОБУТ у боротьбі з дерматозами

У Медичній мережі відкрилася особлива дитяча поліклініка на Оболоні з унікальною практикою діагностики й лікування алергій та дерматозів. Серед найбільш прогресивних методик – фототерапія, яка використовує ультрафіолетове

опромінення на благо шкіри. Представлені у ДОБРОБУТ апарати мають вузький спектр випромінювання – NB-UVB – найбільш безпечний варіант світлової методики. Вона діє винятково зовнішньо, в межах верхнього шару шкіри, й дає місцеву імуномодулюючу та протизапальну дію. Тому фототерапію можна сміливо призначати малюкам з 5 років (обмеження ґрунтується на тому, що зовсім маленькі не в змозі вистояти 3 хвилини без руху). Від 1 до 4 процедур на тиждень протягом двох місяців, залежно від захворювання, здатні відчутно поліпшити стан дитини чи дорослого при псоріазі, вітиліго, atopічному дерматиті – екземі, а також на ранній стадії лімфому шкіри, червоного плоского та білого лишая, хронічного свербіжж. Після покращення самопочуття лікарі рекомендують підтримувальний курс – 1 раз на тиждень у періоди загострення шкірних захворювань – навесні та восени.

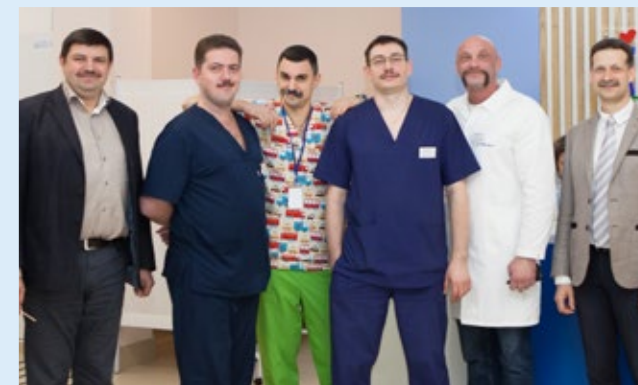
Ваше серце в надійних руках

Повний спектр кардіохірургічної допомоги, діагностики та лікування захворювань серця – відтепер у Центрі кардіохірургії, що відкрився на базі Лікувально-діагностичного центру Медичної мережі ДОБРОБУТ.

Заклад розташований у Києві за адресою: вул. Сім'ї Іздіковських, 3. Він об'єднує команду професіоналів міжнародного рівня з великим практичним досвідом і стажем роботи. Лише за перші півтора місяця діяльності Центру фахівці успішно провели понад 25 операцій на серці. Сучасне обладнання



та інноваційні технології медичного закладу дають змогу виконувати оперативні втручання на серці будь-якого рівня складності. При цьому малоінвазивні методики забезпечують ефективний результат з найменшими травматичними наслідками для організму.



Флеш-моб у ДОБРОБУТ

Чоловіча частина «НКЦ Урології та онкоурології з застосуванням лазерних технологій» на чолі з керівником Андрієм КРУЦЬКОМ приєдналася до глобального флеш-мобу «Movember» урологів та онкологів з різних країн світу на підтримку ранньої діагностики раку простати. Протягом місяця спеціалісти мережі ходили неголені, символічно демонструючи, що бездіяльність має наслідки. Вуса ростуть, якщо ігнорувати гоління, а онкологічні процеси розвиваються, якщо їх не зупиняти.

«Щоб задовольняти вимоги сучасних пацієнтів, медперсонал повинен змінюватися»

Наталія КУНДІНА – головний лікар дитячих клінік ДОБРОБУТ – людина енергійна, вольова й оптимістична. Колись Наталія Олексіївна була першим педіатром Медичної мережі й досі залишається її рушійною силою. Сьогодні вона – наш співрозмовник.



❓ Наталіє Олексіївно, як давно Ви з ДОБРОБУТ?

– 15 років тому, коли відкрилася перша дитяча клініка, я кілька місяців була єдиним педіатром. Це було в Медмістечку, на території дорослого відділення. А в 2008 році ми переїхали в окрему будівлю на вулиці Татарській. У спадок від дитячого садка нам дісталася чудове приміщення – з неймовірною енергетикою. Пригадую, як 3 січня весь персонал поліклініки зібрався біля входу в очікуванні: хто буде першим пацієнтом – хлопчик чи дівчинка? Прийшов хлопчик – гарний знак.

Відтоді ми активно розвиваємося. У 2011 році відкрилося велике – 2500 м² – відділення на вулиці Драгоманова. В ньому реалізувався комплексний концепт: невідкладна допомога, дитячий стаціонар, амбулаторний прийом, виїзд додому. У 2014-му відчинив свої двері для відвідувачів невеликий підрозділ на вулиці Ломоносова. Його завдання – патронаж малюків і невідкладна допомога. Дуже порадував 2016-й: відкрилося ще одне дитяче відділення – в Лікувально-діагностичному центрі для всієї родини на

вулиці Сім'ї Ідзиковських. Тут представлено весь арсенал сучасної діагностики: МРТ, КТ, рентген, УЗД, є сучасне хірургічне обладнання, передова операційна, великий стаціонар.

❓ На Оболоні теж нещодавно відкрився дитячий підрозділ. У чому його специфіка?

– Його ексклюзивність полягає в поєднанні традиційних послуг з науково-дослідною роботою у сфері дитячої атопії – вродженої схильності до алергійних реакцій. Там ми лікуватимемо не тільки малят до 3 років, а й підлітків з вітиліго, акне, екземами.

❓ Лікування атопічних дерматитів потребує серйозної технічної бази...

– Авжеж, тому клініка на Оболоні оснащена не тільки дерматоскопом, а й потужним трихосканом – для діагностики захворювань шкіри голови й волосся, а також апаратом для фототерапії, що дає змогу лікувати вітиліго, екземами та ряд інших шкірних хвороб. Крім того, там обладнана кімната для специфічної імунотерапії (СИТ) – порятунку від алергійних реакцій за допомогою невеликих доз алергенів.

❓ А щодо інших дитячих підрозділів реорганізаційні плани є?

– Згодом кожна наша поліклініка буде спеціалізуватися на певному напрямі. Навіщо? По-перше, для професійного росту лікарів. По-друге, для зручності пацієнтів, які в одному місці зможуть одержати найповнішу діагностику й лікування конкретного захворювання. По-третє, для розвитку наукової діяльності. Але всі секрети поки що не розкриватиму. Скажу тільки, що підрозділ на Татарській трансформувється в центр стаціонарної допомоги. Поліклініку на Ломоносова плануємо розширити, адже вона розташована в центрі споруджуваного району, де багато дітей. До речі, поруч із нею буде велика клініка для дорослих.

❓ Як Ви вважаєте, дитячі хвороби, що були «популярні» 15 років тому, нині також «у тренді»?

– Коли ми починали прийом у ДОБРОБУТ, то, здебільшого, мали справу з банальними нежитем та ГРВІ. І сьогодні в цьому плані нічого не змінилося – усе це є. Але при цьому хочу зазначити, що інші захворювання, з якими до нас зверталися, значно

«помолодшали». Наприклад, якщо раніше підвищений артеріальний тиск зустрічався у 16-річних, то нині діагноз «гіпертензія» ставлять і в 6–7 років. Така сама ситуація і з синдромом хронічної втоми. Але важливо те, що за 15 років ми набули колосального досвіду, що дає нам можливість бути експертами останньої інстанції навіть із дуже складними пацієнтами.

❓ Чи змінилися за час Вашої роботи батьки маленьких пацієнтів?

– Звичайно, до того ж на краще. Мами й тата стали вимогливішими до здоров'я: не тільки самі відвідують спортзали й переймаються своїм раціоном, а й стосовно дітей віддають перевагу не лікуванню, а профілактиці. Зростає вимогливість й іншого плану: сучасні люди прагнуть одержати від візиту до лікаря, відвідування клініки або процедури максимальну користь. А отже, щоб сьогодні задовольняти вимоги пацієнтів, медичний персонал повинен змінюватися. Крім того, сучасні батьки більш обізнані. І ситуація, коли лікар знає менше, ніж батьки, неприпустима... 📄

Філософія педіатрії ДОБРОБУТ

Перша заповідь педіатрів і дитячих фахівців нашої Медичної мережі – «Не нашкодь!» Друга – «Допоможи в будь-якій ситуації!». І якщо не можеш допомогти як лікар, допоможи як людина. А якщо не можеш допомогти як людина, знайди того, хто зможе.

принципів здорового життя

ВІД ТЕЛЕВЕДУЧОЇ ТА ЗАСНОВНИЦІ
БЛАГОДІЙНОГО ПРОЕКТУ
Charity Weekend
Маші Єфросиніної



Сьогодні вона для багатьох є еталоном жінки. Та до цього довелося йти не один рік. Щоб досягти бажаних результатів, Маша цілковито змінила стиль життя. І сьогодні вона радо ділиться своїм ЦІННИМ ДОСВІДОМ.

У 20 років через роботу я практично забула про сон. На додачу, оскільки мала зайву вагу, випробовувала на собі всі можливі дієти. І... за кілька років почула від лікарів ледь не всі можливі діагнози. Цей момент став початком переосмислення та серйозної еволюції. Мій шлях відновлення тривав майже сім років. Нині я усвідомлюю: тіло – це храм, а здоров'я – надважлива цінність. І для відмінного самопочуття недостатньо дієт. Важливо жити в гармонії з собою і дотримуватися певних правил.

1 Домовитися з власним тілом. Я – не кіборг, хоч би що стверджувала преса ☺ Не сиджу на страшних дієтах. У харчуванні віддаю перевагу фруктам, зеленим овочам. Зрідка їм птицю. А загалом потребу в білку прекрасно забезпечують рослинні продукти, морські жителі, риба. Повсякденні здорові звички набагато ефективніші за суворі короточасні дієти. Тоді час від часу можна дозволити собі й шматочок торта. Чітко знаю, які продукти і як впливають на мене. Якщо перед зйомками потрібно прибрати трошки зайвого з боків і щічок, то домовляюся зі своїм організмом, переконую його: ми переходимо в дещо більш жорсткий режим. Коли озвучую таку рекомендацію на жіночих тренінгах, вона подекуди викликає неоднозначну реакцію. Та як замислитися, порада звучить чесно: тіло – це і є я. І до себе потрібно ставитися дбайливо, акуратно, шанобливо.

2 Дозволити душі любити. Закоханість у мого тоді ще майбутнього чоловіка дозволила усвідомити, що жіночність – це передусім внутрішній стан. Тимур переконував мене: «Ти найпрекрасніша, ти божественна!» І життя розпочалося наново. Я почала спати. Їсти. Отримувати радість від близькості з коханим. Відчувати задоволення від життя. І коли за рік ми дізналися, що в нас буде дитина, зрозуміла: це шанс для змін. Я не маю права ще раз занепасти свій організм.

3 Знайти професійну підтримку.

Я виснажувала себе – та не отримувала результату. Зрештою зрозуміла, що нити та скаргитися на схильність до повноти більше неприпустимо. З тим, що дає природа, варто подружитися. У мене з'явилися персональні терапевт, ендокринолог, гінеколог. Саме вони і, звичайно, професійні дієтологи допомогли мені познайомитися з власним тілом. Дбаючи про себе, ми знаходимо фахових перукарів, майстрів манікюру, кравчинь – але так само поряд мусить бути й професійний лікар. І подібно до того, як ретельно ми прибираємо вдома, ми повинні піклуватися про внутрішню чистоту. Регулярна перевірка основних показників стану здоров'я і щорічний чек-ап для мене – правило.

4 Бути в гармонії з близькими. Рідні жартома називають вміст моєї полиці в холодильнику «козячою їжею», бо там здебільшого травичка й салатики та овочеві страви ☺ Та я в жодному разі не наполягаю на тому, щоб усі в моїй родині харчувалися так само, як я. Єдина моя жорстка вимога – їжа має бути щойно приготованою. В усьому іншому намагаюся діяти шляхом власного прикладу. І бачу, що на тарілках у дітей і чоловіка з'являється дедалі більше здорових страв. Хоча у вихідні ми нерідко вирушаємо по бургери – чом би й ні?

Завжди поруч



«Телефон ДОБРОБУТ у моєму телефоні – в списку обраних контактів. Я мама похлива, тож раджуся з педіатрами щодо всіх питань. І щиро їх люблю за душевність і професіоналізм. Був і випадок, коли мені самій довелося переконатись у професіоналізмі лікарів у екстреній ситуації. Через нещасний випадок сильно пошкодила ногу, стегно нагадувало великий синій кавун... А за два дні – виступ на нашому благодійному фестивалі Charity Weekend, до якого ми готувалися півроку й доклали колосальних зусиль! На щастя, фахівці ДОБРОБУТ оперативно зреагували й буквально поставили мене на ноги – під час виступу я навіть танцювала. Кожному з нас потрібно мати опору в житті – саме тому я щиро раджу ДОБРОБУТ усім своїм друзям».

5 Погружитися зі спортом. Тренування – це для мене обов'язково і на втіху! Але зі спортом ми досить довго придивлялися одне до одного – я перепробувала просто нереальну кількість різноманітних навантажень, від аеробіки до йоги. Зрештою знайшла той комплекс вправ, від якого отримую задоволення. Він збігається з моїми біоритмами, відповідає моїм спроможностям. Тричі на тиждень – заняття з тренером, на додачу ще два-три рази на тиждень – пілатес. Свіжим захопленням стала сальса, я дуже люблю, коли тіло отримує дедалі нові завдання. Дочці Нані припали до душі пілатес і плавання, я дуже рада, адже у 13 років зазвичай уподобання змінюються миттєво ☺ А чоловік захоплюється тенісом і баскетболом. І хоча як дружині мені прикро, що він половину кожного вихідного приділяє спорту, як людина радію за нього. 📌

Коли вага зашкалює

Товстеньким дітям дістається від однолітків, вони неповороткі, страждають на задишку. Але на цьому проблеми лише починаються. У чому причина надмірно округлених форм, чим зайві кілограми шкодять здоров'ю і як уникнути неприємностей?

