

Здоров'я Країни

№3•2017

8

ДИРЕКТОР ЦЕНТРУ
КЛІНІЧНОЇ НЕВРОЛОГІЇ
ДМИТРО
МАНЬКОВСЬКИЙ
ПРО САМОВІДАЧУ
ТА ПАЦІЄНТІВ

10

ТАМЕРЛАН АЛЕНА
ЦІНЮЮТЬ
РОДИННЕ ТЕПЛО

30

КАРДІОХІРУРГІЯ:
НОВІ МОЖЛИВОСТІ
ЗЦІЛЕННЯ



МИ ПОРУЧ



НОВА ПОЛІКЛІНІКА

вул. Святошинська, 3-Б

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

ВАРТІСТЬ ДЗВІНКІВ ЗГІДНО З ТАРИФАМИ ВАШОГО ОПЕРАТОРА ЗВ'ЯЗКУ



САМОЛІКУВАННЯ МОЖЕ БУТИ
ШКІДЛИВИМ ДЛЯ ВАШОГО ЗДОРОВ'Я

Невпинно зростаємо, невпинно вдосконалюємося



Шановні друзі! Місія Медичної мережі ДОБРОБУТ – забезпечувати турботу про здоров'я на рівні світових стандартів. Якісна допомога має бути доступною, і саме тому ми продовжуємо зростати. З радістю повідомляємо про відкриття для маленьких і дорослих пацієнтів нової клініки на Святошині, про створення надсучасного Центру кардіохірургії при Лікувально-діагностичному центрі на вулиці Ізиковських, про вдосконалення переліку послуг, орієнтованих на майбутніх матерів і дітей. Кожен зі співробітників ММ ДОБРОБУТ докладає всіх можливих зусиль до того, щоб берегти та примножувати здоров'я країни й досягати максимальних результатів.

Вітаючи з Днем медичного працівника, який відзначається 18 червня, хотілося б подякувати всім нашим колегам за відданість роботі, сміливість і самовіддачу. Адже робота лікарів, медсестер, усього медичного персоналу потребує постійного прийняття відповідальних рішень, удосконалення професійних навичок, готовності впроваджувати сучасні методи лікування.

А нашим пацієнтам ми від усього серця дякуємо за довіру та бажаємо міцного здоров'я!

**З повагою, генеральний директор
ММ ДОБРОБУТ Олег КАЛАШНИКОВ**

3

Вступне слово

Відкрито

6

Новини

8

Дмитро Маньковський:

«Душевне ставлення до пацієнтів – це те, що вигідно вирізняє наших лікарів»

10

TamerlanAlena:

«Найцінніше в житті – це здоров'я родини»



12

Актуально: діти

Шалений ротавірус

14

Агеноїдит:

профілактика VS операція

16

Вихід у світ

Актуально: підлітки

18

З'їв. Почервонів

Тема номера

20

Круглий стіл

Золоті правила для залізних леді



28

До мамолога!

30

Цілителі сердець

32

Батьки похилого віку: школа для дітей

36

Мовчазна тругівниця

Душевно

38

5 янголят родини Юткіних

Достовірно

**Бачити більше,
бачити краще**

40



Неформально

Незвігане бездоріжжя Сергія КОВАЛЬЧУКА

42

Пристрасть до квітів Світлани РЕНЧКОВСЬКОЇ

43

Оперативно

Інтимна пластика

44

Вігверто

Не боляче, не соромно, не страшно!

46

Активно

5 міфів про велоспорт

48



Цікаво

Не напружуйтеся!

50

Здоров'я Країни

Корпоративний журнал ММ ДОБРОБУТ № 3. Безкоштовно.

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

Свідоцтво про реєстрацію
КВ №22341-1/224 ІР, 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, Світлана
ЦИБУЛЬСЬКА.

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.



Сімейний банк пуповинної крові

Сімейний банк пуповинної крові «ГЕМАФОНД»

Біотехнологічний комплекс:

Провулок Лісозахисний, 5, м. Київ, Україна, 04114

Тел. : +38 (044) 496 09 26

+38 (098)

office@hemafund.com

www.hemafund.com, hemafund

Ваш медичний консультант Булавченко Наталія, (067)548-29-47



Привіт! Мене звати Даня!
Мої батьки зробили мені перший
подарунок при народженні – зберегли
стовбурові клітини пуповинної крові!



Моя мама
впевнена, що
найцінніший
скарб людини це
– здоров'я!



А мій тато вважає, що,
якщо інвестувати, то
тільки в здорове майбутнє!



#пуповинна кров

Сімейний банк пуповинної крові "ГЕМАФОНД" пропонує довгострокові програми збереження пуповинної крові та пуповини малюка.

Це перший та єдиний біобанк в Україні, який в договірному порядку гарантує безкоштовну доставку біоматеріалу у будь-який медичний заклад України чи світу у разі необхідності застосування стовбурових клітин у лікуванні.

Ексклюзивно від ДОБРОБУТ

У Медичній мережі впроваджуються нові програми за двома напрямками – вагітність і педіатрія. Усі вони унікальні, індивідуальні й максимально наближені до потреб пацієнтів.

Lady's care – для майбутніх мам

З червня 2017 року в усіх клініках для дорослих запрацюють ексклюзивні програми з ведення вагітності під назвою Lady's care, що, крім обов'язкових досліджень і консультацій, містять додаткові послуги, які можуть знадобитися за

дев'ять місяців. Програми дають змогу обирати або додавати нові послуги, які необхідні саме вам. Тож нічого зайвого, лише потрібне чи бажане. Також пакети передбачають цілодобову госпіталізацію та швидку допомогу в екстрених випадках. Та й обирати пацієнтки зможуть найближчу жіночу консультацію, яких наразі п'ять по всьому місту.

Піклування про малюків

Зовсім скоро в ДОБРОБУТ можна буде скористатися новими пакетами «Програм з турботою про діточок», перевагою



яких є зручність і створення особливого комфорту для мам і малечі. Всі пакети відповідають потребам конкретної родини й містять лише регламентовані ВООЗ послуги, які батьки обирають, орієнтуючись на здоров'я своєї дитини.



ДОБРОБУТ на Святошині

Улітку в сім'ї Медичної мережі з'явиться ще одна масштабна клініка. Вона відкриється в затишному й водночас активному районі Києва – на вулиці Святошинській, 3-Б. Щодня лікарі різних профілів будуть раді відповісти на запитання пацієнтів, що стосуються як малечі, так і дорослих. Спостереження немовлят, щеплення, повне обстеження всіх органів і систем, амбулаторні консультації та денний стаціонар – далеко не повний перелік послуг. Комфорт і затишок клініки, обізнаність і вправність лікарів – найкраще підтвердження ефективності. ДОБРОБУТ на Святошині працюватиме з липня цього року, й ви зможете записатися до лікаря за телефоном: **(044/097) 495-28-88**.

Гуру кардіохірургії в ДОБРОБУТ

Медична мережа постійно вдосконалюється! Лікувально-діагностичний центр на вулиці Іздіковських прийняв під своє крило особливий підрозділ кардіохірургічного профілю. Поєднання міжнародного досвіду лікарів Центру кардіохірургії з інноваційним обладнанням та новітніми технологіями дає змогу вирішувати кардіологічні проблеми будь-якого рівня складності: від ішемічної хвороби серця до аневризми грудної аорти. Особливу увагу фахівці Центру приділяють людям літнього віку, в питаннях оперування та реабілітації яких спеціалісти ДОБРОБУТ мають великий досвід. Крім того, кардіологи успішно виконують найскладніші операції, такі як пластика мітрального клапана, біопротезування клапанів серця, впроваджують малоінвазивні методики в умовах малих і косметичних розрізів, ефективно долають вроджені пороки

серця та мають досвід операцій при рідкісних серцевих захворюваннях. З грудня 2016 року кардіохірурги провели близько 100 успішних операцій. А до кінця 2017 року планується відкриття ще одного корпусу кардіоцентру, щоб допомогти більшій кількості пацієнтів.