ЕКСПЕРИМЕНТ ІЗ РЮКЗАКОМ

У Європі кількість дітей із зайвою вагою сягає 15–25 %. Щорічні профілактичні огляди маленьких українців показують цифру на рівні 8–15 %. І ці показники набагато вищі, ніж офіційна статистика, що розповідає нам про 1,3 %. Отже, є над чим подумати. Те, що причиною зайвої ваги дітей є неправильний спосіб життя, а не захворювання – не привід радити. Батькам варто лише уявити: якщо на дитину надіти важезний рюкзак і примусити жити з цим тягарем – спати, гуляти, бігати, – чи надовго вистачить запасу її здоров'я?

ПРИЧИНИ ДИТЯЧОЇ ПОВНОТИ

Неправильний спосіб життя. У 90 % випадків причиною зайвої ваги є не складні генетичні чи ендокринні хвороби, а надлишок калорій. Якщо з їжею дитина отримує бодай 200 зайвих калорій на день, за рік її вага збільшиться на 7 кг. Вагомими причинами ожиріння стають фаст-фуди, бутербродний тип харчування

навіть удома, звичка вдовольняти голод солодощами, переважно сидячий спосіб життя, стреси, брак сну.

Спагковість. Генетика має неабияке значення у питанні зайвої ваги. Син або дочка струнких батьків лише на 8 % ризикують потрапити до списку товстунів. Якщо надлишок жиру має один із батьків, ризик сягає вже 40 %. А якщо повні тато й мама, на 80 % можна бути впевненими, що дитина успадкує їхні габарити.



Наталія ЖИЛА,
дитячий ендокринолог,
лікар ультразвукової діагностики

Худнути треба обмірковано, тому пам'ятайте: ефективне й безпечне зменшення ваги не має перебільшувати 0,5–1 кг за тиждень. А в деяких випадках достатньо, якщо на фоні стабільної ваги дитина просто підростатиме.

Ожиріння чи ні?

Часто батьки навіть не підозрюють, що їхні діти мають зайву вагу. Найпоширеніша формула – ІМТ (індекс маси тіла) = маса (кг)/зріст (м²). Оцінити результат можна за спеціальними таблицями: в межах до 85 перцентилів – норма; від 85 до 95 – зайва вага; понад 95 – ожиріння.



Ендокринні захворювання.

Надлишок жирових запасів може провокувати гіпотиреоз – дефіцит гормонів щитовидної залози, гіперінсулінізм – порушення вуглеводного обміну та гіперкортицизм – проблеми з гіпофізом, гіпоталамусом і наднирниками.

РИЗИК ЗАЙВИХ КІЛОГРАМІВ

Від ожиріння страждає весь організм. Порушується робота:

• **Серцево-судинної системи.** Тому нічого дивуватися ранньому розвитку

атеросклерозу, ішемічної хвороби серця, гіпертонії, з такими ускладненнями у майбутньому, як інфаркт та інсульт.

• **Ендокринної системи.** Ожиріння – один із пускових механізмів цукрового діабету.

• **Системи травлення.** Через перенавантаження збільшуються розміри шлунка та кишечника, уповільнюється їх моторика. Отож гастрити, закрепи й метеоризм стають частими гостями. Також з'являються проблеми з печінкою та жовчним міхуром.

- **Органів дихання.** Товстунців переслідують бронхіти та пневмонії. У результаті весь організм, а найбільше – мозок, потерпає від кисневої недостатності.
- **Опорно-рухового апарату.** Навантаження на кістки та суглоби призводить до артрозів, викривлення хребта й утворення гриж міжхребцевих дисків.
- **Нервової системи.** Надмірна вага стимулює неврози, головний біль, погіршення пам'яті, в разі підвищується ризик порушення мозкового кровообігу.
- **Статевої системи.** У дівчаток змінюється менструальний цикл, а у хлопчиків відбувається затримка статевого розвитку.
- **Потових залоз.** Через підвищене потовиділення в дітей із зайвою вагою часто виникають дерматити, екземи.

КУРС НА СТРУНКІСТЬ

Існують три головні напрями боротьби з зайвою вагою.

Дієта. Нехай малюк їсть часто, але невеличкими порціями, жує неквапливо. Найкалорійніші страви мають бути в першій половині дня, а останній прийом їжі – максимум за 2–3 години до сну. Головна вимога до меню – менше простих вуглеводів і тугоплавких (тваринних) жирів, більше малокалорійних сирих овочів, фруктів, ягід. До того ж, обмежте кількість солі та води.

Фізичні навантаження. Це може бути не лише спорт, а й фізична праця або 15-хвилинна ранкова зарядка.

Зміна способу життя усієї родини. Якщо мама й тато не змінять свого ставлення до їжі й активного відпочинку, марно сподіватися на позитивний результат. Оголосіть табу на заклади швидкого харчування, разом ідіть у басейн, започаткуйте традицію на свята ставувати друзів фруктами й домашнім желе замість звичних солодощів. 🍌

Монстр на ім'я кашель


Такого гостя, як кашель, бояться всі батьки. Він може приходити вночі або навідуватися ранком – і завжди його поява спричиняє паніку. Чи справді будь-яке підкашлювання сигналізує про хворобу й чи варто відразу вдаватися до лікарських засобів, розповідає наш експерт.



Банки, жир і гірчичники

Ефективність народних методів, як-от розтирання жиром чи гірчичники, не доведено. Жир перешкоджає диханню шкіри, а значить, заважає виведенню токсинів з організму. Гірчичники можуть спричинити алергію, а також різкий спазм бронхів, набряк слизових оболонок. Банки взагалі заборонені для застосування в дитячому віці.



Світлана ГОРОЛЕВИЧ, 
педіатр Медичної мережі ДОБРОБУТ

Кашель – захисний механізм дихальних шляхів. Якщо дитина кашляє, передусім давайте їй якнайбільше пити, забезпечте свіже та вологе повітря.

МЕХАНІЗМ ДІЇ

Кашель – це безумовний рефлекс, захисна реакція слизових оболонок дихальних шляхів на подразники: пил, тютюновий дим, сухе повітря, чужорідне тіло. Існують також інфекційні фактори: віруси й бактерії викликають набряк слизової респіраторного тракту – носа, горла, гортані, бронхів. Захисник слизових – миготливий епітелій, так звані вії, постійно коливається, як водорості у воді, очищуючи наші дихальні шляхи. Під дією інфекції очищення погіршується: вії рухаються повільно, секрет густішає. Виникає кашель як механізм природного звільнення від зайвої мокрот.


ЕПІЦЕНТР ІНФЕКЦІЇ

За характером кашлю можна зрозуміти, де причаїлися бактерії чи віруси. Фарингіт – запалення слизової оболонки горла – дає поверхневий кашель. При ларингіті, коли страждає слизова гортані (голосова щілина), виникає грубий, гавкаючий кашель, голос стає осиплим. До речі, ларингіт може розвинути раптово та швидко призвести до набряку й утруднення дихання. Це особливо небезпечно для дітей до 3 років, й тому потрібна пильна увага батьків. Для трахеїту – запалення трахеї – характерний грубий, надокучливий кашель, іноді болісний. Для бронхіту – глибокий. При пневмонії кашель частий, глибокий, супроводжується лихоманкою, загальним погіршенням самопочуття, іноді – задишкою та частим диханням.

ЧАС НАЙБІЛЬШОЇ АКТИВНОСТІ

Для діагностики першопричини кашлю має значення й час його прояву. Скажімо, ранковий кашель – це ознака проблем із носоглоткою. А ось нічні напади характерні для коклюшу, бронхіту з обструкцією дихальних шляхів, бронхіальної астми. Часто нічний кашель турбує при нежиті, коли слиз стікає по задній стінці глотки, подразнюючи дихальні шляхи. Кашель може бути спричинений закидом шлункового соку у стравохід при гастритах, а також виникати під впливом алергенів. Крім того, в дітей нерідко спостерігається психогенний кашель – як прояв невротичних розладів.

ВАРІАНТИ НОРМИ

- У немовлят від 2 до 5 місяців можливі підкашлювання у зв'язку зі збільшенням кількості слини, яку дитина ще не навчилася ковтати.
- Набряк ясен під час прорізування зубів у дітей першого року життя також іноді провокує збільшене виділення слини, і як наслідок – кашель.
- Поверхневі підкашлювання до 5–6 разів на день – це фізіологічна норма, адже запахи, пил, особливо в сухому приміщенні, подразнюють слизову. Такі стани, безумовно, не потребують лікування. Але батьки мають переконатися, що це – варіант норми. А впевненості вам надасть тільки ваш педіатр. 

Варто знати!

Діти потребують більше рідини. Чим більше малюки питимуть, тим краще для слизових оболонок і тим менше проковтатиметься кашель. Бажано підбирати лужні мінеральні води на кшталт Лужанської, Поляни Квасової, а не тільки Боржомі.



Зволоження – запорука швидкого одужання. 50–70 % – оптимальна вологість у кімнаті, за якої слизовим оболонкам легше очищатись. Якщо немає зволожувача, кладіть мокрий рушник на батарею, розпилюйте воду, частіше проводьте вологе прибирання. Чудовий спосіб зволоження безпосередньо слизових – інгаляції за допомогою компресорних інгаляторів – небулайзерів. Під час захворювань дихальних шляхів їх корисно робити з фізрозчином. Лікарські засоби для небулайзерної терапії застосовуйте тільки після призначення лікаря!

Ігноруючи кашель, можна прогавити складні захворювання. Якщо кашель стає нав'язливим, затяжним, супроводжується порушенням загального стану дитини – обов'язково зверніться до лікаря.



Через тиждень після операції малюк забуває про те, що трапилося, а незабаром – весело бігає і стрибає. Це можливо завдяки лапароскопії. В чому ж переваги малоінвазивних операцій?

Без 7 складових успіху скальпеля!



i Лапароскопічні операції проводяться при апендициті, дивертикулі Меккеля, інвагінації кишківника, паховій грижі, кістці та пухлинах черевної порожнини.

1 **МІНІМАЛІЗМ**
На відміну від класичної хірургії лапароскопія не потребує великих розрізів. Достатньо 3–5 проколів у черевній порожнині, через які вводиться мініатюрна відеокамера з джерелом світла та мікроінструменти.
Перевага: мінімізація травмуючих чинників і ймовірності розвитку ускладнень, наприклад, спайкового процесу.

2 **ВІЗУАЛІЗАЦІЯ**
Кожен рух лапароскопічних інструментів відображається на моніторі, що дає змогу робити надзвичайно точні маніпуляції та візуально охопити все операційне поле.
Перевага: можливість обстежити кожен куточок черевної порожнини. В разі виявлення супутніх патологій – легко їх усунути.

3 **АНЕСТЕЗІЯ**
Застосування сучасних наркозних станцій, обладнаних відповідно до світових тенденцій у дитячій медицині.
Перевага: газовоінгаляційна анестезія дає змогу проводити хірургічне втручання безболісно. Незамінна вона і під час магнітно-резонансної та комп'ютерної томографії.

4 **СТЕРИЛЬНІСТЬ**
Кожна операційна – це самодостатня система з високим ступенем бактерицидного захисту, індивідуальним поданням та фільтрацією повітря.
Перевага: жодна бактерія не отримує шансу на хвороботворну діяльність.



Igor ВИСОЦЬКИЙ,
дитячий хірург
Медичної мережі ДОБРОБУТ

Хірургічне лікування та корекція вроджених або набутих вад у маленьких пацієнтів здійснюються лапароскопічним методом із використанням новітніх розробок світових виробників експертного обладнання.

5 **ОБЛАДНАННЯ**
Клініка ДОБРОБУТ оснащена апаратурою провідних світових виробників. Ендоскопічне обладнання – оптику, маніпулятори – представлено новітніми розробками німецької компанії KARL STORZ. В Україні таких оптик лише шість, у ДОБРОБУТ – три з них. Також у нашій клініці встановлено інноваційну апаратуру для електрохірургії: лазери, ультразвуки, радіохвильові ножі, аргоноплазменну зварку.
Перевага: візуалізація картини в 3D- і 4D-форматах. Розсічення і зшивання тканин можна здійснювати безкровними методами.

6 **ВІДНОВЛЕННЯ**
Відновлювальний процес після малоінвазивної операції триває 1–3 дні.
Перевага: скорочення часу перебування дитини в стаціонарі. Й уже через місяць вона може повертатися до фізичних навантажень.

7 **ПРОФЕСІОНАЛИ**
У клініці ДОБРОБУТ працюють дитячі хірурги найвищої кваліфікації з колосальним практичним досвідом. Ці фахівці стажувались у провідних медичних установах України, США та Німеччини.
Перевага: участь у конференціях і тренінгах дає можливість бути в курсі сучасних тенденцій і світових практик.

Цікаво
Газова анестезія – Севораном – найбезпечніший вид наркозу, що дає можливість запобігти психологічній травмі та больовому синдрому в дітей.

МИ ПОРУЧ

СУЧАСНА ХІРУРГІЯ ДИТЯЧОГО ВІКУ У МЕДИЧНІЙ МЕРЕЖІ «ДОБРОБУТ»

Ми надаємо планову і невідкладну хірургічну допомогу дітям від народження до повноліття в режимі 24/7, за напрямками:

- ♥ дитяча хірургія;
- ♥ урологія і гінекологія дитячого віку;
- ♥ дитячий травм пункт;
- ♥ хірургія ЛОР-органів у дітей;
- ♥ анестезіологія та інтенсивна терапія дітей.