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**

Дмитро МАНЬКОВСЬКИЙ: «Душевне ставлення до пацієнтів – це те, що вигідно вирізняє наших лікарів»

Бути неврологом – означає постійно мати справу зі складними випадками, коли йдеться про порятунок людського життя. Але Дмитро МАНЬКОВСЬКИЙ, директор Центру клінічної неврології, нейрореабілітації та відновної медицини, не боїться труднощів. Він знає, що безвихідних ситуацій не буває, вміє підібрати надихаючі слова для кожного пацієнта і ніколи не здається.

? Дмитре Станіславовичу, розкажіть, як давно Ви працюєте в ДОБРОБУТ?

– Ми разом сім років. До нашого знайомства я мав за плечима вже не один рік неврологічної практики й планую і надалі розвиватися в цьому напрямі, оскільки для мене це важливо і цікаво.

? З якою категорією пацієнтів Ви працюєте?

– Це, як правило, важкі хворі з серйозними ураженнями головного мозку, зокрема ті, хто довго пробув у непритомному стані. Причини таких ситуацій дуже різні – черепно-мозкові травми, судинні катастрофи, гостра гіпоксія головного мозку будь-якого походження. На жаль, дедалі зростає кількість пацієнтів з аутоімунними захворюваннями нервової системи, наприклад, із розсіяним склерозом. Люди з хворобою Паркін-

сона – також наші підопічні. Ми беремося за випадки будь-якої складності – від гострого стану до етапу пізньої реабілітації. Наше завдання – в усі можливі способи повернути людину до соціально активного життя.

? У чому переваги, особливості підходу ДОБРОБУТ?

– Наш золотий фонд – штат кваліфікованих співробітників. І це не тільки неврологи, а й кінезітерапевти, ерготерапевти, логотерапевти, фахівці музичної та соціальної терапії. Всі вони – майстри своєї справи, які уважно стежать за новими дослідженнями й терапевтичними методиками неврологічного напрямку. У розпорядженні Центру сучасне обладнання. Наприклад, є блок інтенсивної терапії з цілодобовим моніторингом хворих, які перебувають на штучному



Переваги ДОБРОБУТ

Це клініка з великими можливостями, де кожен пацієнт може отримати кваліфіковану консультацію будь-якого фахівця в одному місці й за один візит. Нас відрізняє від інших клінік проведення експертиз – вузькоспеціалізованої діагностики та допомоги – в різних напрямках. Серед них і неврологічна експертиза.

європейського доктора лікування – це робота, і не більше. А наші медики сповнені душевності, турботи, співчуття. І саме для пацієнтів нашого напрямку психологічна складова лікування дуже важлива, оскільки багато їхніх проблем мають психосоматичний характер.

❓ Які якості Ви найбільше цінуєте у своїх співробітниках?

– Найголовніше – ставлення до хворих. Колись мій тато сказав: «Стався до кожного пацієнта так, ніби це твій батько, мати, сестра або брат». Відтоді це мій принцип у роботі. Ним керуюся й коли формую колектив. Якщо в колег такого ставлення немає, доводиться з ними прощатися.

❓ Така самовіддача, крім професійних, потребує великих емоційних зусиль. Як рятуєтеся від перевтоми?

– Швидше від морального вигорання – переживаю за кожного пацієнта! Що допомагає? Подорожі, тренажерний зал і спілкування з колегами, друзями.

❓ Які плани на майбутнє Центру?

– Судинна неврологія пов'язана з суміжними спеціальностями, такими як кардіологія і нейрохірургія. Тому ми плануємо відкрити два нові відділення: кардіоневрології з ендovasкулярною хірургією та нейрохірургії. В перспективі створення відділу аутоімунних захворювань. 📄



диханні. До того ж ми – першопрохідці у сфері ранньої реабілітації хворих із мозковими ураженнями будь-якого характеру. В разі виникнення гострої ситуації відновлення розпочинаємо протягом 1–2 діб.

❓ Які чинники впливають на ефективність лікування складних захворювань?

– Це розвиток нових методик у діагностиці та лікуванні. На щастя, наші лікарі мають можливість переймати досвід закордонних колег – вони часто бувають на стажуваннях у європейських і американських клініках, отримують інформацію і нові навички на міжнародних конгресах, конференціях, майстер-класах. Ми намагаємося бути найкращими, і для цього необхідно надавати допомогу на найвищому рівні.

❓ Ваш досвід дає змогу порівняти українську та європейську медицину. До чого, по-Вашому, нам іще потрібно прагнути, а що вже перебуває на гідному рівні?

– Хотілося б, щоб в Україні було більше можливостей щодо надання високотехнологічної швидкої допомоги. Стосовно ДОБРОБУТ, то ми маємо практику ведення пацієнтів спільно з європейськими колегами. До речі, в клініці всі фахівці знають іноземні мови, що спрощує спілкування і з іноземними лікарями, і з пацієнтами. До нас звертаються по медичну допомогу з Німеччини, Канади, Узбекистану, Азербайджану, Грузії.

❓ Чи є відмінності між вітчизняними та зарубіжними фахівцями?

– У професіоналізмі та навичках – ні. Тільки в комунікації з пацієнтами. Для

Tamerlan Alena:

«Найцінніше
в житті –
це здоров'я
родини»



Як підтримувати
відмінну
фізичну форму,
відновлювати сили
в умовах шаленого
ритму життя та
зберігати спокій,
коли йдеться про
здоров'я малюка, –
знає neo r'n'b-група
TamerlanAlena.

? Тамерлане, Ви – кандидат у майстри спорту з дзюдо, тож не з чуток знаєте про суворий режим. А сьогодні, поза межами професійного спорту, чи доводиться Вам себе обмежувати?

– Дозволю собі все, але потроху, особливо на відпочинку ☺ Якщо, скажімо, хочеться солодкого, то залюбки ним поласую. Щоправда, інколи все-таки

змушений себе стримувати – періодично сідати на дієту та інтенсивніше тренуватися. Вільного часу для занять у спортзалі обмаль, тому намагаюся щоранку вдома робити комплекс вправ.

? Альоно, а як Ви підтримуєте форму? – Мій рецепт – відмова від шкідливих звичок, здоровий сон і регулярні трену-

вання. Захоплююся аквааеробікою, також займаюся пілатесом, інколи відвіую групові заняття з аеробіки. Через операцію на коліні довелося відмовитися від звичних занять на тренажерах, після чого, до речі, я збагнула, що отримую більше задоволення від активних тренувань, аніж від статичних.

❓ У питанні щоденного раціону що вважаєте неприйнятним?

– Альона: Я не дотримуюся жорсткої дієти, їм практично всі продукти, єдине табу – цукор і здоба. Крім того, в літній сезон намагаюся менше їсти м'яса, віддаю перевагу свіжим овочам і зелені, солодощі замінила на гематоген та фітнес-батончики. А загалом – головне, щоб харчування було здорове та збалансоване.

– Тамерлан: Я завжди дослухаюся до свого організму, і якщо чогось дуже хочеться – не відмовляю собі в задоволенні. А загалом вважаю, що все добре в міру.

❓ Сина також привчаєте до здорового способу життя?

– Альона: З цим нам дуже пощастило, у свої три з половиною роки Тимур любить усе корисне ☺ Він із задоволенням їсть рибу, овочі та фрукти, має гарний апетит до таких простих страв, як борщ і суп. Звісно, як і всі діти, він обожнює солодощі, однак ми намагаємося якомога рідше його балувати. Наприклад, шоколад він скуштував лише нещодавно.

– Тамерлан: Тимурі подобається зі мною тренуватися, ми навіть разом віджимаємося ☺ У дитячому садочку він займається хореографією, полюбає грати у футбол. Водночас ми не прихильники виховання в умовах надмірного навантаження. Важливо, щоб заняття приносили радість.

❓ Постійні гастролі, концерти, зйомки... Без стресу не буває. Як Вам вдається з ним упоратися?

– Тамерлан: Ми намагаємося потоваришувати зі стресом. Адже розуміємо,

що напружені ситуації виникатимуть завжди, й уникнути їх неможливо. Водночас для відновлення сил влаштуємо дні відпочинку, коли можна просто гарно провести час у родинному колі.