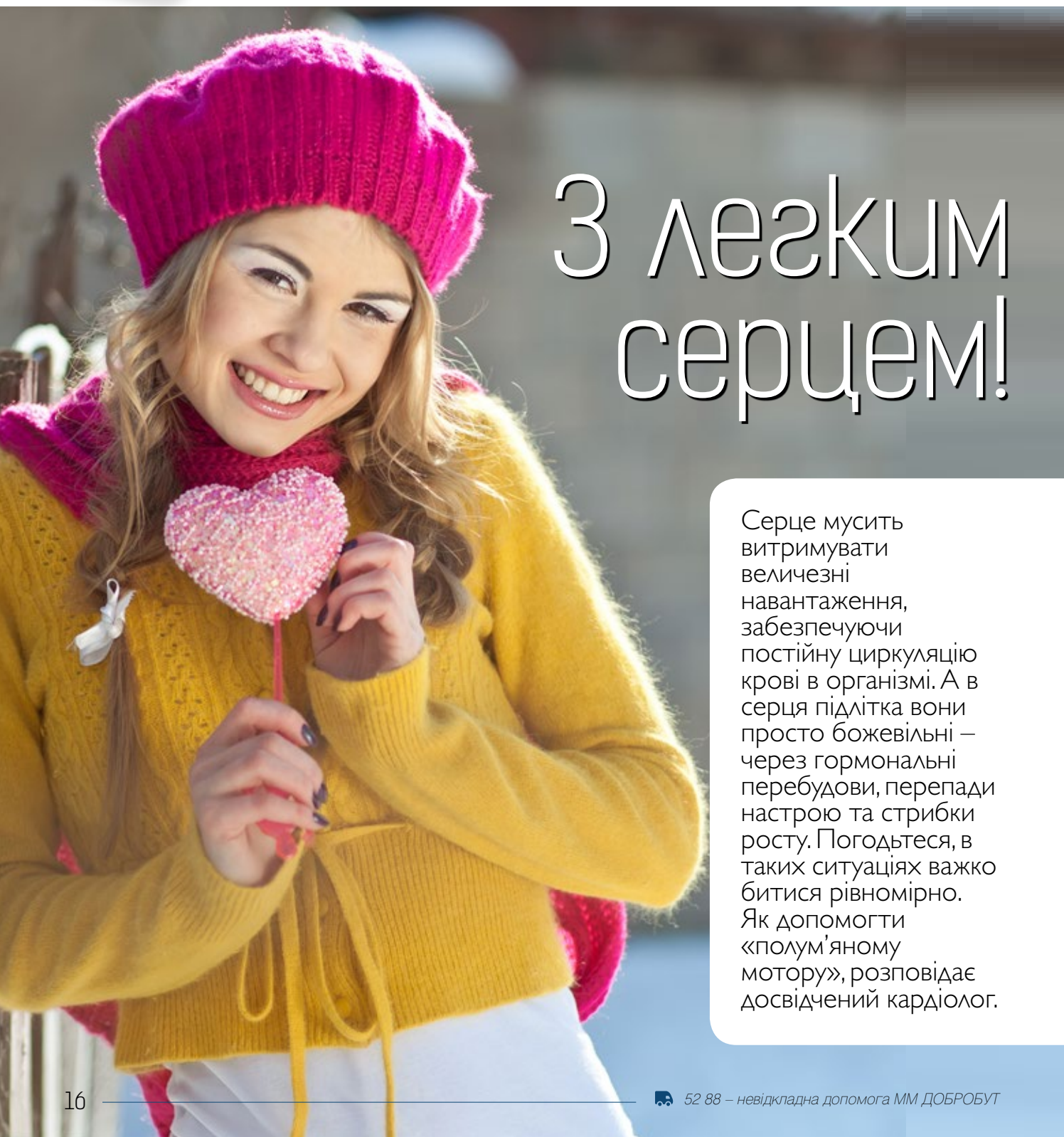
[044 097] 495-2-888*



вул. Сім'ї Ідзіковських, 3
(вул. М. Мишина)



САМОЛІКУВАННЯ МОЖЕ БУТИ ШКІДЛИВИМ ДЛЯ ВАШОГО ЗДОРОВ'Я



З легким серцем!

Серце мусить витримувати величезні навантаження, забезпечуючи постійну циркуляцію крові в організмі. А в серця підлітка вони просто божевільні – через гормональні перебудови, перепади настрою та стрибки росту. Погодьтеся, в таких ситуаціях важко битися рівномірно. Як допомогти «полум'яному мотору», розповідає досвідчений кардіолог.



Олена ТЕТЬЯНЧУК, дитячий кардіолог Медичної мережі ДОБРОБУТ

Починаючи з 16-річного віку підвищення артеріального тиску за межі норми частіше двох разів на місяць дає право поставити діагноз «гіпертонічна хвороба» та потребує лікування за дорослими методиками. Інакше з віком людина ризикує отримати важку гіпертонію.

ЩО ВІДБУВАЄТЬСЯ В ОРГАНІЗМІ

Усі внутрішньосерцеві структури остаточно формуються близько 18 років. До цього знакового часу можливі метаморфози. Наприклад, у перехідному віці темп зростання міокарда – серцевого м'яза – значно випереджає формування судин, що створює у кровоносній системі дисбаланс. У результаті в дитини може спостерігатися тупий біль у серці. До того ж, поштовхоподібний розвиток серцевого м'яза й інтенсивна перебудова вегетосудинної системи провокує стрибки артеріального тиску і змушує серце прискорено битися.

НОРМА ЧИ ХВОРОБА?

Юнацька гіпертонія. Тиск у дітей і підлітків визначається за спеціальними таблицями, де враховується стать, вік і навіть фізичний розвиток. Наприклад, у дівчат тиск трохи нижчий, ніж у хлопців. Дитячі показники відрізняються від дорослих: якщо в тат і мам верхня межа норми – 140/90 мм. р. ст., то в дітей настороженість викликають цифри 125/80. Відрізнити підвищення тиску, пов'язане з активним ростом, від гіпертонічної хвороби може тільки лікар – з огляду на всі фактори ризику й безліч причин для підвищення тиску.

Підліткова аритмія. У зв'язку з дисфункцією вегетативної нервової системи в підлітків може порушуватися серцевий ритм. Цей стан тимчасовий і лікування не потребує. Однак за будь-яких порушень ритму варто зробити кардіограму та УЗД серця, здати необхідні аналізи – щоб не прогавити серйозного захворювання.

Шуми. Незважаючи на поширену думку про те, що шуми в серці можуть з'являтися через стрибок росту, фахівці вважають, що підлітковий вік тут ні до чого. Шуми можуть спостерігатися в будь-якому віці! Причини – від функціональних порушень до пороків серця, які можуть бути не тільки вродженими, а й набутими. Наприклад, часто шуми чутні через додаткову хорду – анатомічну особливість, яка не потребує лікування. Якість життя при цьому не погіршується.

ТРИ СКЛАДОВІ ЗДОРОВ'Я СЕРЦЯ

1 Динамічний спосіб життя. Рух сприяє нормалізації артеріального тиску. Однак навантаження мають бути не силовими, а динамічними: для підлітка ідеальні дозовані заняття – 30–40 хвилин на день. Натомість перевантаження посиловатимуть проблему, тому прагнути спортивних вершин небезпечно. І не варто зовсім звільняти дитину від уроків фізкультури, якщо не хочете, щоб у майбутньому вона поповнила лави хворобливих людей.


2 Правильне харчування. Для повноцінної роботи серцевого м'яза підліткам потрібен кальцій. Тому в раціоні мають бути молоко, кисломолочні продукти, яйця, гречка, зелень, морепродукти. Магній теж необхідний, оскільки підтримує нервову систему. Отже, в меню слід передбачати курятину, гарбуз, моркву, сухофрукти. Калій – його багато також у сухофруктах, а ще – у зелені, вівсяній і гречаній кашах, бобових – допомагає серцевому м'язу скорочуватися. Корисні для серця рослинні олії, а ось тваринні жири небажані – через велику кількість шкідливого холестерину.

3 Контроль артеріального тиску та пульсу. Візьміть за правило раз на два тижні вимірювати дитині артеріальний тиск і пульс. Якщо раптом виявите відхилення, запишіть ці показники та повторіть процедуру через кілька днів. Проблема не зникла – до лікаря.

Перевіряємо пульс

У цьому немає нічого складного. Притисніть двома пальцями артерію на зап'ястку (з мінімальною силою) і протягом однієї хвилини рахуйте кількість ударів. Пам'ятайте, що частота пульсу в дітей залежить від часу доби, стану нервової системи та положення тіла. Але в будь-якому разі при показниках вище 100 ударів на хвилину в дітей середнього і старшого шкільного віку потрібно проконсультуватися у фахівця. Лікар визначить для вашого підлітка норму, на яку в подальшому і слід орієнтуватися.



Марина СТРОКОВА, 
дитячий лікар-офтальмолог
Медичної мережі ДОБРОБУТ

Короткозорість потребує повної корекції, тож підбирати окуляри чи лінзи треба так, щоб дитина бачила майже на 100% – необхідна мінімальна корекція, яка дає максимальний зір.

Гаджети проти зору

У того покоління, що з ліхтариком читало книжки під ковдрою, вже виросли свої діти-підлітки. І молодь опинилася в іще більшій небезпеці – адже смартфони провокують короткозорість більшою мірою, ніж паперові носії. Втім, ситуацію можна взяти під контроль.


СПАДКОВІСТЬ ЧИ ОБСТАВИНИ?

У погіршенні зору ключову роль відіграє спадковий чинник. Найчастіше від батьків або старшого покоління передається короткозорість. Однак навіть ідеальна генетична картина не гарантує соколиного зору на все життя. Якщо підліток годинами просиджує перед монітором, телевізором або, ще гірше, з планшетом у руках, запускається процес, який лікарі-офтальмологи називають надлишковим напруженням акомодатції або стійким м'язовим спазмом. А все – через розглядання дрібних деталей на близькій відстані. Кілька років такого дозвілля – й ризик надіти окуляри зростає в геометричній прогресії.

У ШКОЛІ ЧИ В УНІВЕРСИТЕТІ?

Зір може погіршитись у 5, 10 і навіть у 20 років. Проте існують особливо ризи-

ковані періоди. Перший з них припадає на початок шкільного життя. Другий, ще небезпечніший – це підлітковий вік, коли в організмі під впливом гормонів відбувається різка перебудова, а очі через інтенсивне навчання та збільшення соціальної активності зазнають дедалі більшого навантаження. Якщо з генетикою все гаразд, ці чинники не зможуть нашкодити. Проте якщо є

 **Схильність до очних захворювань офтальмолог здатен визначити вже на першому році життя у віці 6–8 місяців. Тому перше обстеження бажано проводити саме в цей період, тому що пізніше, в рік, дитина починає гірше реагувати на огляд лікаря. А з 2,5–3 років зір важливо перевіряти бодай раз на рік.**

спадкова схильність до короткозорості, то зір погіршується, і запустити такий механізм можуть стреси, травми, гострі захворювання – усе, що підриває захисні сили організму.

БІГТИ ДО ЛІКАРЯ ЧИ НЕ ХВИЛЮВАТИСЯ?

Погіршення зору, як правило, помічають не одразу, а вже тоді, коли залишається тільки 40-50% зору (перші 4–5 рядків таблиці). До того ж багато підлітків старанно приховують короткозорість, бо їм не тішить перспектива носити окуляри. Ігнорування проблеми прискорить перехід легкого ступеня хвороби – 0,25–2,57 діоптрії до середнього – 3–5,75. Отож, до лікаря! Офтальмолог перевірить гостроту зору, проведе повне обстеження та підкаже, як покращити зір. Також потрібно оглянути очне дно, де можуть бути зміни при короткозорості середнього та високого ступеня.

ЛІНЗИ ЧИ ОКУЛЯРИ?

На початкових стадіях короткозорості процес можна зупинити за допомогою правильно підібраних окулярів. Головне – повна корекція. Як свідчить досвід, недокорекція спричиняє прогресування міопії – короткозорості. Дитину лихоманить від самої лише



Традиційна гімнастика для очей покращує приток крові, знімає напруження з м'язів


Отож – сприяє поліпшенню зору. До того ж, тренуватися можна за системами Норбекова, Бейтса, Жданова, за допомогою лінійки Коваленко. Щоб досягнути ефекту, потрібно приділяти увагу очам щодня.

згадки про окуляри й охоплює страх від перспективи з'явитися серед однолітків з таким аксесуаром? Згадайте про лінзи. Якщо ви думаєте, що вони є дорослою привілеєм, то помиляєтеся. Лінзи

використовуються з 6-місячного віку. Звичайно, в більшості випадків показаннями для їх носіння є високий ступінь короткозорості – понад 6.0 або далекозорості. Однак, порадившись із лікарем, сміливо купуйте це надбання цивілізації.

ЩОДЕННІ ЧИ НІЧНІ?

Який різновид лінз обрати? Ідеальний варіант – щоденні, найбільш гігієнічні, що не потребують спеціальних розчинів для очищення. Можливий також варіант щомісячних лінз. Тоді вже доведеться щодня знімати їх на ніч і лишати в контейнерах

із розчином. Існують ще й спеціальні нічні лінзи. Оскільки клінічні прояви короткозорості спричинені збільшенням передньо-задньої вісі ока, нічне стискання рогівки зменшує цей дефект і забезпечує гарний зір протягом дня. Проте це задоволення не з дешевих. Також пам'ятайте, що будь-яка лінза – це чужорідне тіло, яке заважає повноцінному омиванню ока сльозою. Тому, крім табу на лінзи вночі (за винятком призначених для нічної корекції), потрібно дати очам відпочинок увечері та у вихідні. В цей час доречними будуть окуляри. 

Психосоматика

«Вигадані» нездужання чи реальні загрози?

Термін
«психосоматика»
походить від грецьких
слів «психе» – душа
й «сома» – тіло.

Це напрям медицини та психології, що досліджує вплив психологічних проблем на тілесні нездужання. Думка про тісний зв'язок між душевним станом і здоров'ям побутувала ще в античній культурі. В Новий час тіло та розум почали розглядати як незалежні складові та лікувати душевні й тілесні захворювання у різний спосіб. Сьогодні лікарі, спираючись на наукові дані, наполягають: загля успішного лікування важливий комплексний підхід, який включатиме і ретельну діагностику органів і систем, і врахування психологічних моментів.



КРУГЛИЙ СТІЛ

Якою мірою психічні чинники здатні впливати на фізичне здоров'я і що насамперед потребує турботи – душа чи тіло? Спеціалісти ДОБРОБУТ відповідають на ці запитання і пропонують пацієнтам правильні рішення, спираючись на доказову медицину.

? Шановні учасники круглого столу, передусім просимо вас дати просте зрозуміле пояснення – які захворювання належать до категорії психосоматичних?

Руслан БУЯНОВСЬКИЙ: Хвороби, при яких у пацієнта нормальні результати досліджень і водночас погане самопочуття, називаються функціональними. Наприклад, УЗД та інші аналізи в нормі, а серце болить. Це означає, що серцем неправильно керує нервова система. Причини можуть лежати в суто психологічній площині – стреси, перевтома, недосипання. В будь-якому разі йдеться про порушення в роботі нервової системи.