– Альона: Інколи просто необхідно дозволити собі нічого не робити, а лише насолоджуватися домашнім затишком. У такі моменти, коли випадає нагода, ми організуємо домашній кіномарафон і переглядаємо фільми з нашої колекції. Не менш важливим для хорошого самопочуття є здоровий сон. Тому щоразу після гастролей, а в нас буває по три концерти на добу, ми насамперед намагаємося відіспатися.

❓ У питаннях здоров'я часто доводиться звертатися по фахову допомогу?

– Альона: Після народження Тимура значно частіше, адже маленькі діти потребують особливої турботи, й без допомоги професіоналів у багатьох

випадках не впоратися. Коли йдеться про здоров'я сина, завжди переймаюся, незалежно від того, чи це звичайна застуда, чи щось серйозніше. У таких випадках важливо розуміти, що в тебе є надійний помічник, якому можна довіряти. Для нашої родини такою підтримкою став ДОБРОБУТ.

– Тамерлан: Клініку ДОБРОБУТ нам порадили друзі понад два роки тому, відтоді ми довіряємо їй найважливіше – здоров'я родини. Зважаючи на те, що Тимур часто хворіє на застуди, нам неодноразово доводилося звертатися по допомогу до педіатрів і ЛОР-спеціалістів. Усі дуже уважні та вміють знайти підхід до дитини. А нещодавно Альона на власному досвіді переконалася у професіоналізмі фахівців, потрапивши до клініки із двостороннім запаленням легенів. Їй одразу провели необхідну діагностику та призначили лікування. Вже за тиждень вона повністю одужала. 📺





Шалений ротавірус

Ще вчора маля активно гралося і мало здоровий вигляд. А зранку – жахлива діарея. Дитина слабне на очах, її нудить від однієї згадки про їжу... В більшості випадків ідеться про ротавірусну інфекцію. Що це за хвороба і як її подолати?


Назва вірусу походить від грецького «рота», що означає коло – такий на вигляд збудник під мікроскопом. Джерелом і носієм вірусу є людина, шлях розповсюдження – фекально-оральний, або, говорячи простіше, через брудні руки. Він може бути виявлений у воді, молоці – температурний режим зберігання не впливає на життєздатність вірусу. Повітряно-краплинним шляхом він, на щастя, не передається.

ДОСЛІДНИЦЬКИЙ ЕТАП

До 6-місячного віку випадки зараження ротавірусом малоймовірні через мінімальний контакт з оточуючим світом. Ризик знайомства з'являється тоді, коли починається період дослідження навколишніх предметів за допомогою смакових рецепторів. Тож найчастіше хворіють діти до 3 років.

Перші симптоми можуть виникнути вже через 15 годин після контакту з носієм вірусу, але найчастіше інкубаційний період триває 1–2 дні. Ротавірус викликає гостру реакцію: рідкі випорожнення, блювання, інколи малюків може лихоманити. Подібні



Євгенія БУХАРІНА, 
педіатр Медичної мережі ДОБРОБУТ

Якщо дитина захворіла, всім членам родини потрібно особливо ретельно дотримуватися гігієни, зокрема часто і старанно мити руки. Також важлива складова швидкого одужання – якомога більше рідини.

Шлях подолання

Позбутися ускладнень – головна проблема при ротавірусних інфекціях. Як діяти?

Організувати режим пиття.

Разом із рідиною організм втрачає мікро- і макроелементи, для відновлення їх балансу потрібно приймати спеціальні сольові розчини. Пити слід дрібними порціями, виходячи з розрахунку 50–100 мл рідини на 1 кг маси тіла на добу з урахуванням втрат рідини – тому цей об'єм має визначати лікар. Дитина вагою 10 кг кожні 10 хвилин має пити по 5–10 мл. Крім сольових розчинів, у пригоді стануть узвар із сухофруктів, лужні мінеральні води без газу. Напої мають бути кімнатної температури.

Дати відсіч бактеріям.

Щоб запобігти розвитку бактеріальної інфекції, дітям варто призначити ентеросептики, які допомагають корисній мікрофлорі подолати шкідників.

Поновити мікрофлору.

Оскільки з каловими масами кишківник втрачає корисну складову, лікар підбирає для малюка ще й пробіотики.

Скласти особливе меню.


З раціону варто виключити всі молочні продукти, крім грудного молока. Діти на штучному вигодовуванні переводяться на низьколактозні або безлактозні суміші. Малюкам, яким знайомий прикорм, дають легкі страви, зроблені на парі або відварені. Дітям старшого віку можна давати банани, пюре з печених яблук, рис, сухе печиво. До речі, безмолочної дієти необхідно дотримуватися ще два місяці після одужання.

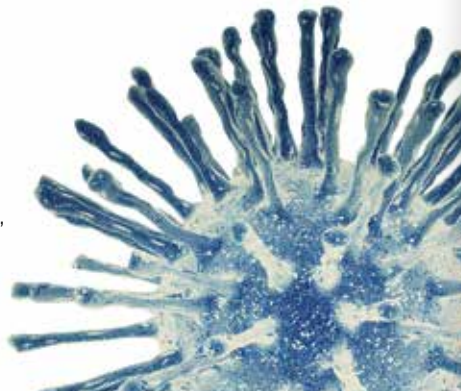
реакції виникають і при харчовому отруєнні, проте головна ознака саме ротавірусу – водяниста діарея – багаторазові рідкі випорожнення, без домішок слизу. Для уточнення діагнозу застосовують експрес-тести, які можна виконати самостійно вдома або на прийомі у лікаря.

НЕБЕЗПЕЧНІ ПЕРСПЕКТИВИ

Специфічного лікування ротавірусної інфекції не має, хвороба минає, як правило, за 5–7 днів, залежно від стану захисних сил організму. Основними методами лікування є питний режим, сорбенти, ентеросептики, пробіотики. Головна небезпека – це ускладнення. По-перше, блювота, розлад шлунка та гарячка швидко призводять до зневоднення дитячого організму. Тож після встановлення діагнозу основне лікування – це організація питного режиму. Якщо дитина охоче п'є і в неї немає ознак зневоднення (дегідратації), а ви впевнені, що зможете самостійно відновити водно-сольовий баланс, то госпіталізація не знадобиться. Проте часто діти не бажають пити, хоча б

через те, що навіть незначна кількість рідини спричиняє блювотний рефлекс. У такому випадку найкращий варіант – стаціонар. Для дітей до 1 року госпіталізація обов'язкова, бо для малюків втрата рідини й маси тіла смертельно небезпечна.


По-друге, є ризик приєднання бактеріальної інфекції, яку без антибіотиків не подолати. Ускладнення ротавірусу спричиняє більш виражену інтоксикацію організму, бактерії провокують запалення кишківника, але призначення антибіотиків не є рутинним при ротавірусній інфекції. 



Нагійний захист

Передвісники одужання – покращення апетиту й багаторий настрої малюка. Після хвороби з'являється імунітет, проте він нетривалий і виражається лише щодо одного штаму вірусу, а оскільки підвидів дуже багато, то ймовірність повторного зараження досить висока. Захиститися від ротавірусу допоможе щеплення. Вакцина вводиться малюкам до 6 місяців двічі у вигляді крапель. До речі, у країнах Європи ротавірусне щеплення входить до обов'язкового календаря вакцинацій. В Україні це щеплення рекомендоване, але доступне у приватних лікарнях, тому за бажанням батьків його можна отримати.



Ельвіра ВОЛОШИНА, 
дитячий лікар-отоларинголог
Медичної мережі ДОБРОБУТ

Хірургічне втручання – крайній захід, якому має передувати активне лікування. І, як свідчить практика, вчасне діагностування причин захворювання, а відтак – правильно підібрана комплексна терапія в більшості випадків дають змогу уникнути операції. Та якщо аденоїди завдають значної шкоди малюкові, їх варто видаляти.

Аденоїдит

Профілактика VS операція

Малюк часто страждає на застуду, його рухи стали млявими чи, навпаки, гіперактивними, слух погіршився, а ніс перестав дихати? Що ж, настав час познайомитися з найпоширенішою проблемою дитячого віку – аденоїдами.

ОСОБЛИВОСТІ АНАТОМІЇ

Розростання аденоїдів або аденоїдна вегетация – це природний процес захисту слизової від шкідливих чинників. Він пов'язаний із формуванням та збільшенням у носоглотці лімфоїдної тканини, яка є складовою імунної системи кожної людини. Тобто, аденоїди – це бар'єр, що не дозволяє інфекції чи алергенам потрапити до нижніх дихальних шляхів та інших органів малюка. З віком їх функція змінюється, і тканина зменшується в розмірах. Водночас у разі частих запальних

процесів чи стрімкого розростання, яке призводить до механічного перекриття дихальних шляхів, аденоїди можуть перетворитися на велику проблему.

ТРАДИЦІЙНІ ПРОЯВИ

Часті вірусні захворювання та алергічні реакції призводять до появи аденоїдиту – запалення лімфоїдної тканини, яке супроводжується слизовими виділеннями. Внаслідок цього дитина не може нормально дихати носом, у неї з'являється гугнявість, хрипіння, кашель, також

можливі затримки дихання під час сну. В цих випадках маленьким пацієнтам призначається промивання носа сольовими розчинами та медикаментозне лікування. І лише в разі, якщо симптоми не минають протягом 2–3 місяців і не допомагають жодні ліки, постає питання про хірургічне втручання.

НЕБЕЗПЕЧНІ СУПУТНИКИ

Нерідко через аденоїдит страждають органи слуху. Розростання можуть провокувати появу постійних отитів – запалення





Найбільші провокатори

Іноді для відновлення нормального носового дихання достатньо запобігти дії нижченаведених негативних чинників.

Зниження імунітету через несприятливу екологічну ситуацію.

При цьому навантаження на роботу аденоїдної тканини збільшується в рази, провокуючи її запалення.

Що робити?

Зміцнити імунітет. Запобігти аденоїдній вегетатії допоможе курортотерапія, яка гарантує відсутність загазованості великого міста.

Не варто забувати і про мікроклімат у кімнаті малечі – вологе прибирання та провітрювання є обов'язковими умовами профілактики.

Віруси, бактерії, паразити –

одні з головних провокаторів запальних процесів лімфоїдної тканини. Вони безпосередньо вливаються на слизову аденоїдної тканини, перетворюючи її на джерело запалення. Особливо небезпечні гельмінти, які діють практично безсимптомно, спричиняючи інтоксикацію всього організму.

Що робити?

По-перше, не лише проконсультуватися в отоларинголога, а й показати малюка імунологу, інфекціоністу, алергологу. По-друге, боротися з паразитами та приділяти увагу профілактиці вірусних захворювань.

середнього вуха, а в подальшому – погіршення або навіть втрату слуху. Крім того, в дитини, яка тривалий час дихає лише ротом, існує ризик кисневого голодування та виникнення патологій з боку дихальної та серцево-судинної систем, адже повітря не проходить належного очищення. В окремих випадках спостерігається зміна прикусу та деформація кісток скелета обличчя, у малечі з'являється так званий аденоїдний тип обличчя. Такі ускладнення є показанням до хірургічного видалення лімфоїдної тканини. 📄

Вихід у світ!

З 1 вересня дитина йде в люди – садочок чи школу? Саме час подбати про профілактику психологічного та фізичного дискомфорту. Про можливі проблеми та правила поведінки з малюками під час адаптації довідаємося від експертів.

Підготовка з ДОБРОБУТ

Спеціально для дітей, які планують вступати до садка або школи, у ММ ДОБРОБУТ розроблено зручні пакети профілактичних оглядів. До них входять консультації ортопеда, офтальмолога, хірурга, отоларинголога, невролога. Завершує процес профілактичний огляд педіатра, який робить висновок щодо загального стану здоров'я дитини, надає індивідуальні рекомендації стосовно кращої адаптації до відвідування дитячого закладу. Крім того, за бажанням або за медичними показаннями можна звернутися до вузьких спеціалістів: логопеда, кардіолога, психолога, ендокринолога, дерматолога. До програм також входять аналізи крові, сечі, калу та кардіограма. Лікарі рекомендують не зволікати з профоглядом, відвідавши фахівців за три місяці до навчального року.



Олена ФЕЩЕНКО,
педіатр Медичної мережі ДОБРОБУТ

Звикання до нового колективу триває від декількох місяців до року. Весь цей час малюка можуть переслідувати проблеми з фізичною та психологічною адаптацією.

КОЛИ НАСТАЄ ЧАС НОВОГО ПЕРІОДУ В ЖИТТІ ДИТИНИ

Садочок. Ідеальний вік – близько трьох років, коли в маляти з'являється бажання і навички взаємодії в дитячому колективі. Батьки мають навчати правил спільної гри, основ комунікаційного етикету – як можна разом гратися, ввічливо просити дозволу взяти чужу іграшку.

Школа. 6–7 років – період психологічної готовності до всіх шкільних вимог, таких як дотримання соціальних правил поведінки, формування дисципліни, навичок колективної роботи. Дитина розуміє, що на уроці – сидять, а на перерві – відпочивають. Завдання батьків – формувати зацікавленість до навчання, тренувати відповідальність та мотиваційну сферу.

ЧОМУ ДІТЛАХИ ХВОРІЮТЬ
Інкуби, потрапляючи в новий колектив, дитина починає частіше хворіти, адже вона стикається з новими мікробами. Організм реагує проявами гіперпродукції слизу на слизових оболонках дихальних шляхів та виробляє захисні фактори у вигляді антимікробних антитіл.

Перша реакція турботливих батьків – бажання медикаментозної підтримки вразливого імунітету. Але ці втручання не завжди необхідні. Адже часті хвороби дитини в період адаптації до нового колективу – це захисна реакція, а не «проблема з імунітетом» у розумінні батьків.

Як запобігти проблемам

Профілактичні огляди.
Передусім перед відвідуванням дитячого колективу фахівці мають оцінити стан здоров'я дитини. Її мають оглянути педіатр, отоларинголог, офтальмолог, хірург, ортопед, невролог... Наприклад, у маленьких школярів із захворюваннями опорно-рухового апарату треба визначити адекватний ступінь фізичного навантаження та перелік вправ, які сприятимуть покращенню здоров'я. Лікар-ортопед проведе діагностику й надасть рекомендації щодо корекції порушень, якщо вони вже є, порадить спеціальну гімнастику, профілактичний масаж, а також визначить оптимальну висоту парти та стільця відповідно до зросту та індивідуальних особливостей дитини. Важливо також звернути увагу на очі. Лікар-офтальмолог виконає діагностику зору й порадить зручне місце у класі, підкаже вправи для профілактики напруження очей тощо. Невролог і дитячий психолог визначають нервово-психічний стан дитини та ступінь психологічної готовності до відвідування дитячого колективу. Перед початком активних вправ на шкільних уроках фізкультури потрібно перевірити стан серцево-судинної системи, провести пробу Руф'є та визначити тип групи з фізкультури. Такі рекомендації надає лікар-педіатр спільно з вузьким спеціалістом.

Щеплення.
Від деяких тяжких інфекцій може захистити лише вакцинація, тому простежте, щоб до вступу в садок і школу дитина отримала всі вікові щеплення.

3 Загартовування.
Прекрасний спосіб підготовки до нового життя – систематичні водні процедури, повітряні ванни, які краще розпочинати в теплу пору року, коли дитина цілком здорова, а ризик простудних захворювань знижується. До речі, якщо є можливість перші відвідини садочка перенести на весну або літо, зробіть це – тоді ймовірність інфекційних захворювань зменшується.

4 Зменшення стресу.
Різка зміна оточення – потужний стрес для нервової системи маленької дитини. Однак є способи полегшити процес потрапляння до нового колективу. Наприклад, за певний час до відвідування садочка починати знайомство з ним, прогулюючись поряд, заходячи на територію, спостерігаючи за іграми дітей. А перед школою не зайвим буде знайомство з першою вчителькою, класом, шкільним подвір'ям. 📖

З'їв. Почервонів.