Світлана НЕТРУСОВА: При таких розладах психічні захворювання проявляються псевдосоматичними симптомами. В цьому випадку «тілесні» скарги хворого не відповідають повній клінічній картині будь-якого захворювання, і численні лабораторні та інструментальні обстеження не підтверджують наявності хвороби внутрішніх органів і систем. Тут доречно згадати про іпохондрію – стан, коли спостерігається надмірна фіксація на хворобливих відчуттях, які бувають насправді надуманими. Хоч як дивно, але з такою налаштованістю пацієнт може стати інвалідом без жодних хвороб.

Ще один термін – психосоматози – це хвороби, в клінічній картині яких є органічні ураження тієї чи іншої системи, але в їх виникненні та перебігу величезну роль відіграє психологічний компонент. Ці захворювання можуть проявлятися або загострюватися на тлі стресових ситуацій. Стрес, з одного боку, виявляє біологічну схильність людини до захворювання, з іншого – погіршує перебіг хвороби, впливаючи, в тому числі, на імунні й обмінні процеси. Це підтверджують дані численних клінічних і експериментальних досліджень. До таких станів належать: ішемічна хвороба серця, артеріальна гіпертензія, виразкова хвороба шлунка та дванадцятипалої кишки, неспецифічний виразковий коліт, бронхіальна астма, захворювання шкіри, такі як псоріаз, червоний плоский лишай, екзема, нейродерміт, atopічний дерматит. Варто приділяти увагу також соматопсихічним розладам: коли психічні порушення виникають унаслідок впливу тілесної хвороби на психічний стан.

? З якими проявами психосоматичних розладів вам доводиться стикатися найчастіше у повсякденній практиці та як виявити їхню специфіку?

Руслан БУЯНОВСЬКИЙ: Психосоматичні порушення можуть датися ознаки найрізноманітнішими нездужаннями, проявитися в молодому або ж у старшому віці, а «збунтуватися» може будь-який орган. Дуже часто зустрічається гастроентерологічна та кардіологічна симптоматика, обумовлена стресами.

Тамара ЖИЛІНСЬКА: До невролога найчастіше звертаються з головним

болем, проблемами з тиском, посиленням серцебиття, болям у серці, підвищеною пітливістю, дрижанням кінцівок, порушенням терморегуляції – відчуттям жару або холоду. Може йтися про безсоння або, навпаки, сонливість; про в'ялість, астенію або ж надмірне збудження.

Світлана НЕТРУСОВА: Але вищезазначена симптоматика також може бути проявом депресії – приміром, збільшення активності вегетативної системи – підвищення тиску, посилення серцебиття. При депресії зазвичай знижується поріг больової чутливості. А це призводить до того, що людина стає надчутливою. Тому пацієнти приходять по допомогу до різних спеціалістів із болям у шлунку, серці, головним болям та іншими, тоді як лікувати треба замасковану депресію.

? Якими є першочергові кроки у виявленні причини нездужання?

Тамара ЖИЛІНСЬКА: Насамперед необхідно виключити патологію внутрішніх органів. При цьому не обмежувати діагностику лише тим органом, на який скаржиться пацієнт. Необхідним є повноцінний профогляд, комплексна діагностика організму. Якщо патології не виявлено, а дискомфорт триває, лікареві варто уважно придивитися до психотипу пацієнта, взяти до уваги ймовірність психосоматичної патології.

Руслан БУЯНОВСЬКИЙ: Якщо стандартні методи лікування захворювання не дають результатів, лікар має розпізнати психосоматичні розлади чи депресію – і пояснити пацієнтові суть



Тамара ЖИЛІНСЬКА,
невролог, лікар вищої категорії,
рефлексотерапевт

... Регулярно проходити планові профілактичні огляди, щоб не пропустити соматичну патологію. Перш ніж шукати психологічну причину, потрібно виявити та вилікувати тілесне нездужання. Також необхідним кроком є перегляд своїх повсякденних звичок. У лікуванні психосоматичних захворювань є такі ефективні методи, як психотерапія і медикаменти. Однак покладатися на таблетки, нічого не змінюючи у своєму житті, – це хибний шлях. Ефект від медикаментозної терапії буде короткостроковим, а хронічні соматичні захворювання все одно загострюватимуться. Тож варто не забувати про одвічну істину: в здоровому тілі – здоровий дух.



Світлана НЕТРУСОВА,
психіатр вищої категорії,
кандидат медичних наук:

... Терапевтична стратегія обов'язково має будуватися на взаємодії лікарів різних профілів: загальносоматичного (терапевтів, невропатологів, гастроентерологів, кардіологів) і психіатрів, психотерапевтів. Тільки спільними зусиллями вони зможуть якісно допомогти впоратися з проблемами та ресоціалізувати хворого. Психотерапевтичні методи навчать пацієнта по-іншому поглянути на власні негаразди й побачити можливості їх подолання.



Руслан БУЯНОВСЬКИЙ,
терапевт, кардіолог, ревматолог,
гастроентеролог, лікар вищої категорії:

... Не ототожнювати психосоматичні захворювання і депресивні стани з моральною слабкістю або лінощами. Протягом життя кожна людина тією чи іншою мірою стикається з поганим самопочуттям, обумовленим психогенними факторами. А жертвами нервового перенапруження зазвичай стають аж ніяк не «слабаки», а розумні, успішні, активні члени суспільства. Обов'язок лікаря – вчасно розпізнати психосоматичні розлади, обрати правильну терапевтичну стратегію і не дозволити пацієнтові розчаруватися в можливостях сучасної медицини. Інакше невротизація зростатиме, і зрештою людина може потрапити до шарлатанів чи ворожок. За величезні гроші вона отримуватиме ілюзію ефективності – але аж ніяк не лікування.

ДОБРОБУТ
радить...

90%

людей із
депресією
мають тілесні
розлади

Від **30%** до **57%**випадків захворювань
у загальномедичній
практиці пов'язані
з психосоматичними
розладами

того, що з ним відбувається. Хворий справді страждає. Наприклад, пацієнт може відчувати сильний біль в області шлунка, приймати стандартні препарати для лікування гастриту й не відчувати покращення. Такому пацієнту рекомендують ендоскопію – і дослідження підтверджує нормальний стан слизової оболонки шлунка. Таке явище називається органічно-алгічною дисоціацією – це відчуття сильного болю, коли сам орган зовні здоровий. Цей біль формує нервова система, і тому стандартні гастроентерологічні препарати допомогти не можуть. Важливо донести до пацієнта, що нездужання може бути зумовлене порушенням хімії мозку. Баланс відновлюється за допомогою антидепресантів. А загалом терапевтична стратегія має бути комплексною, разом із медикаментами, якщо вони необхідні, передбачати нормалізацію способу життя, а також допомогу психотерапевта.

? **Вочевидь, схильність до психосоматичних патологій залежить від психотипу особистості. Та, напевне, існують й інші провокатори?**

Тамара ЖИЛІНСЬКА: Серед усіх небезпечних факторів є такі, які залежать від самих пацієнтів. Комусь варто доповнити малорухоому роботу обов'язковою прогулянкою. Декому – нагадати про режим харчування. А комусь варто поради відмовитися від паління і десяти чашок кави на день. Подеколи просто потрібна відпустка – адже душевний стан відображає тілесну втому, й вона може проявлятися під найрізноманітнішими масками.

? **А чи належить до провокуючих чинників надмірна інформованість – як у героя Джерома К. Джерома, який під час читання медичного довідника розпізнає в себе всі, крім пологової гарячки, хвороби?**

Руслан БУЯНОВСЬКИЙ: Буває по-різному ☺ Якщо пацієнт вирушає у вільне плавання під навігацією самого лише «гугла», то він насправді може начитатися таких діагнозів, які напевне підвищать рівень тривожності. Інша ситуація, якщо літературу порадить лікар – здебільшого якісну інформацію можна знайти на авторитетних англійських сайтах.

Тамара ЖИЛІНСЬКА: Потрібна правильна інформованість. Обізнаність і грамотність пацієнта – це надзвичайно важливий елемент у лікуванні. Зокрема, вкрай необхідно знати, як поводитися, коли виникає панічна атака. По-перше, треба зосередитися на якомусь зовнішньому предметі, наприклад, звернути увагу на гудзики й порахувати їх кількість, по-друге, зробити кілька дихальних вправ, щоб вдих і видих стали рівномірними та спокійними.

? **Якщо психологічні причини здатні впливати на фізичний стан, то чи можливо запустити цей механізм у зворотному напрямі? Які методи можуть покращити самопочуття? Чи достатньо для зцілення налаштуватися на позитив?**

Руслан БУЯНОВСЬКИЙ: Хороший настрій – це чудово! Водночас варто зауважити: методики, які обмежуються настановами на кшталт «Я зобов'язаний мислити тільки позитивно», вельми сумнівні. Коли від людини повсякчас вимагають тримати думки винятково в позитивному руслі, зацікленість на постійному самоконтролі може стати додатковим джерелом травматизації. Натомість до психотерапевтичних напрямів, що мають доказову базу для лікування психосоматичних розладів, належать когнітивно-поведінкова терапія, клієнт-центрована та орієнтована на рішення терапія. Для психологічної релаксації радять такі методики як акупунктура, йога, аутотренінг, медитація.

Тамара ЖИЛІНСЬКА: Програма самовідновлення – це насамперед набуття позитивних звичок. На суто фізіологічному рівні тривожні симптоми прекрасно знімають фізичні навантаження. Звісно, це не означає, що всім негайно потрібно розпочати виконання виснажливих вправ. Можна навести приклад пацієнта, в якого проблеми були спровоковані надто інтенсивними тренуваннями й посилювалися психофізичними проявами, аж до панічних атак. Для відновлення фізичної форми пацієнтові було рекомендовано нову, збалансовану й помірну систему тренувань – і успіху було досягнуто. Тіло «згадало» про задоволення від руху. Головне – в усьому має бути гармонія. 📌

4 **МИ ПОРУЧ**

ДОБРОБУТ
здоров'я країни
dobrobut.com

Центр клінічної неврології, нейрореабілітації та відновної медицини



Лікування гострого інсульту



Нейрореабілітація (кінезитерапія, ерготерапія, логотерапія, музична терапія, нейропсихологія)



Експертні консультації лікарів-неврологів і команди фахівців з нейрореабілітації



Амбулаторна реабілітація за індивідуальними програмами



Мультидисциплінарний підхід в лікуванні пацієнтів



Безкоштовний соціальний проект "Переможемо інсульт разом!"



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

ВАРТІСТЬ ДЗВІНКІВ ЗГІДНО З ТАРИФАМИ
ВАШОГО ОПЕРАТОРА ЗВ'ЯЗКУ

Ліцензія МОЗ України АЕ № 281515 від 21.11.2013 року

САМОЛІКУВАННЯ МОЖЕ БУТИ ШКІДЛИВИМ ДЛЯ ВАШОГО ЗДОРОВ'Я

Обережно, лід

Правила виживання

Коли дороги та тротуари перетворюються на суцільну ковзанку, звичайна прогулянка може стати справжнім випробуванням навіть для найстійкіших. Скористайтеся правилами безпечного пересування в екстремальних умовах і завжди залишайтеся на ногах.

Досвід ДОБРОБУТ у травматології та ортопедії

Спеціалісти Лікувально-діагностичного центру для дітей та дорослих на вулиці Сім'ї Іздіковських, 3 уміють працювати з травмами будь-якої складності. Команда Центру орієнтується на світові здобутки в подоланні ортопедичних та травматологічних проблем і пишається своїм обладнанням. У мережі надають екстрену допомогу за кілька годин після отримання травми внаслідок падіння, а також підберуть найефективнішу реабілітаційну програму для цілковитого одужання. Травматологія ДОБРОБУТ – унікальна. Фахівці Центру регулярно проходять стажування у провідних клініках Європи та США. Вони володіють різноманітними техніками остеосинтезу, а також проводять складні артроскопічні операції на плечових, колінних та кульшових суглобах. Зокрема, у клініці успішно впроваджено тотальне ендопротезування кульшових та колінних суглобів при складних переломах та захворюваннях опорно-рухового апарату.

Правило № 1: Обирайте правильне взуття

Під час ожеледиці краще обирати зручні чоботи або черевики на підошві з мікропористою чи іншої м'якої основи, без високих підборів. Можна також використати спеціальні льодоступи, прикріпивши їх до носка чи п'яти чобота.

Правило № 2: Виймайте руки з кишень

Руки в кишенях збільшують імовірність не тільки падіння, а й тяжких травм, особливо переломів та стусу мозку. Руками краще розмахувати в такт ходи – це допоможе утримати рівновагу. При цьому кроки мають бути дрібними та частими, а коліна – трохи зігнутими.

Правило № 3: Визначайте центр тяжіння

Прямуючи слизькою поверхнею, центр тяжіння тіла спрямовуйте вперед, а у разі втрати рівноваги одразу присядьте – це реальний шанс утриматися на ногах.



Олександр АНТОНЮК,
травматолог-ортопед вищої категорії
Медичної мережі ДОБРОБУТ

Підсковзнутися можна на рівному місці, в цьому я переконався за роки своєї роботи лікарем-травматологом. Узимку ризики травмування зростають у рази, тому важливо не лише бути обережним, а й уміти правильно падати.

Правило № 4: Вчіться гурпуватися

При падінні на слизькій поверхні в людини спрацьовує захисна реакція, і вона виставляє перед собою, як певну опору, прямі або зігнуті в ліктях руки. Як наслідок – перелом. Найчастіші переломи внаслідок падіння на кризі – зап'ястя та гомілково-ступневий суглоб. Щоб уникнути серйозних травм, потрібно згурпуватися та падати на бік.

Правило № 5: Мінімізуйте наслідки

Після падіння, якщо ви відчули різкий біль та з'явилася припухлість на місці удару, необхідно одразу звернутися до лікаря. Важливо не робити зайвих рухів, щоб не погіршити ситуацію. В разі пошкодження кінцівок потрібно зафіксувати місце забою чи перелому за допомогою підручних засобів – і в жодному разі не вправляти нічого самостійно. Будь-які механічні дії можуть призвести до подальшого погіршення і ускладнення травми. Також слід прикласти холодний предмет до місця травми, попередньо підклавши тканину. До речі, якщо пошкоджено кульшовий суглоб, то людина нічого не зможе вдіяти самостійно, навіть підвестися. Бажано нерухомо лежати до приїзду швидкої допомоги.