Часом трапляється, що звичні продукти викликають неочікувану реакцію юного організму. В результаті на обличчі – червоний висип, а в душі – чорна туга. Тож розберемося, як протидіяти харчовій алергії.

ІСТИННА ЧИ ПСЕВДО

Усі ми багато чули про харчову алергію. А ось про її псевдоформу – ні. Тому навчимося відрізнити першу від другої.

По-перше, істинна алергія розвивається миттєво після мінімальної дози алергенного продукту, а псевдоалергія – лише внаслідок занадто великої його порції, а простіше кажучи, після переїдання.

По-друге, є різниця в симптомах: псевдореакція викликає максимум свербіж і висипи на шкірі, а істинна – іноді навіть анафілактичний шок.

По-третє, псевдоалергічній реакції легко запобігти, зменшивши порцію харчового провокатора, а в разі істинної алергії категорично заборонена навіть мізерна кількість продукту-алергену.

ОСОБЛИВОСТІ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ

В організмі в цей період відбуваються колосальні зміни. Харчова алергія, яка вперше з'явилася в пубертаті, може бути проявом імунної перебудови ор-





Олена ДРУЖИНА,
педіатр, дитячий алерголог Медичної мережі ДОБРОБУТ



Важливо не зловживати продуктами екзотичними, яскравими, делікатесними. Щоденна їжа має бути натуральною, свіжою, простою, з коротким терміном зберігання, без консервантів та антибіотиків. Краще віддавати перевагу продуктам, характерним для нашої місцевості.

Лідери серед алергенів:



серед цитрусових
перше місце посідає
мандарин, друге –
апельсин, третє –
лимон;



серед фруктів:
персики й абрикоси,
потім червоні яблука, а
от зелені – ні, як і груші;



серед ягід:
полуниця і малина.
Менш алергенні жовта
черешня, смородина,
чорниця, кавун, диня;



серед овочів:
морква, селера та
буряк входять до
списку алергенів, а
огірки, кабачки, цвітна
капуста – ні.

ганізму та гормональних змін і взагалі не потребувати жодного втручання. Або ж подібні до алергії симптоми насправді можуть бути показником проблем зі шлунково-кишковим трактом – дії широковідомої бактерії гелікобактер чи загостренням гастриту. А вже зазвичай підлітки не переймаються правильністю харчування. Тому для ефективного лікування необхідно виявити першопричину нездужання.

ГОЛОВНІ ПРОВOKАТОРИ

Найчастіше провина за харчову алергію лежить на тваринних і рослинних білках. Зокрема, серйозні алергени – морепродукти, курячі яйця та м'ясо, молоко, горіхи, злакові. А ось реакція на фрукти та ягоди часто пов'язана... з перехресною реакцією на рослинний пилок! Наприклад, у випадку алергії на пилок берези дитина неадекватно реагуватиме на все, що росте на деревах: горіхи, фрукти з кісточками (черешні, вишні, персики, сливи, яблука). Причина: білки пилку берези частково ідентичні білковій структурі цих рослин, що й викликає перехресну реакцію.

ЛЕГКІ ТА ВАЖКІ СИМПТОМИ

Харчова алергія найчастіше проявляється висипами на шкірі, гострим болем у шлунку, діареєю та блюванням. Типовими проявами легкої форми хвороби є свербіж, симптоми, схожі на кропивницю, набряки язика, губ. У важ-

ких випадках додаються напади задухи й навіть анафілактичний шок. До речі, страх смерті та панічний напад також можуть бути симптомами алергії.

Варто знати! Будь-які її прояви виникають тільки під час повторного вживання, а не першого знайомства.

ШУКАЄМО ВИХІД

Основний спосіб лікування харчової алергії в підлітків – дієта без алергенного та перехресних продуктів, що викликають небажану реакцію. Боротися з клінічними проявами допоможуть антигістамінні препарати разом із сорбентами. Препарати, які виводять з організму токсини, необхідно приймати за годину після протиалергійних медикаментів і в жодному разі не одночасно.

Варто знати! Термічна обробка фруктів, овочів та ягід руйнує алергенний компонент. Тож якщо на свіже яблуко і сік може бути реакція, то запечений фрукт чи джем можна їсти без вагань. 🍷

Пік сезону

Кількість псевдоалергічних реакцій улітку збільшується через перебування фруктів та ягід. До речі, істинна алергія на яскраво забарвлені дари природи та екзотичні плоди – рідкість.

Золоті правила для залізних легі

Як силові навантаження впливають на жіночий організм, у чому їх користь, а чого варто уникати – пояснюють спеціалісти.



КРУГЛИЙ СТАЛ



? При згадці про силові навантаження в уяві одразу з'являється образ кременезної фанатки бодібіндингу зі штангою. Або фігура жіночки з важелезними сумками, напханими картоплею... І те, й інше – хибні уявлення!

Олена БОРОДИНА: Насамперед невірним є таке уявлення про силові навантаження ☺ Насправді йдеться про вправи, під час яких використовується вага власного тіла – віджимання, підтягування, присідання. На наступному етапі використовуються обтяжувачі – гантелі, гири, тренажери. І такі тренування поза всяким сумнівом дуже корисні! На відміну, до речі, від важких сумок із картоплею. Та й дачні роботи – це геть не лікувальна фізкультура. А щодо важких штанг – то це вже прерогатива професіоналів.

? У чому полягає позитивний ефект збалансованих силових вправ?

Артем ЗГУРСЬКИЙ: Це чудовий спосіб схуднути та покращити рельєф м'язів. Але якщо жінка має на меті суттєво збільшити м'язову масу, варто попередити: це не вдасться зробити так швидко, як представникові чоловічої статі, оскільки за нарощування об'ємних м'язів значною мірою відповідальний тестостерон. Тобто чоловік, тренуючись, підвищуватиме свою силу і нарощуватиме м'язи пропорційно. У жінок не так – тренування покращать силові якості, а ось об'єми змінюватимуться повільно.

Олена БОРОДИНА: Силові навантаження покращують кардіоадаптацію, тобто підвищують здатність серця перекачувати більші обсяги крові. За рахунок хорошого кровообігу всі органи та системи починають працювати на «відмінно». Менше стрибає тиск, минає слабкість через гіпотонію. Налагодження вуглеводного обміну дає змогу протистояти цукровому діабету. Зміцнюються кістки. Зокрема, нещодавні дослідження довели: грамотні навантаження зменшують ризик остеопорозу, який загрожує жінкам у клімактеричний період через зниження рівня естрогенів. І загалом тренування добре впливають на жіноче здоров'я.

Людмила ДАНИЛЕНКО: Справді, вправи на розтяжку м'язів і тренування преса ви з удячністю згадаєте під час пологів. Також за рахунок спортивних навантажень можна вирішити таку проблему, як ослаблення інтимних м'язів та опущення внутрішніх статевих органів (якщо патологія має I–II стадію). Коли справа серйозніша, на допомогу придуть спеціальні вправи за Кегелем або більш рішучі, ніж тренування, методики. А говорячи про спорт, украй необхідно застерегти: надмірні навантаження призведуть до протилежного ефекту! На жаль, досвід роботи з дівчатами-спортсменками підтверджує, що підняття завеликої ваги провокує небажані зміщення матки.

? Існує упередження, ніби регулярні візити до спортзалу позбавляють жіночності, роблять фігуру подібною до чоловічої. Чи є підстави так вважати?

Олена БОРОДИНА: Це не більше, ніж міф. Жіночий організм виробляє в десятків разів меншу кількість тестостерону, тож самі по собі фізичні навантаження не перетворять нас на бодібідерш. Радикальні зміни відбуваються тільки разом з особливим типом харчування, де переважає білок, із прийомом стероїдів – препаратів, які імітують дію чоловічого статевого гормону.

Людмила ДАНИЛЕНКО: Подібні до чоловічих обриси виникають тільки на тлі надмірного захоплення силовими видами спорту. А прийом гормональних препаратів, буває, призводить до дуже помітної маскулізації – зниження тембру голосу, оволошіння за чоловічим типом. Тож нарощування м'язів із фармакологічною підтримкою – дуже ризиковане рішення, а безконтрольний прийом таких препаратів абсолютно неприпустимий.

? Та й загалом, професійний спорт – це окрема тема для розмови. А з чого варто починати новачкам, які вирішують долучитися до активних тренувань?

Артем ЗГУРСЬКИЙ: З консультації зі спеціалістом. Якщо людина хоче

Усі фахівці одноставно наголошують:

для того щоб не нашкодити собі, силові тренування варто проводити з кваліфікованим тренером. А ще...

З урахуванням медичних аспектів!



Артем ЗГУРСЬКИЙ,
спеціаліст із масажу
та фізичної реабілітації:

Багатоох до спортзалу приводить бажання поліпшити стан здоров'я, адже на тлі сидячого способу життя розвиваються порушення постави, роботи суглобів та інші проблеми з опорно-руховим апаратом. Тривалий час організм може компенсувати ці зміни, але згодом цього стає недостатньо, і людина починає відчувати біль. Тому в ході тренувань важливо не зафіксувати компенсаторні механізми, а відновити правильну роботу всієї системи. При проблемах з опорно-руховим апаратом навіть елементарні вправи на початку варто проводити під контролем реабілітолога або кваліфікованого тренера. Він підкаже, як зняти перенавантаження з одних м'язів і змусити працювати саме ті м'язові групи, які потрібно.

Із задоволенням!

Олена БОРОДИНА,
лікар
загальної
практики
сімейної
медицини,
терапевт
I категорії:



Стреси негативно впливають на організм і, зокрема, знижують ефективність тренувань. Це може відбуватися тоді, коли спорт сприймають як напружене змагання або як виснажливий обов'язок. Від надлишку негативних емоцій посилено виробляється стресовий гормон кортизол, який дає команду: «Виявлено загрозу!» І тіло замість того, щоб зміцнювати м'язи, починає відкладати жир. Адже такі запаси – «депо» енергії на випадок небезпеки. Інша річ, коли заняття спортом приносять радість. Тоді активно виділяються ендорфіни – гормони щастя.

займатися спортом, насамперед необхідно визначити рівень її фізичної підготовки. У випадках, коли є проблеми з опорно-руховим апаратом або негаразди з серцево-судинною системою, силові навантаження обмежені або протипоказані. І якщо для того, щоб розпочати вранішні пробіжки, достатньо проконсультуватися з терапевтом, то перш ніж купувати абонемент на фітнес, варто порадитися зі спортивним лікарем або кваліфікованим тренером. Існує низка тестів, що дають можливість оцінити стан хребта, роботу суглобів, з'ясувати, які м'язи потребують розслаблення, а які – зміцнення. Також за допомогою фахівця потрібно провести функціональні випробування і прорахувати оптимальну інтенсивність навантажень. Її визначають за формулою Карвонена, яка враховує вік людини, її середній і максимальний пульс. Формула дозволяє виявити той діапазон частоти серцевих скорочень, при якому людина зможе нормально тренуватися і не нашкодить собі.

? Чи можна дати конкретні рекомендації – скільки разів присісти чи скільки кілометрів пробігти?

Артем ЗГУРСЬКИЙ: Частота серцебиття залежить від рівня підготовки. Хтось із легкістю пробіжить 5 км, а хтось уже після кілометрової дистанції підійде до межового навантаження. Саме тому дуже важливий індивідуальний підхід та розробка плану тренувань у кожній конкретній ситуації.

? Та все-таки існують певні правила, спільні для всіх любителів спорту?

Артем ЗГУРСЬКИЙ: Це поступове збільшення навантажень, здійснюване з урахуванням готовності організму. Вочевидь початківцю, який ніколи не був у залі, не варто хапатися за штангу. Спочатку він має навчитися правильно виконувати базові вправи! Наступне золоте правило – регулярність занять. Тренуватися доцільно 3–4 рази на тиждень, витратити на заняття щонайменше 20–30 хвилин. При цьому обов'язково чергувати силові вправи з кардіонавантаженнями і заняттями на розвиток гнучкості. Наприклад, плавання можна використовувати як кардіореспіраторне тренування і як метод відновлення між силовими навантаженнями.

? До питання про регулярність занять – як співвідносяться спортивні навантаження з місячним циклом?

Люмила ДАНИЛЕНКО: Як правило, жінка почувається найбільш активно в середині менструального циклу. При відсутньому ПМС доцільно обмежити фізичні навантаження, відмовитися від силових вправ і зробити акцент на вправах на розтяжку, заняттях йогою.

Олена БОРОДІНА: Справді, існує думка, що найкращим періодом для силових навантажень є 15–24-й день циклу, а до, під час та після

менструації варто віддати перевагу стретчингу. Та насамперед потрібно прислухатися до свого самопочуття. Можу поділитися спостереженнями з власного досвіду. Я навчалася на військовому факультеті, й регулярні фізичні навантаження були обов'язковими. Частина дівчат і в критичні дні без напруження справлялися з качанням преса, а частині було важко... Тож усе – індивідуально.

? Чи потрібно обирати особливий режим харчування?

Ангела КОРЕНЬ: Якщо акцент у тренуваннях – на силових навантаженнях, раціональним кроком буде консультація з дієтологом, який спеціалізується на спортивному харчуванні і в деталях розпише рекомендації. Щодо загальних правил, то, звісно ж, до спортзалу не прямують відразу з їдальні. Перекусити слід не пізніше, ніж за годину до занять спортом. Страви мають містити вуглеводи, оскільки під час силових тренувань організм потребує великої кількості глюкози. Нестача цього «пального» спричиняє гіпоглікемічні стани різного ступеня важкості. Втрата свідомості під час тренувань або на виході з фітнес-центру не входить до наших планів, чи не так?

Олена БОРОДІНА: І вочевидь потребу у вуглеводах задовольняють не за рахунок солодощів. Фаворити – овочі та злакові.

у 15-20 разів

менше тестостерону в жіночому організмі, ніж у чоловічому. Тож дівчата не здатні наростити таку гору м'язів, як чоловіки.

З дотриманням балансу!



Анжела КОРЕНЬ,
терапевт
вищої
категорії,
гастроентеролог
I категорії,
дієтолог
II категорії,
ендоскопіст:

І в харчуванні, і в тренуванні – в усьому має бути гармонія. Комплекс навантажень потрібно обирати з урахуванням стану здоров'я. З боку ШКТ протипоказанням до силових вправ є грижі стравохідного отвору діафрагми. Вони виникають через надмірне підвищення внутрішньочеревного тиску, що призводить до потрапляння кислого шлункового вмісту в стравохід (найпомітнішим симптомом такого стану є печія). В таких випадках слід обмежуватися помірними навантаженнями.

З думкою про щасливе майбутнє!

Людмила ДАНИЛЕНКО,
акушер-гінеколог I категорії:



Нестача руху й тісно пов'язане з нею ожиріння негативно впливають на жіноче здоров'я. Через застійні явища в області малого таза можуть виникати гінекологічні захворювання, можливі навіть труднощі з зачаттям. Натомість грамотно збалансовані фізичні навантаження забезпечують приток крові до внутрішніх органів і покращують їхню роботу. Стосовно вагітності, то в цей час силові навантаження недоречні. Комплекс вправ обов'язково потрібно узгодити з гінекологом.

Регулярність тренувань для жінок важливіша, ніж для чоловіків, оскільки в жіночому тілі процеси жироспалювання і нарощування м'язів відбуваються повільніше.

? І при схудненні, і при нарощуванні м'язів рятівними й помічними вважаються білкові продукти. Водночас гастроентерологи застерігають від однотипного харчування. Як уникнути дисбалансу?

Анжела КОРЕНЬ: «Переїсти» самого лише білка насправді не так просто – апетиту не буде... Проте бувають і такі випадки. Тому варто пам'ятати, що непропорційне збільшення частки білків спричиняє схильність до закріпів. Перебір із білками призводить до таких порушень, як підвищення рівня солей сечової кислоти, що спричиняє додаткове навантаження на нирки. Також виникає супутнє захворювання – подагра. Тож у гонитві за підтягнутими м'язами можна «заробити» хворі суглоби.