Правило № 6: Прислухайтесь до організму

Якщо ви вдарилися потилицею, можливий варіант стусу мозку. Його ознаками є нудота, блювання, запаморочення, тимчасова непритомність, холодний піт, млявість або, навпаки, гарячкова активність. Оскільки симптоми стусу мозку можуть проявитися не одразу, краще перестраховатися й проконсультуватися з лікарем.

Правило № 7: Зміцнюйте кістки та тіло

Профілактичні препарати кальцію для зміцнення кісток після 40–45 років рекомендують як жінкам, так і чоловікам. А молодій здоровій людині допоможуть зберегти стійкість у екстремальній ситуації та зменшити наслідки травмування гімнастика, спорт, ранкова зарядка. 🏋️

Травмпункт для дітей та дорослих



Невідкладна травматологічна та планова ортопедична допомога



24/7

Ліцензія АЕ 2025/43 від 15.10.13

Адреса Травмпункту:
м. Київ, вул. Сім'ї Іздіковських (Михайла Мишина), 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

САМОЛІКУВАННЯ
МОЖЕ БУТИ
ШКІДЛИВИМ ДЛЯ
ВАШОГО ЗДОРОВ'Я

«Ми практикуємо операції будь-якої складності»



На базі Медичної мережі ДОБРОБУТ відкрився сучасний Центр урології та онкоурології із застосуванням лазерних технологій. Про ідею створення, напрями діяльності та світові ноу-хау розповідає його керівник, лікар-уролог Андрій КРУЦЬКО.

❓ Чому виникла ідея створити окремий Центр, адже напрям урології не новий для Медичної мережі?

– Причина в тому, що ми хотіли об'єднати допомогу пацієнтам з активною науковою діяльністю задля зростання рівня спеціалістів та вдосконалення їхньої майстерності. Створення Центру стало можливим завдяки досвіду, напрацьованому протягом 10 років розвитку урології в ДОБРОБУТ. Окрім

амбулаторного прийому пацієнтів і стаціонарного лікування ми активно практикуємо оперативні втручання будь-якої складності, від найпростіших до унікальних реконструктивних. Центр також співпрацює з усіма діагностичними підрозділами мережі. Йдеться про лабораторні та інструментальні дослідження – ультразвукову діагностику, магнітно-резонансну томографію, мультиспіральну комп'ютерну томографію.

❓ На яких захворюваннях спеціалізується Центр?

– Ми намагаємося охопити якнайширший спектр урологічних проблем. Зокрема, спеціалізуємося на сечокам'яній хворобі. Видаляємо конкременти (камінці) будь-якої локалізації: в нирках, сечоводах, сечовому міхурі, сечовивідному каналі. При цьому ми відмовляємося від відкритих оперативних втручань, віддаємо перевагу найсучаснішим малоінвазивним технологіям. Ендоскопічні методики дозволяють вирішити проблему пацієнта з мінімальною травматизацією тканин. У роботі нам допомагає апаратура та інструментарій останнього покоління німецького виробництва. Наприклад, для того щоб фрагментувати та видалити камінець із сечовода чи сечового міхура з допомогою лазера, можна навіть не робити проколів, а здійснити операцію через фізіологічні отвори. Щодо нирки, конкремент можна роздробити та дістати фрагменти через мініатюрний прокол у попереку.

Спеціальні інструменти з камерою та освітленням на кінці потрапляють до проблемного місця, після чого картинка виводиться на екран у збільшеному вигляді. Лапароскопічні операції, що передбачають мінімальне втручання, дають змогу провести резекцію і реконструкцію внутрішніх органів. Базовий принцип – максимальне збереження органів. Зокрема, у разі раку нирки, якщо пухлина не надто великих розмірів, така техніка надає змогу видалити небажане новоутворення і зберегти нирку.

❓ Як швидко пацієнт повертається до звичного життя після малоінвазивних операцій?

– Порівняно з відкритими втручаннями, коли через великі розрізи травмуються тканини, реабілітаційний період при використанні малоінвазивних технологій значно менший. Наприклад, після видалення камінців з нирок пацієнт уже

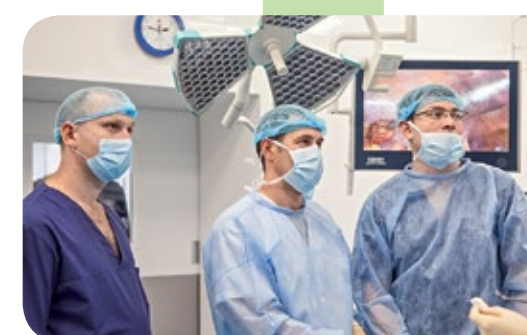
за один-два дні перебування у стаціонарі повертається додому. Навіть у більш складних випадках, коли необхідний постільний режим та особливий догляд, період реабілітації зазвичай становить не більше трьох-чотирьох діб. Загалом завдяки сучасним хірургічним методикам післяопераційний стан переноситься досить легко, без особливих ускладнень, кровотеч, болю.

❓ Що нового пропонує світова медицина для подолання проблем із простатою?

– Нині на піку популярності в боротьбі з найпоширенішим захворюванням серед літніх чоловіків – гіперплазією (аденомою) передміхурової залози – біполярна трансуретральна резекція простати. Це ефективний спосіб подолання цієї недуги. Ендоскопічний метод передбачає мінімальне хірургічне втручання через сечовивідний канал. Як свідчить практика, в результаті зменшується крововтрата під час та після операції, а точність видалення ураженої тканини сягає 100%. Порівняно з відкритими хірургічними втручаннями, що досі активно практикуються в багатьох клініках, цей метод дозволяє швидко повернутися до звичного життя. Нова технологія забезпечує проведення маніпуляції так чітко й акуратно, що в післяопераційний період відпадає потреба у промивній системі. Катетер, розміщений у сечовому міхурі, легко видаляється, після чого людина повертається до активного життя.

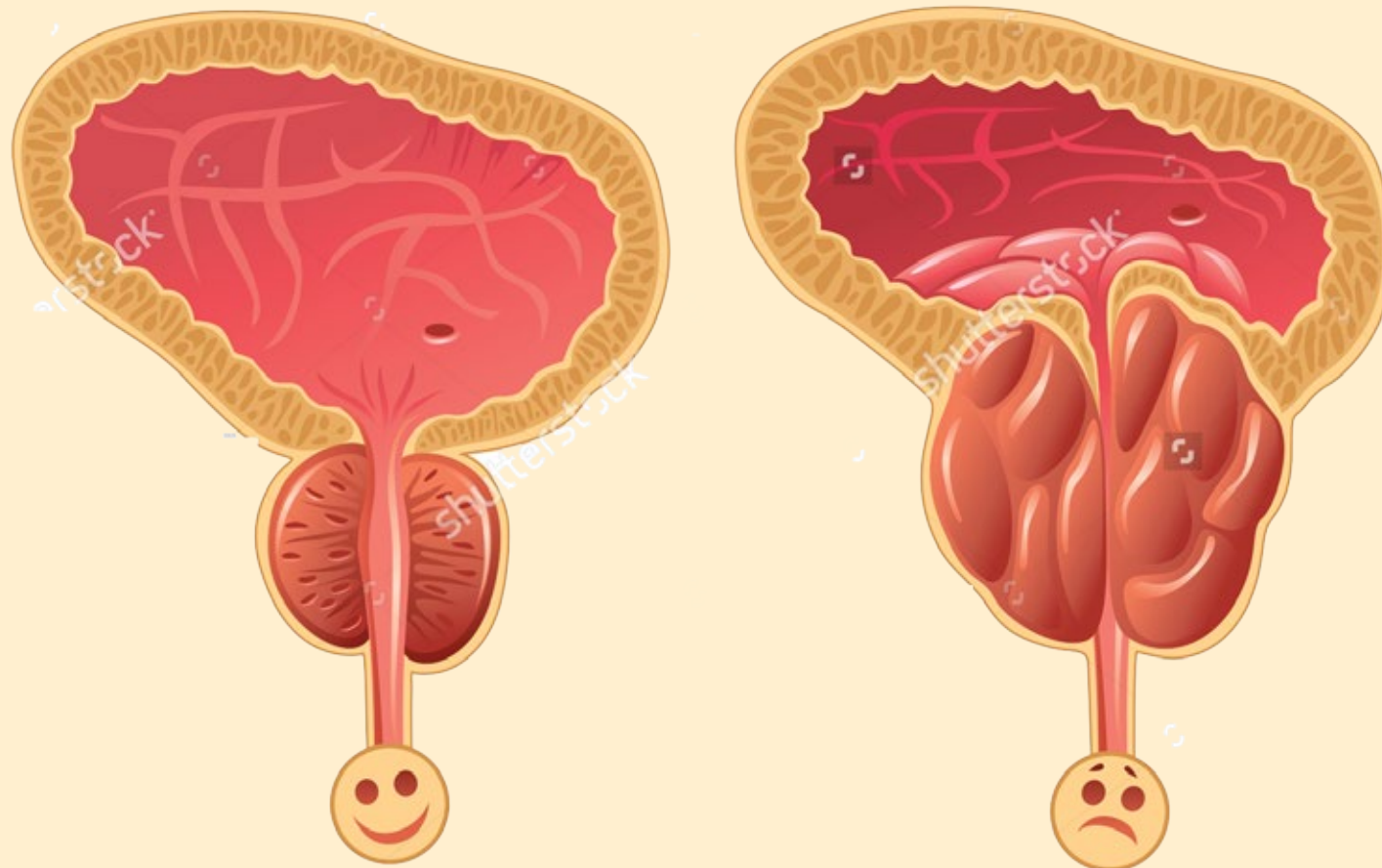
❓ Які можливості мають лікарі ДОБРОБУТ для того, щоб опанувати новітні методики лікування?

– Усі хірурги набувають досвіду у провідних клініках України та світу. Вони проходять стажування та навчання на новому обладнанні, практикують актуальні методики проведення урологічних процедур і оперативних втручань. 📄



Аденома

Розпізнати й позбутися



Роками вона тихо вичікує, щоб потім перебрати на себе увагу стійкими та виснажливими симптомами. Більшість чоловіків незалежно від статусу, характеру, фізичного стану можуть їх відчувати. Настав її час керувати вашим життям... Чи ні?

гоброякісна гіперплазія передміхурової залози, або аденома простати, – найпоширеніше урологічне захворювання, з яким може стикнутися практично будь-який чоловік. Підступність захворювання – у його поступовому розвитку та різноманітній симптоматиці. Більшість представників сильної статі можуть жити з патологією довгі роки й навіть не здогадуватися про небезпеку.

ПРИМХИ ТЕСТОСТЕРОНУ

Поява аденоми простати зумовлена особливостями чоловічого організму та його віковими змінами, зокрема, поступовим зниженням рівня тестостерону. Саме дефіцит андрогенів спричиняє розростання тканини простати й появу різних доброякісних утворень – пухлин та вузликів. У зону ризику потрапляють усі чоловіки після 40 років. З віком імовірність розвитку аденоми зростає. Після 70 років проблема зустрічається практично в кожного, різниця лише у ступені її вираженості.



Андрій КРУЦЬКО,
лікар-уролог Медичної мережі ДОБРОБУТ

Як і будь-який інший орган в організмі людини, простата потребує тренування, тому активний і здоровий спосіб життя, а також регулярні сексуальні контакти є основним девізом урологічної практики.

ПІДСТУПНІ СИМПТОМИ


- часті позиви й утруднене сечовипускання;
- в'ялий струмінь сечі;
- відчуття неповного спорожнення сечового міхура після сечопуску;
- дискомфорт при сечовипусканні.

Усі прояви аденоми пов'язані зі збільшенням об'єму простати, що здавлює сечовивідний канал і подразнює шийку сечового міхура. Як відомо, чоловіки – люди терплячі, однак тривале ігнорування проблеми не загартує, а планові погіршує якість життя. Часті позиви до сечовипускання, як удень, так і вночі, призводять до порушення сну, появи нервозності, а згодом – і до хронічної втоми.

МЕТОДИ БОРОТЬБИ

Метод лікування – медикаментозний чи оперативний – визначається за розмірами аденоми та ступенем порушення сечовиділення. Утім, навіть на ранній стадії пігулки позбавляють лише симптомів, практично не впливаючи на розміри простати. Кардинально вирішити проблему може тільки оперативне лікування. На щастя, гіперплазія простати лікується на будь-якій стадії. Сучасні технології допомагають впоратися з гіперплазією за кілька днів без істотних ускладнень, зокрема, методом біполярної трансуретральної резекції простати – ендоскопічним видаленням тканини простати без розрізу через сечовивідний канал.

ПОПЕРЕДИТИ Й ЗАПОБІГТИ

Скринінгові обстеження та щорічні профілактичні огляди в лікаря-уролога дозволяють діагностувати доброякісну гіперплазію передміхурової залози на самому початку. А щоб підтримати здоров'я всього організму та задля профілактики аденоми простати варто більше рухатися, займатися спортом, віддавати перевагу здоровому харчуванню, уникати стресів та вести регулярне сексуальне життя. Пам'ятайте: при перших проявах хвороби потрібно звертатися до уролога, який обстежить та вилікує від цієї грізної та неприємної недуги! 



Доброякісна гіперплазія простати – не онкологічна проблема

Немає доказів, що аденома простати може перерости у злякисне новоутворення. Небезпека криється у схожих симптомах раку простати та доброякісної гіперплазії на початкових її стадіях. Без спеціального фахового обстеження диференціювати проблему неможливо.



Ірина ЯРОВА,
акушер-гінеколог
Медичної мережі ДОБРОБУТ

Зниження імунітету під час вагітності – природний процес. Отже, майбутнім мамам необхідно ретельно дотримуватися рекомендацій щодо профілактики захворювань.

Збалансоване харчування, повноцінний відпочинок і прогулянки на свіжому повітрі – найкращі помічники в підтриманні захисних сил у період виношування дитини.

ГРИП НА ПОРОЗИ

Водночас це означає, що здатність організму опиратися грипу або ГРВІ також знижується. Отже, в небезпечний період особливу увагу приділяйте профілактиці. По-перше, скажіть «ні» відвідуванню місць із великим скупченням людей. По-друге, якщо в сім'ї хтось захворів, згадайте про маску або повністю ізолюйтеся від нього. У разі хвороби узгодьте лікування зі спеціалістом, адже більшість протівірусних препаратів не використовуються під час вагітності.