? Які застереження необхідно зробити, щоб надмірне захоплення спортом не нашкодило жіночому здоров'ю?

Артем ЗГУРСЬКИЙ: Рельєфний прес без краплинки жиру – це, можливо, і видовишно, але природа не випадково передбачила для прекрасної половини людства жировий прошарок на животі та стегнах. Його мета – забезпечення розвитку плода під час вагітності.

Людмила ДАНИЛЕНКО: Уже було згадано про небезпеку опущення м'язів тазового дна і деформації внутрішніх статевих органів через підняття важ-

М'язи
потребують
утричі більше
енергії,
ніж жирова
тканина. Тож
ефект від вправ,
які покликані
«переганяти»
жир у м'язи,
триває навіть
після тренувань.
За рахунок
пришвидшення
обміну
речовин
схуднення
відбувається й
після візиту до
спортзалу.

ких предметів. Також часта проблема, з якою стикаються підлітки та молоді жінки при надмірно інтенсивних навантаженнях, – це аменорея, відсутність місячних. З таким порушенням до гінеколога звертаються не тільки дівчата, які присвятили себе важкій атлетиці, а й панянки, котрі активно займаються танцями. Зазвичай при зниженні навантажень до раціонального рівня природний цикл відновлюється. Якщо ні – потрібні додаткові гормональні обстеження і терапевтичні заходи.

Анжела КОРЕНЬ: Одним із чинників, що провокують аменорею, стає також різке обмеження у харчуванні. Тож із розладами репродуктивної функції стикаються і ті, хто виснажує себе тренуваннями, і ті, хто мучить себе низькокалорійними дієтами. Механізм порушень при надмірних навантаженнях і недоїданні дещо різний – але в будь-якому разі причиною проблем стає нестача енергії.

Олена БОРОДИНА: Надто сильні навантаження шкодять хребту та суглобам, спричиняють мікротравми з набряками й вираженням больовим синдромом, перевантажують серце... Тож потрібно бути обережними. Зазвичай при виконанні вправ спрацьовує просте правило: наприклад, присідаємо, доки це легко й комфортно, потім іще два рази «через силу» – і досить! Спортивні рекорди не досягаються нахрапом, завжди потрібне планомірне, поступове вдосконалення. 📌

“МИ ПОРУЧ



Травмпункт для дітей та дорослих



Невідкладна травматологічна та планова ортопедична допомога



24/7

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

**[044
097] 495 2 888**

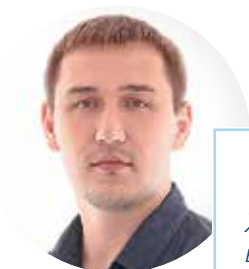
ВАРТІСТЬ ДЗВІНКІВ ЗГІДНО З ТАРИФАМИ
ВАШОГО ОПЕРАТОРА ЗВ'ЯЗКУ


АНТОНЮК ОЛЕКСАНДР ІВАНОВИЧ
ЗАВДУВАЧ ТРАВМПУНКТУ

Ліцензія АЕ 282543 від 15.10.13

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





Ігор СОРОКІН, 
онколог-мамолог Медичної мережі ДОБРОБУТ

Жінка, яка себе поважає, щороку має відвідувати мамолога та гінеколога. Тільки профілактичні огляди допоможуть виявити ранні стадії раку молочної залози й успішно його позбутися.

До мамолога!

Сучасні жінки живуть у шаленому ритмі. Вони працюють у графіку 7/24, народжують у середньому 1–2 малюків, годуючи їх грудним молоком обмаль часу. Додайте до цього стреси, гормональні коливання – й отримаєте далеко не повний перелік загрозливих для молочної залози чинників.

Найчастіше до мамолога звертаються зі скаргами на біль у молочній залозі. В більшості випадків це пов'язано з циклічною зміною гормонального фону – 50 % жінок періодично відчувають дискомфорт у грудях, їх нагрудання. Якщо при цьому можна обійтися без знеболювального й не змінювати розмір білизни, то все в нормі. Проте сильний біль, істотне збільшення розміру грудей є приводом для звернення до фахівця.

ГОРМОНАЛЬНА ЗАЛЕЖНІСТЬ

Молочна залоза – орган чутливий. Найбільше вона реагує на коливання естрогену. Стреси, інтенсивні фізичні навантаження, надмірна любов до кави чи зловживання алкоголем спри-

яють підвищенню його рівня. Під дією естрогену в міжклітинному просторі молочної залози відбувається накопичення рідини, звідси біль і наливання грудей. Переживання автоматично підвищують рівень естрогену й посилюють біль. Як правило, лікар розвіює страх і рекомендує збалансувати стиль життя.

ЗАПОБІГАННЯ РИЗИКАМ

У кожному органі щодня відбуваються поломки в кодї ДНК, і є гени, що утилізують або ремонтують «зламани» клітини. У випадку з молочними залозами та яєчниками це гени BRCA1 і BRCA2, які у здорової жінки працюють, як годинник. Оскільки рак молочної залози в 10–15 % генетично обумовлений і передається

за жіночою лінією, наявність злоякісних змін у мамі чи бабусі є приводом у підлітковому віці здати аналіз на генні мутації. До речі, сьогодні у США не поодинокі випадки підшкірної мастектомії при поганій спадковості – здоровій жінці видаляють тканину залози та вставляють імплантати. Таку операцію зробила Анджеліна Джолі. Профілактична мастектомія відрізняється від онкологічної, під час якої видаляється вся залоза.

АКТУАЛЬНА ДІАГНОСТИКА

Окрім візуального огляду, в арсеналі мамолога є три ефективних методи обстеження грудей – УЗД, мамографія (рентгенівське дослідження) та МРТ. Вибір залежить від ситуації й поради

З турботою про себе

До 40 років

Огляд мамолога та УЗД молочних залоз – щороку.

До 40 років з підвищеним ризиком

Огляд мамолога та УЗД молочних залоз – раз на півроку й за необхідності – МРТ.

Після 40 років

Огляд мамолога та мамографія – щороку.



лікаря. Наприклад, у дівчат молочна залоза складається з залозистої тканини, яку краще видно на УЗД порівняно з рентгеновським знімком. З 40 років, коли залозиста тканина замінюється на фіброзно-жирову, ефективніше застосувати рентгеновські промені. Коли є підозра на онкологічне новоутворення, знадобиться МРТ із внутрішньовенним контрастом. Якщо в молочній залозі

знаходять додаткові утворення, лікар здійснює біопсію. Для точності виконання біопсії вона може проводитися під УЗ-візуалізацією або стереомамографічною навігацією. Сучасні діагностичні апарати дають змогу проводити обстеження в будь-який день циклу. Проте це краще робити через 2–3 дні після закінчення місячних.

САМООГЛЯДИ – НЕ ПАНАЦЕЯ

Інформаційні кампанії щодо самообстеження молочних залоз – прекрасна ініціатива. Однак не слід думати, що це є альтернативою оглядам у мамолога. Повірте: на першій стадії раку утворення такі малі, що власноруч їх не знайти.

ГОДУВАННЯ НЕМОВЛЯТ

Лактація – активний спосіб профілактики найпоширенішого виду раку – протокового (до 60 % випадків). Він вражає клітини молочних проток, за ділення яких відповідає естроген. Оскільки під час вироблення грудного молока його дія мінімальна, груди «відпочивають» від гормональних коливань. Тож годуючи малюка рік і більше, ви запобігаєте появі серйозної хвороби. 📖

Варто знати

За світовою статистикою рак молочної залози посідає друге місце після легеневого. І єдина профілактика – регулярні огляди мамолога та сучасні методи обстеження.

Обов'язково слід обстежити груди після травми: це один із факторів ризику розвитку онкології. До речі, міські жительки найчастіше травмують груди під час автомобільних аварій, ударяючись об кермо.