ТИМЧАСОВЕ ЗАГОСТРЕННЯ

Саме через зниження імунітету під час вагітності дуже часто активізуються приховані інфекції, які раніше були в стадії ремісії та не проявляли себе, адже організм тримав їх під контролем. Наприклад, вірус папіломи людини може проявлятися у вигляді папілом, а пухирці на губах – це «робота» герпесу. Не хвилюйтеся, в більшості випадків після пологів ви зможете пролікувати ці прояви вірусних інфекцій.

ДОЛАЄМО НЕБЕЗПЕКУ


Серед інфекційних захворювань є такі, що можуть бути небезпечними – у разі, якщо жінка раніше не стикалася з ними й уперше зустрічається з загрозою

саме під час вагітності. Це так звані TORCH-інфекції. Зазвичай на момент вагітності в організмі вже наявні антитіла до них. А якщо набутого імунітету немає, збудники можуть спровокувати серйозні проблеми у плода. Небезпечні вони особливо в першому та другому триместрах, коли відбувається формування всіх органів і систем у плода. Це може призвести до самовільного викидня або спричинити вади розвитку в плода.

Тож майбутнім мамам потрібно дослуховуватися до порад лікаря, аби уникнути зайвого ризику небезпечних захворювань. А в разі відсутності антитіл до токсоплазмозу не заводьте хатніх тварин, котів, котрі можуть переносити хворобу. До того ж, варто відмовитися від стейків із кров'ю, оскільки збудник захворювання може лишитися у м'ясі з недостатньою термічною обробкою.

МЕНЮ ДЛЯ ЗАХИСТУ

Підтримати сили організму допоможе збалансований раціон. Вашим пріоритетом мають стати багаті на білок м'ясо, риба, яйця, бобові. Також щодня вживайте молочнокислі продукти: кефір, йогурт, м'який сир. А зелень, овочі та фрукти просто мусять стати невід'ємною частиною меню. При необхідності разом з лікарем можна підібрати спеціальний вітамінний комплекс для вагітних.

Планові аналізи крові та сечі допоможуть виявити приховані відхилення в перебігу вагітності. Найпоширеніша проблема, яка не відразу дає про себе знати, – залізодефіцитна анемія. При низькому рівні гемоглобіну потрібно додавати до раціону м'ясо, яблука, бобові, гречку, яйця та зелені листя салатів. За потреби призначають препарати заліза. 

Курс на зниження

У період вагітності імунна система працює обережно, щоб не нашкодити плоду – й це вимагає від майбутньої мами особливої уваги до власного здоров'я.

СИЛА – В СЛАБКОСТІ

Відколи на тесті з'являються дві омріяні смужки, головним завданням жіночого організму стає виношування малюка. Заради цієї мети відбуваються зміни в роботі всіх органів. По-новому починає працювати й імунна система, оскільки її пряме завдання – боротьба з чужорідними генетичними об'єктами, такими

як віруси та бактерії. Однак майбутня дитина також несе в собі нові гени, тобто інформацію, взятую від батька. Заради того щоб організм матері не розпізнавав малюка як чужорідне тіло, активність імунітету під час вагітності знижується. Цей природний механізм захищає від спонтанного переривання вагітності.

Турбота про майбутніх мам

ДОБРОБУТ створив комплексні пропозиції, які допоможуть жінкам підготуватися до зачаття, благополучно виносити й народити здорову дитину.

Вагітність – серйозне випробування для організму, здатне виявити приховані проблеми. Тож про захист варто подумати ще на стадії планування і заздалегідь оздоровити організм, пролікувати всі хронічні хвороби.

«ПЛАНУЄМО МАЛЮКА»

Профілактичний пакет передбачає консультації та обстеження, які допоможуть підготуватися до материнства: огляд лікаря-гінеколога, УЗД органів малого таза та щитоподібної залози, обстеження на інфекції, що передаються статевим шляхом, огляд терапевта на виявлення захворювань, котрі можуть вплинути на перебіг вагітності.

Пакет діє протягом 30 днів. Упродовж цього періоду спеціалісти призначають препарати та обстеження, необхідні для успішного зачаття. Якщо жінка не може завагітніти протягом 3-6 місяців – додатково здійснюється перевірка гормонального фону та виконується фолікулометрія, а чоловіку, за потребою, проводиться дослідження сперми.



«АМБУЛАТОРНЕ СПОСТЕРЕЖЕННЯ ВАГІТНИХ»

Дев'ять місяців вагітності минуть швидко та приємно, якщо довіритися професіоналам. Для цього варто лише стати на облік до акушера-гінеколога не пізніше 12-тижневого терміну.



У рамках програми за вагітністю кожної майбутньої мамі наглядатиме особистий лікар. Окрім щомісячних відвідин гінеколога, пакет включає огляд терапевта й вузьких спеціалістів. А за потреби й у разі наявності хронічної недуги, наприклад цукрового діабету, нею додатково опікуватиметься потрібний фахівець. Розширений спектр досліджень передбачає всі планові пренатальні скринінги, аналізи крові та сечі, гормональні дослідження, глюкозотолерантний тест. Проводяться всі необхідні УЗД плода, а сучасний кардіомонітор з аналізатором дасть чітке уявлення про стан маленького організму. До пакета включені також обстеження майбутнього тата: рентгенографія органів грудної клітки, аналіз крові на групу та Rh-фактор. Після пологів пакет передбачає обстеження лікарем-гінекологом, а малюка відвідає педіатр удома. 📄



ДОБРОБУТ
ЗДОРОВ'Я КРАЇНИ



АМБУЛАНС

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

Підвищений тиск

Що відбувається в організмі?



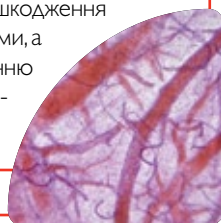
Ірина ЛЕВАДА, лікар-терапевт Медичної мережі ДОБРОБУТ

Високий кров'яний тиск діє негативно на весь організм, адже судини є в кожному органі. Тому при перших проявах проблеми – шум у вухах, головний біль, запаморочення – слід звертатися до лікаря.

Шалений темп урбанізації, стреси, малорухливий спосіб життя призводять до того, що дедалі більше людей потерпають від підвищеного тиску, коли показники тонометра перевищують 140/90. Які органи при цьому страждають найбільше і чому?

СУДИНИ

Стінки судин містять особливі м'язи. При зростанні артеріального тиску відбувається підвищення судинного тону, так званий м'язовий спазм. Якщо подібні ситуації повторюються тривалий час, виникає ендотеліальна дисфункція – пошкодження стінок судин. Вони стають не рівними, а складчастими, що сприяє формуванню бляшок, а отже, не за горами розвиток атеросклерозу.



СЕРЦЕ

Серце – насос, завдання якого – постійно перекачувати кров. Що вищий тиск у судинній системі, то частіше воно скорочується й більшого навантаження зазнає. З часом серцевий м'яз – міокард, як у заповзятого бодібідера, накачується, стаючи більшим і товщим. А оскільки кількість судин залишається сталою, вони не можуть забезпечити серце адекватним об'ємом крові. Результат – ішемія, тобто погіршення кровопостачання з подальшим кисневим дефіцитом, унаслідок чого людина відчуває біль у передсерцевій ділянці. Це призводить до підвищення ризику розвитку інфаркта міокарда.



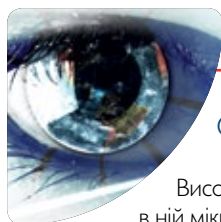
НИРКИ

Підвищений тиск – фактор ризику появи ниркової недостатності, адже постраждалі судини нирок звужуються, погіршується їх кровопостачання. У результаті порушується процес фільтрації крові й запускається механізм самоотруєння організму через надлишок токсинів.



ОЧІ

Високий тиск впливає на сітківку ока, порушуючи в ній мікроциркуляцію, та може призводити до набряку зорового нерва і крововиливів. Отож є ризик часткової або повної втрати зору.



Меню в стилі Ян

ЕНЕРГОЗБЕРЕЖНИЙ РЕЖИМ

Важливою частиною дієтології, особливо традиційної китайської, є відповідність раціону поточній порі року. Взимку організму потрібні висококалорійні страви з вираженою перевагою на користь енергії Ян, що зігріває та стимулює кровообіг. У холодний період наш організм, як і вся природа, переходить у такий собі «енергозберіжливий режим», що допомагає утримувати активність на оптимальному рівні. До речі, літнім людям китайські кулінари радять у холоди їсти невеликими порціями, але збільшити кількість прийомів їжі до 5–6 разів на день.

ЯНСЬКІ ПРОДУКТИ

Акценти зими – це червоне м'ясо і червоне вино, а також овочі та фрукти. Запікання на вогні та смаження додають енергії Ян. Узимку корисні яловичина, свинина, баранина, курятина, качка, риба, креветки, соєвий сир, вершкове масло, броколі, імбир, редька, боби, зелень, цибуля, гострий перець, банани, волоські горіхи, фініки, кунжут, кава, шоколад. Традиційна китайська зимова страва – тушкована баранина з білою редькою та імбиром – сповнить енергією, поліпшить діяльність нирок.

ЗОЛОТІ ПРАВИЛА ЗДОРОВ'Я

Не піддавайте продукти тривалій тепловій обробці, щоб «не вбити вкладену в них життєву енергію». Не забувайте про активний спосіб життя і, як кажуть китайці: «Зберігайте спокій. Настане час – і квіти розпустяться самі». Згідно з китайською народною мудрістю, той, хто дбає про своє здоров'я в найсуворіші зимові дні, не турбуватиметься про нього весь рік.

Зима – час гарячих напоїв і гарячої їжі, що зігрівають тіло та душу. Аби продукти надавали сил і вселяли оптимізм, дослухаємося до рекомендацій китайських лікарів, адже медицина Піднебесної – найстародавніша у світі.

Соковита баранина з редькою



Інгредієнти:

250 г білої редьки, 500 г баранини, 10–20 г свіжого кореня імбиру, 50 мл рисового вина, сіль за смаком.

Спосіб приготування:

Почистити й нарізати шматочками редьку та баранину. Потім довести м'ясо до кипіння, злити воду, залити свіжою киплячою водою, додати очищений і подрібнений імбир, вино і сіль. Тушкувати баранину на повільному вогні до напівготовності, потім додати редьку та довести страву до готовності.



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

Молодим людям у холоди бажано вживати побільше злакових продуктів з додаванням невеликої кількості тваринного жиру та достатньої кількості тваринного білка.



Найцінніші три «С» родини Захарків

Якщо чесно, навіть не думала, що матиму трьох дітей. Хоча в дитинстві мріяла про рідну сестричку чи братика, адже була єдиною в родині. Коли ми з чоловіком дізналися, що я втретє вагітна, були надзвичайно щасливі. Сьогодні не уявляю свого життя без Соломії, Святослава та Софійки.

Усі Ваші троє дітей мають ім'я на «С». Чи пов'язана з цим певна історія?
— І так, і ні. 17 років тому, перед народженням першої дитини, чоловік категорично заявив: якщо буде дівчинка, назовемо її Соломія. Дуже подобалося йому це ім'я. Інші варіанти навіть не розглядали. А ось із сином було складніше, довго не могли визначитися. На

Лікар-косметолог за освітою та мама трьох дітей Вікторія добре розуміє, як важливо мати надійного помічника у питаннях гарного самопочуття. Вже понад сім років родина ЗАХАРКІВ залишається із клінікою ДОБРОБУТ, довіряючи її спеціалістам найцініше – здоров'я Соломії, Святослава та Софійки.

допомогу прийшла мама чоловіка, запропонувавши ім'я Святослав. Свого часу вона хотіла так назвати мого чоловіка. Згодом я дізналася про цікаве повір'я – якщо імена дітей у родині починаються з однієї літери, то вони будуть дружні! 😊 І коли сім місяців тому народилася молодша донька, вирішили, що буде Софією.

Повір'я справдилося?

— Гадаю, що так. Хоча й без ревнощів не обходиться. Син інколи вередує, мовляв, і уваги Софійці більше, і подарунків. Але при цьому жодних конфліктів чи образ. Святослав завжди з ніжністю та любов'ю ставиться до сестричок, що мене надзвичайно тішить. Щодо старшої доньки, то зараз вона навчається за кордоном і дуже сумує за нами, як і ми за нею. Тому й мови не може бути про якусь конкуренцію чи ревності.

Розкажіть, які сімейні традиції склалися у Вашій родині?

— Новорічну ялинку ми завжди прикрашаємо в родинному колі напередодні Дня святого Миколая, а розбираємо її з початком Китайсько-Нового року ☺ Також багато подорожуємо разом. Намагаємося щороку виїжджати сім'єю в гори. Ми з чоловіком та Соломією полюбаємо катання на лижах, а Святослав віддає перевагу сноуборду. Скоро й Софійку залучимо до таких зимових розваг. За роки захоплення гірськолижним спортом побували у Польщі в Закопане, де з чоловіком і навчилися кататися, потім з дітьми їздили в Австрію та Швейцарію. Також полюбаємо родинний відпочинок у теплий сезон, подорожуємо Європою та Америкою.

Як підтримуєте здоров'я членів сім'ї?

— Активний спосіб життя та відмова від шкідливих звичок – такий наш рецепт здоров'я. Я захоплююся йогою і плаванням, а чоловік тренується у спортзалі. І дітей привчаю до спорту. Навіть наймолодша Софа вже з двох місяців займається з тренером у басейні. Також велику увагу приділяю профілактичним оглядам у лікарів. У цьому питанні цілковито покладаюся на ДОБРОБУТ. За роки знайомства, а це вже понад сім років, у нас із клінікою склалися надійні та дружні стосунки.

Як Ви познайомилися з ДОБРОБУТ?

— Через спільних знайомих. Медичну мережу мені порадили давні друзі родини. Спочатку зверталася до фахівців щодо питань власного здоров'я, а згодом ДОБРОБУТ став нашою сімейною клінікою.

Що для Вас є визначальним?

— Завжди звертаю увагу на кваліфікацію фахівця, стаж роботи, обізнаність у сучасних тенденціях лікування. Також дослухаюся до рекомендацій та відгуків друзів. І, якщо говорити про ДОБРОБУТ, разом із високим стандартом послуг та сучасним обладнанням значення для мене має і людський фактор, ставлення спеціаліста до пацієнта. Комфортне спілкування та встановлення довіри дуже важливі. Я надзвичайно вдячна лікарю, спеціалісту УЗД Оксані ПОНОМАРЕНКО за прекрасну діагностику. Протягом кількох років зі старшою дочкою незмінно проходимо обстеження саме у неї. Не можу не згадати справжніх професіоналів Ірину САВІНУ та Романа КАЛИНУ. Щиро дякую і Ірині СПІЖОВІЙ, майстру дитячого масажу, яка неодноразово нам допомогла. Також доводилося звертатися до лор-спеціалістів, алергологів, ортопедів. Усі – чудові. Із молодшою Софійкою спостерігаємося у лікаря-педіатра Євгенії БУХАРИНОЇ у Лікувально-діагностичному центрі для дітей та дорослих. Я дуже задоволена! 📌



Я
не уявляю
свого
життя
без
Соломії,
Святослава
та
Софійки



Чи варто боятися ендоскопістів?

У зв'язку зі стрімким розвитком цифрових технологій відомий ендоскопічний метод дослідження набуває нового значення. Якщо раніше можливо було оглянути лише стравохід, то тепер фахівці мають доступ практично до всіх внутрішніх органів людини, навіть до найдрібніших бронхів. Дізнаємося, в чому переваги ендоскопії та чому варто подолати страх перед зондом.

Сьогодні ендоскопія славиться не тільки довершеними діагностичними властивостями. Цей метод актуальний також для оперативних втручань – зупинення кровотеч, видалення поліпів, новоутворень і сторонніх тіл. Наприклад, саме за допомогою ендоскопа рятують дітей, видаляючи з їхніх легень дрібні предмети, які вони так люблять тягнути до рота. Високого рівня розвитку набула дуоденоскопія: лікарі мають змогу роздивитися дванадцятипалу кишку та жовчовивідні протоки в деталях. Це покращує діагностику жовчнокам'яної хвороби, коли камінці мандрують жовчичними протоками.

З АНЕСТЕЗІЄЮ ЧИ БЕЗ?

Багато пацієнтів бояться ковтати зонд і тремтять від згадки про лікарів-ендоскопістів. Не варто. Насамперед тому, що жорсткі ендоскопи з металевими трубками завтовшки 1,5–2 см уже в минулому. Сучасні гастроскопи гнучкі та гладенькі з дуже тонкими трубками діаметром 6–8 мм. Існують навіть бейбіскопи ще меншого діаметра для обстеження немовлят. Тривалість процедури – 2–10 хв. Тож сучасні апарати роблять процедуру безболісною навіть без анестезії. Хоча практично в усьому світі, особливо в Європі та США, такі дослідження проводять винятково з

За міжнародними протоколами, після 45 років проходите колоноскопію потрібно кожні 5 років. Гастроскопію – раз на рік, а за наявності скарг – іще частіше. При гастриті варто обстежуватися раз на півроку, щоб на фоні запалення не пропустити змін, які переходять в онкологічні.



Дмитро ГУСАК,
лікар-ендоскопіст, хірург
Медичної мережі ДОБРОБУТ

Ендоскопія – золотий стандарт сучасної діагностики травної системи, бронхів. Метод дає можливість побачити та видалити злякисні новоутворення на ранніх стадіях.

анестезією. Не лякайтеся, це не той наркоз, що використовується під час серйозних операцій, коли підключають апарати дихання. Для проведення ендоскопії пацієнтові внутрішньовенно вводять спеціальний препарат, який дає змогу спокійнісінько спати під час дослідження, дихаючи самостійно. Переваги такої анестезії беззаперечні: по-перше, пацієнт не нервується, по-друге, лікар може ретельно, без ліміту часу, дослідити кожен міліметр потрібного органа. Після процедури людина прокидається і вже через 20–30 хвилин може займатися звичайними справами, крім водіння авто.

ТРИ ПЕРЕВАГИ ЕНДОСКОПІЇ

Сучасні ендоскопи дають можливість робити маніпуляції, про які раніше можна було лише мріяти. Під час ендоскопії можна:

1. Робити цифровий запис. Значна перевага сучасної ендоскопії – можливість запису побаченого лікарем. Відтепер спеціаліст не покладається лише на власний досвід і зір, дивлячись в окуляр. На кінці трубки розташована відеокамера, тому зображення транслюється на монітор он-лайн і здійснюється запис. Пізніше лікар має змогу ретельно переглянути кадри, а за потреби – порадитися з іншими фахівцями.

2. Надувати «кульку». Оскільки органи травлення всередині порожні, для ретельного дослідження їх потрібно розправити, ніби надуваючи повітряну кульку, щоб не пропустити, наприклад, у складках шлунка прихованої виразки чи ерозії. Для цього через зонд подається вуглекислота, яка краще за повітря всмоктується і виводиться. Чітка візуалізація дає змогу розгледіти судинний малюнок, слизову оболонку, навіть ворсинки, що важливо під час запальних процесів.

3. Знаходити та видаляти пухлини.

Дефекти слизової оболонки деколи не помітні в білому світлі. Сучасні апарати автоматично змінюють спектр світла для покращення аналізу. Завдяки цьому можна побачити 2–3-міліметрову метаплазію – зміни слизових оболонок, 3–4-міліметрові пухлини. Є можливість узяти прицільну біопсію – зразок клітин саме з проблемної ділянки. За допомогою ендоскопа можна видалити новоутворення, уникаючи великих порожнинних операцій. Ендоскопічні інструменти надзвичайно малі й подаються через інструментальний канал. Пам'ятайте, що онкологія на ранніх стадіях виліковна. Головне – вчасно побачити зміни в тканинах чи органах.

Варто знати!

У складних випадках встановити точний діагноз можливо лише за допомогою комп'ютерної томографії. В ДОБРОБУТ контрастна комп'ютерна томографія працює цілодобово, що полегшує вчасне виявлення гострого апендициту.

НАСІННЯ НЕ ВИННЕ

Причини запалення відростка досі точно не відомі. Можливо, одним із чинників розвитку апендициту є тривалі спазми судин, унаслідок яких погіршується кровопостачання органа. Також апендицит може спровокувати потрапляння калових камінців до органа, проте все це лише припущення. Достеменно відомо, що з харчуванням розвиток хвороби ніяк не пов'язаний. Народні повір'я, за якими зловживання насінням чи білковою їжею призводять до запалення, наука не підтверджує. Неможливо спрогнозувати й віковий період розвитку апендициту. За статистикою, хворіють люди обох статей – від 15 до 50–60 років. У малюків до 1 року, а також літніх людей апендицит трапляється вкрай рідко. Тож найважливіша порада: будьте уважні до свого організму, не нехтуйте болем у животі, негайно звертайтеся по допомогу.

МОЖЛИВІ УСКЛАДНЕННЯ

Як це часто буває, ускладнення гострого апендициту набагато складніші за саму хворобу. Можливий перитоніт (місцевий чи дифузний) – запалення очеревини, утворення гнійника на кишечнику, коли, говорячи не медичними термінами, лопається кишка. Ймовірність розвитку ускладнень залежить від часу звернення по допомогу. Що раніше виявити апендицит, то більш сприятливий прогноз щодо операції та реабілітації.

У разі, коли внаслідок запалення на апендиксі виникає апендикулярний інфільтрат (конгломерат спаяних між собою відростка та сусідніх органів – сліпої й тонкої кишки, сальника), лікарі проводять попереднє лікування антибіотиками та фізпроцедурами, призначають додаткові обстеження. Найчастіше спайки розсмоктуються, й через 4–5 місяців проводиться планова операція з видалення відростка, оскільки запалення може повторитися.

ШВИДКЕ ОДУЖАННЯ

Лікування гострого апендициту – це оперативне видалення відростка. Є два методи: звичайна операція з розрізом і лапароскопічне втручання. У наших клініках традиційні операції становлять до 5 %, а в більшості випадків застосовується лапароскопічний метод, при якому розріз не робиться – втручання здійснюється через проколи в районі пупка. Якщо після звичайної операції пацієнт перебуває у стаціонарі зазвичай тиждень, то після лапароскопічної хворого можуть виписувати наступного дня, звісно, з подальшим наглядом хірурга та дотриманням дієти. Після лапароскопічної апендиктомії ранній післяопераційний період менш болісний, люди швидше повертаються до звичайного способу життя, заняття спортом. 📺

Ти хто?

Апендицит – це запалення червоподібного відростка на сліпій кишці, рудиментарного органа, який у процесі еволюції втратив своє значення. Хоча й існують теорії, що він виконує певні функції імунітету, та на сьогодні це лише здогадки.

МАЙСТЕР МАСКУВАННЯ

Часто апендикс називають химерою черевної порожнини. Адже залежно від розташування відростка (типового чи нетипового) його запалення може імітувати гінекологічну проблему, негразди з жовчним міхуром або нирками. Іноді хвороба також маскується під кишкові розлади та отруєння. Найчастіше гострий апендицит починається з болю в усьому животі, який через 4–6 годин локалізується внизу

справа і не минає. Можливе підвищення температури, блювота, пронос, проте це не основні ознаки. Визначити апендицит самостійно неможливо, тому не гаючи часу, за будь-якого тривалого болю в животі потрібно якнайшвидше звернутися по допомогу. При цьому байдуже, до кого конкретно – до сімейного лікаря, терапевта чи гастроентеролога, за найменшої підозри на апендицит спеціаліст направить вас до хірурга.



Вадим БУРАКОВ,
хірург, онкохірург, лікар ультразвукової діагностики
Медичної мережі ДОБРОБУТ

Профілактики апендициту не існує. Швидке звернення до лікаря в разі болю в животі допоможе уникнути ускладнень при гострому апендициті.

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

Одне занурення в глибини Середземного моря до затонулого шведського вантажного порома «Зенобія» біля берегів Кіпру – і отоларинголог Медичної мережі ДОБРОБУТ відкрив для себе прекрасний світ дайвінгу.

Ось уже чотири роки він не уявляє свого життя без морської стихії. На дайвінг-сафарі Григорію вдається вириватися двічі на рік. Зазвичай кожен тур триває тиждень, протягом якого щодня відбувається по чотири занурення з корабля на нових локаціях. Лікар-отоларинголог уже встиг обстежити північну та південну частини узбережжя Єгипту, побачити затонулі об'єкти.

❓ Про що мрієте?

– Охопити нові горизонти, поринути в нові глибини. Підкорити океани. Планую доукомплектувати спорядження та оволодіти технічним дайвінгом – для цього варто відвідати Дахаб – мекку дайверів, а також – кейв-дайвінгом, печерним різновидом занурення, дослідивши затоплені печери, наприклад, у Мексиці, Польщі, Угорщині. Такі підводні пригоди – це вже значно складніший, ризикований рівень. Під час технічного та печерного дайвінгу легко заблукати, а помилка в розрахунках необхідної кількості повітря, кисню, суміші газів може коштувати життя.



Підводні пригоди Григорія ШАРОВА

❓ Сподівається знайти скарб?

– У цьому питанні я не маю жодних ілюзій. Та й узагалі, кожен досвідчений дайвер знає, що не варто торкатися руками ні коралів, ні будь-яких інших речей. Наша справа – споглядання.

❓ Родина та друзі поділяють Ваше хобі?

– Я такий один 😊 У близьких свої захоплення, наприклад, сестра обожає зимові види спорту, полює кататися на лижах.

❓ Ви ніколи не думали припинити медичну практику та професійно зайнятися дайвінгом?

– Ніколи. Допомогати людям – моя дитяча

мрія, якій я ніколи не зраджу. Ще у п'ятому класі на новорічному вогнику, коли батьки одягнули мене в костюм лікаря, точно знав, яку професію оберу.

❓ А з ким Вам цікавіше працювати – з дорослими чи малими пацієнтами?

– З малюками мені легше й цікавіше, я без проблем знаходжу підхід навіть до найпримхливіших пацієнтів. Головне – заслужити їхню довіру та відволікти увагу іграшками, в кабінеті їх багато. Також малечі дуже подобається наша нова кольорова форма, що зовсім не схожа на традиційні лікарські халати.

❓ Яке Ваше життєве кредо?

– Бачити позитив у всьому.

Особисті рекорди

Григорій здійснив 85 занурень тривалістю 1-1,5 години кожне. Рекордна глибина – 45 м. Має сертифікати Open Water Diver, Advanced Water Diver, Deep Diver, Enriched Air Diver, Sidemount Diver, Wreck Diver, Diver Propulsion Vehicle.

Вона – успішний психолог, який, незважаючи на першу художню освіту, вже 15 років не уявляє свого життя без спілкування з людьми. Окрім того, Катерина реалізовує свою пристрасть до мандрів, відкриваючи дивовижні місця в Україні й у всьому світі.

Найперша подорож Катерини ГОЛЬЦБЕРГ була до Італії, 22 роки тому. Вона саме була вагітна старшою донькою. Потім, як маленькій виповнився рік, сім'я поїхала до Ізраїлю. Згодом до них приєднався молодший син. За ці роки родина побувала в Хорватії, Чорногорії, Франції, Греції, на Кіпрі, в Бельгії, відпочивала в Єгипті й Туреччині.

❓ Куди далі?

– Мрію відвідати Америку й Англію, побу-

вати на Кубі, відкрити для себе Японію та Китай. Також маю плани щодо України, частина якої залишається для мене ще не розвіданою.

❓ Що найбільше захоплює під час подорожей Україною?

– Мальовничі краєвиди з унікальними ландшафтами й історичними пам'ятками. Я в захваті від гранітних скель над річкою Тетерів, замків у Західній Україні, від маленьких унікальних сіл на кшталт карпатської Опаки.

Фантастичні мандри Катерини ГОЛЬЦБЕРГ



❓ Подорожуєте машиною?

– Зазвичай так. І не лише Україною. За кордоном ми беремо в оренду авто. Я люблю подорожувати глибинкою, де можна насолодитися місцевим колоритом і познайомитися з надзвичайними особистостями.

❓ Знання з психології допомагають у буденному житті?

– У питаннях виховання дітей – так! Щодо решти – переваг не маю. Хоча в певних ситуаціях мені все-таки легше знайти спільну мову з людьми, ніж іншим. Та запевняю – жодних маніпуляцій 😊 Я будую стосунки з усіма максимально щиро. Це мій принцип.

❓ Що ще, окрім подорожей, допомагає Вам відволіктися від буденної метушні?

– Я захоплююся фотографією, пишу статті для різних видань, знаходжу час для цікавої книги. Тримати в тонусі тіло та розум допомагають заняття в басейні. І, звісно, насолоджуюся кожною хвилиною спілкування у родинному колі та з друзями. Вони є моїм джерелом натхнення.

❓ Чим керуєтеся в житті та професії?

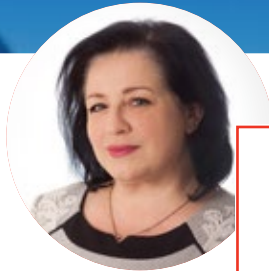
– Головне – не стояти на місці, не зупинятися на досягнутому. Завжди потрібно знаходити можливість самовдосконалюватися та розвиватися і в професійному напрямі, і в особистому. 📖

Кредо мандрівника

Катерина заперечує свою причетність до туристичної братії. Бо турист – це людина, яка любить фотографуватися на тлі пам'яток та й годі. А вона – мандрівник, який фіксує те, що бачить: красиві місця, цікавих людей, мальовничі пейзажі, прагнучи зберегти у пам'яті пов'язані з ними емоції.

Гірські лижі

Зміцнюємо здоров'я із задоволенням



Окрім позитивних емоцій і гарного настрою гірськолижний спорт гарантує корисний відпочинок для всього організму.

Набридли сірі будні, відчуваєте емоційне напруження та фізичне виснаження? Тож саме час відпочити: беріть лижне спорядження і вперед – підкорювати гірські вершини. Навіть кілька днів такого активного відпочинку на свіжому повітрі дадуть змогу глянути на життя по-новому. Однак пам'ятайте: як і будь-який спорт, катання на лижах має свої ризики та протипоказання.

ПЕРЕВАГИ

Тренуємо тіло. За рівнем фізичного навантаження та кількістю витрачених калорій 30 секунд спуску з невеликого схилу відповідають 30 хвилинам занять

у тренажерній залі. Завдяки ритмічності рухів і маневреності працюють м'язи стегон, живота, сідниць і спини. Вони стають міцними та пружними. Розвивається витривалість вестибулярного апарату та зростає працездатність усього тіла.

Дихаємо активно. Свіже гірське повітря є хорошою профілактикою вірусних захворювань, а в поєднанні з фізичним навантаженням і викидом адреналіну – чудовим рецептом зміцнення імунітету на тривалий час.

Don't worry, be happy. Відпочинок у горах сприяє продукуванню ендорфіну – гормону радості. Тож з'являються ейфорія, бадьорість, приплив енергії, покращується робота нервової системи. Гарний настрій залишається незмінним іще довго після повернення, а організм стає стійким до несприятливих факторів.

НЕБЕЗПЕКИ

Я зможу? Обираючи складність спуску, не варто переоцінювати власні можливості. Екстремальні трюки та «рекорди швидкості» можуть закінчитися серозними травмами, а ігнорування захисного спорядження і шолома – переломами та струсом мозку.

Несподівана перешкода. Навіть справжні професіонали в лижному спорті не застраховані від травм на гірських трасах. Поряд завжди може опинитися новачок, який не зуміє вчасно зупинитися чи повернути в інший бік.

Категоричне «ні». Прямими протипоказаннями до занять лижним спортом є переломи, травми, крихкість кісток, реабілітаційні періоди після операцій, останні стадії онкології, гостра серцева недостатність та інші стани, що обмежують активність життєдіяльності.

Вікторія ЗАЙЦЕВА, лікар вищої категорії, ортопед-травматолог Медичної мережі ДОБРОБУТ

Чисте морозне повітря, дозовані фізичні навантаження та мальовничі краєвиди допоможуть швидко привести в тонус виснажений організм, зміцнити імунітет і покращити настрій.



Одяг має значення

Важливу роль під час зимового відпочинку відіграє правильно підібраний та якісний одяг, який убереже від можливого обмороження. Термобілизна сприяє підтримці температури тіла та перешкоджає утворенню поту, а верхнє вбрання з мембранних тканин забезпечує терморегуляцію та виводить надлишкове тепло.



Каріна НАГІМОВА,
лікар-уролог Медичної мережі ДОБРОБУТ

Після 40–45 років поступове зменшення кількості тестостерону в чоловіків є природним процесом. Водночас шкідливі звички, малорухливий стиль життя, неправильне харчування та ігнорування рекомендацій спеціалістів можуть стрімко «омолодити» цю проблему.

Гормон переможців

Тестостерон – бос андрогенів, тобто чоловічих гормонів. Саме від нього залежить зовнішній вигляд, успішність і лібідо сильної статі.

У житті чоловіків тестостерон є головним стероїдним гормоном. Він відповідає за фізіологічний ріст органів статеві системи, розвиток вторинних статевих ознак і рівень сексуального потягу. Андроген бере активну участь у формуванні скелета, сприяє росту м'язів і захищає від ожиріння. При цьому нестача, як і надлишок гормону, здатні призвести до збоїв у всьому організмі.

БРАК РУЙНУЄ ШЛЮБ

Зниження потенції та фертильності (здатності сперматозоїдів до запліднення яйцеклітини) є одним із головних показників зниженого рівня тестостерону. При цьому з'являється зайва вага, порушується емоційний стан, розвивається депресія.

ВОРОГИ ТЕСТОСТЕРОНУ

Жирна їжа. Надлишок калорій сповільнює вироблення гормонів, прово-

куючи ожиріння в чоловіків за жіночим типом. В об'ємах збільшуються талія та стегна.

Що робити? Для нормалізації гормонального фону необхідно налагодити раціон і режим харчування. Перевагу віддавайте продуктам із високим вмістом білка та цинку (морепродукти, дієтичне м'ясо курки та кролика, пшеничні висівки). На повагу заслуговують продукти бджільництва, олія з гарбузового насіння, як і саме насіння (не смажене). Не варто ігнорувати свіжі овочі, фрукти

У деяких регіонах Якутії чоловіки як метод контрацепції використовують хутро оленя, замотуючи в нього яєчка. При нагріванні органа рівень тестостерону та продукування сперматозоїдів знижуються, що значно зменшує шанси на запліднення.

та зелень (петрушка, кріп, рукола, кінза, селера), а також вітаміни груп А та Е, які є потужними антиоксидантами.

Стреси та шкідливі звички.

У чоловіків, які постійно перебувають у стресовій ситуації, спостерігається різке зниження рівня андрогенів. Це пояснюється дією кортизолу та адреналіну, що нейтралізують тестостерон. Чим вищий рівень кортизолу, тим нижчим буде показник статевого гормону. До того ж, секретію тестостерону пригнічують алкоголь і паління.

Що робити? Мінімізація стресових ситуацій і відмова від шкідливих звичок знижують ризик гормонального дисбалансу. Якщо уникнути проблемних моментів не вдається, варто змінити ставлення до них.

Диванне життя. Малорухливий спосіб життя негативно впливає на функціонування всіх систем організму, зокрема, провокує лімфовенозні застої – і здатність яєчок до продукування статевих гормонів знижується.

Що робити? Необхідно приділяти увагу фізичним вправам мінімум двічі на тиждень. Робити навантаження на низ живота, область малого таза, а також застосовувати чоловічий комплекс вправ за Кегелем.

Інфекції. Тестостерон чутливий до будь-яких процесів в організмі. Під

впливом інфекційних захворювань, запальних процесів, зростання рівня цукру (глюкози) в крові та підвищення артеріального тиску автоматично знижується рівень вироблення гормону. А з підвищенням показника печінкових проб (білірубіна), що сприяє активності ферменту ароматази, тестостерон перетворюється на жіночий гормон – естроген.

Що робити? Профілактика захворювань і зміцнення імунітету дадуть змогу вберегти гормони від негативного впливу сторонніх провокаторів.

Висока температура та тісна білизна.

Якщо для організму в цілому нормою є температура 36,6 градуса, то в яєчках, де виробляються 95 % гормону, має бути на 3–5 градусів нижче.

Що робити? В авто не варто зловживати функцією підігріву сидінь. Не рекомендовано часто відвідувати бані й сауни. А нижня білизна має бути просторою, з натуральної тканини.

Надлишок ендogenousого тестостерону!

Такі явища, як безсоння, облісіння, гінекомастія (збільшення молочних залоз), поява проблем зі шкірою обличчя, а також стрімкий розвиток печінкової та ниркової недостатності – симптоми порушень гормонального фону в чоловіків. У більшості випадків появу надлишкового ендogenousого андрогену провокує застосування синтетичних гормонів. Їх дедалі частіше вживають у вигляді спортивних добавок, аби мати атлетичне тіло. Ці препарати сприяють швидкому росту м'язів і збереженню їх тонуусу. Однак їх вплив на функціонування всіх систем організму, особливо на внутрішні органи та головний мозок, надзвичайно шкідливий.



Надбання цивілізації у вигляді комп'ютерів і мишок має зворотний бік медалі. Проблеми, які раніше виникали переважно в піаністів, тенісистів, малярів, вишивальниць, сьогодні можуть спіткати всіх, хто багато часу проводить за комп'ютером. Що їм загрожує? Синдром зап'ястного каналу.



Оксана МИРОНЕНКО,
лікар ортопед-травматолог, хірург кисті
Медичної мережі ДОБРОБУТ

У разі важкого перебігу тунельного синдрому знадобиться хірургічне втручання. Сучасна операція абсолютно комфортна, і того самого дня пацієнт може повернутися додому.

Чи винна мишка?

СЛАБКА ЛАНКА

Цей неврологічний розлад також називають синдромом карпального каналу. До речі, цей канал – одне з найвузких місць в організмі людини, такий собі тунель, через який проходять дев'ять сухожиль і серединний нерв. Якщо канал унаслідок травм кісток або сухожиль, запалення оболонки сухожиль, системних і гормональних захворювань зменшується в діаметрі – нерв затискається і розвивається хвороба.

ХТО РИЗИКУЄ?

Стереотипні рухи під час роботи з клавіатурою та мишкою можуть спровокувати недугу, але здебільшого для цього потрібні особливі умови. По-перше, генетична схильність у вигляді вродженої вузькості анатомічних каналів. По-друге, гормональні зміни в організмі людини внаслідок цукрового діабету, захворювань щитоподібної залози, вагітності, менопаузи.

ХВОРЕ МІСЦЕ

Перші симптоми – звичайна втома рук. Потім додається періодичне оніміння пальців, затерпання, далі гірше – нічний пекучий біль на долонній поверхні руки. Якщо вдень біль і оніміння виникають

після навантаження, нетривалого підвищеного положення кистей: під час розмови по телефону, керування, тримання за поручні в транспорті, значить, проблема серйозна. А вже в разі стійкого зниження чутливості, втрати здатності утримувати предмети потрібно бити на сполох і бігти до невропатолога або хірурга кисті.

БУДЕМО ЛІКУВАТИСЯ

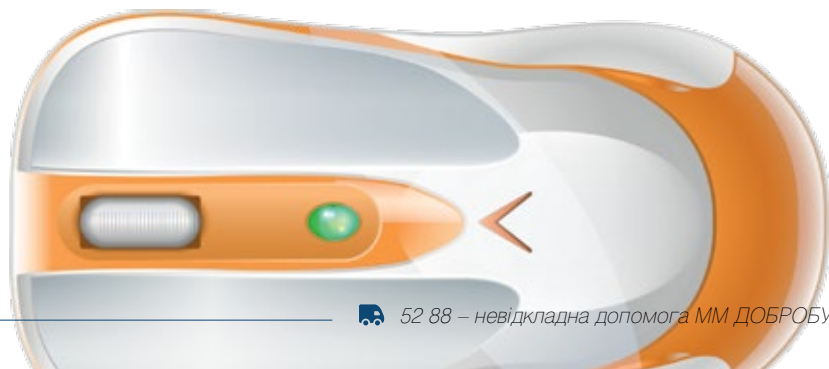
Консервативний спосіб – для зняття запалення оболонки сухожиль, карпальної зв'язки, поліпшення провідності нерва: медикаменти, фізпроцедури та різні фіксатори. До того ж варто уникати дій, що провокують симптоми. Замість миші використовуйте тачпад, віртуальний олівець або задійте іншу руку, використовуйте для розмов по телефону блютуз. Хірургічний спосіб застосовується, коли контролювати симптоми не вдається, і потрібна операція для зниження тиску на серединний нерв.

Корисні поради

1 **Зміцнюйте руки.** Перевагу краще віддавати спортивним заняттям з неагресивним навантаженням на м'язи передпліччя та кисті, таким як бадмінтон, танці або плавання.

2 **Чергуйте роботу з вправами для рук.** Згадайте пальчикову гімнастику з початкової школи й періодично розминайте кисті та пальці, пройдіть курс масажу кистей.

3 **Стильний зручний манікюр.** Шанувальницям шикарного манікюру варто пам'ятати, що удари по клавішах довгими нігтями посилюють навантаження на зв'язки.



НАШІ ЕКСПЕРТИ ВРАХУВАЛИ ВСЕ*



ОПТИМІЗОВАНИЙ БІЛОК

БІФІДОБАКТЕРІЇ B_L

РОЗУМНІ ЛІПІДИ DHA**

БЕЗ ПАЛЬМОВОЇ ОЛІЇ

info@nestlebaby.com.ua
0-800-500-604

Лінія турботи Nestlé
Відповіді на питання про харчування малюка

клуб мам

nestlebaby.com.ua
Реєструйтесь

*Продукт відповідає усім обов'язковим вимогам законодавства України та ЄС.

**Докозагексаєнова кислота

Ідеальною їжею для грудного малюка є молоко матері. Продовжуйте грудне вигодовування якомога довше після введення прикорму. Суха молочна суміш NAN® 3 Optipro® – з 12 місяців. Не є замінником грудного молока.

©Власник торговельних марок: Сосьєте де Продюї Нестле С.А., Веве, Швейцарія.



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

Дитяча поліклініка на Оболоні

пр-т Героїв Сталінграда, 4, корпус 5

**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:


Контакт-центр: 044/097 495 2 888 *

Невідкладна допомога: 52 88 **

Гаряча лінія «ДоброМама»: 0 800 302 888 ***

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.