Цілителі серцець



Сучасним кардіохірургам під силу те, про що раніше можна було лише мріяти. Пацієнти, які вважалися безнадійними, сьогодні повертаються до активного життя після вдалих операцій на серці. Про стрімкий розвиток оперативних методик, фактори ризику та вік серцевих проблем розповідає кардіохірург Медичної мережі ДОБРОБУТ Олександр БАБЛЯК.



? **Пане Олександр, як змінилися можливості кардіохірургії за останні роки?**

– Початком становлення кардіохірургії можна вважати 60–70-ті роки, коли були проведені перші у світі операції на серці. Відтоді кардіохірургія зробила колосальний стрибок уперед завдяки швидкому розвитку технологій і постійному вдосконаленню оперативних методик. Не так давно з'явилися міні-інвазивні підходи до лікування серцевих захворювань у

пацієнтів похилого віку. Уявіть собі, що лише десятиліття тому людям старше 75 років не рекомендували операції на серці, вважаючи їх надто травматичними. Проте сьогодні тенденції зовсім інші – якщо позитивний ефект перевищує ризик, то хірургічна допомога доречна в будь-якому віці. Це прорив, адже саме люди старшого віку входять до групи ризику щодо атеросклерозу – головної причини смертності від серцево-судинних захворювань.

Здобутки ДОБРОБУТ

Центр кардіохірургії на базі Лікувально-діагностичного центру Медичної мережі став першим приватним проектом у Києві з повним спектром надання допомоги пацієнтам із різними вадами серця. За 6 місяців роботи команда Центру провела близько 100 операцій на серці. Серед них – надскладні випадки: віг гострого коронарного синдрому до розширення аорти та міні-інвазивних втручань.

розміру розрізу, техніки хірурга. Ці фактори вдалося суттєво покращити, по-перше, за допомогою сучасного обладнання та інноваційних технологій, які є у ДОБРОБУТ; по-друге, завдяки досвідченості хірургів, адже вправність спеціаліста має величезний вплив на кінцевий результат, особливо коли йдеться про пацієнтів за 70.

? Як швидко після міні-інвазивних операцій можна повернутися до звичного життя?

– Це залежить від віку та професійних особливостей. Скажімо, до офісної роботи можна повернутися вже за один-два тижні після операції.

? Чи можна стверджувати, що сьогодні проблеми з серцем дедалі частіше зустрічаються у молодих людей?

– На жаль, така тенденція є. Однак варто враховувати кілька важливих моментів. Річ у тім, що за останні роки можливості раннього виявлення вад серцево-судинної системи значно зросли. Це дає змогу вчасно діагностувати захворювання в молодому віці та підібрати ефективне лікування, запобігаючи розвитку можливих ускладнень. Але рання діагностика не зменшує негативного впливу малорухливого способу життя, проблем високого артеріального тиску та неправильного харчування

з високим вмістом холестерину. Все це разом призводить до проблем з атеросклерозом до 40 років. Ідеться про ураження судин організму внаслідок відкладання холестерину на їхніх стінках. Найнебезпечнішим при цьому є утворення атеросклеротичних бляшок у коронарних судинах, що живлять серце і мозок. Відірвавшись, вони призводять до тромбозу і стають причиною інфарктів чи інсультів.

? Які головні принципи в роботі кардіохірургів?

– У своїй роботі ми завжди прагнемо до зменшення рівня травматизації, тому робимо ставку на міні-інвазивні технології, зокрема, під час протезування серцевого клапана. Операція передбачає мінімальний розріз шкіри, що дає можливість менше травмувати тканини. Також ми беремо на озброєння технології, що дозволяють максимально подовжити позитивний ефект від операції. Наприклад, широко застосовуємо артеріальну реваскуляризацію при коронарному шунтуванні з використанням артеріальних шунтів, які працюють удвічі довше за венозні. Також один із головних принципів нашої роботи – не відмовляти хворим із групи високого ризику, якщо шанс на успіх є в межах розумного, і це усвідомлюють пацієнт і родичі. 📄

? Що сприяло підвищенню ефективності хірургічного лікування?

– Спрацював чинник зменшення ризиків, пов'язаних з оперативним втручанням. Сьогодні цей показник практично однаковий для 60- і 80-річних пацієнтів. Різниця не перевищує 1–2%. Загалом, незалежно від віку, існує кілька факторів ризику, на які може вплинути хірург. Один із найважливіших – травматичність операції, яка залежить від тривалості процедури та анестезії,





Надія ДАЦЕНКО, 

спеціаліст із фізичної реабілітації, спеціаліст із лікувального масажу Медичної мережі ДОБРОБУТ

Досвід роботи зі старшими людьми свідчить: найбільше вони потребують уваги! Але турбота – це дуже тонка матерія, з неї не можна будувати золоту клітку. Тож дбаючи про батьків, залишайте їм відчуття свободи.

Батьки школа для дітей похилого віку:

Колись вони віддавали нам усю свою турботу. Тепер ми повинні подбати про них. Що врахувати?

СІМЕЙНІ РИТУАЛИ

Батьки мешкають окремо, і в круговерті справ не вистачає хвилинок навіть на дзвінок? Чудовим рішенням стане запровадження маленьких родинних традицій. Це може бути сімейний обід щонеділі або посиденьки в кафе. А якщо вас розділяють сотні кілометрів, можна організувати регулярні сеанси скайп-зв'язку. Загалом сучасні технологічні новинки – чудовий тренажер для мозку. Власний ноутбук допоможе знайти літнім людям чимало цікавого й корисного для себе, а комусь навіть надасть можливість підробітку.

СПІЛЬНЕ ПРОЖИВАННЯ

Якщо обставини диктують необхідність знову жити разом, врахуйте, що процес

переїзду потребує моральної підготовки. Насамперед з боку літньої людини. Наші старші родичі – люди старого гарту, звичай вони не люблять перекладати свої турботи на інших і не хочуть обтяжувати близьких. Якщо доглядати за батьками потрібно постійно, добре, якщо ви не наводите таких аргументів на користь спільного проживання, як немичність і хвороби. Краще показати старій людині, що ви маєте потребу в ній, а не навпаки.

ПРАВИЛЬНІ РОЛІ

З моменту об'єднання сімей розпочинається нове життя. Коли люди різних поколінь живуть під одним дахом, конфлікти й непорозуміння виникають неминуче. Чергова спроба старшого

покоління повчити життя викликає роздратування? Але ж дбати про те, щоб дитина, 40 їй чи 60 років, була нагодована й у шапці – це «робота» батьків, їхня природна роль. Протест проти надмірної опіки доречний у підлітковий період, а в зрілому віці справжня дорослість – це вміння усвідомити мотиви старших людей. Спробуйте зрозуміти, що в основі повчань лежить бажання бути потрібним, страх втратити свою значимість. Погодьтеся, подякувати за пораду зовсім не важко – навіть якщо потім ви вчините на власний розсуд.

РАЦІОНАЛЬНІ НАВАНТАЖЕННЯ

«Я їх забезпечую, продукти купую, на мені хатня робота, на літо відправляю в санаторій, а вони вічно чимось не задоволені...» Причина дискомфорту старших родичів може полягати в надмірних обмеженнях. Адже не обтяжені жодною роботою люди навіть у молодому віці божеволіють від нудьги! Тому, позбавляючи батьків тягаря важкої роботи, залиште їм приємні клопоти. Наприклад, приготування вечері, прибирання, перевірку уроків у школярів. Водночас прохання посидіти з малечю не повинне перерости в експлуатацію, мовляв, якщо бабуся, то сидіти з онуками – це обов'язок. Цілком можлива ситуація, коли батьки не надто добре почувуються, щоб узяти на себе відповідальність за юне покоління, однак не можуть відмовити.



Природні вікові зміни помножені на непростий діагноз?



У кожному конкретному випадку, залежно від недуги – розсіяного склерозу, хвороби Паркінсона чи іншого захворювання, пов'язаного з ураженням нервової системи, – потрібні особливі рекомендації. Спеціалісти Центру клінічної неврології, нейрореабілітації та відновної медицини завжди готові з прицільною точністю виявити суть проблеми та надати кваліфіковану підтримку.

ДОМАШНІЙ ЗАТИШОК

Власного куточка потребує кожна людина. Кімната для літніх родичів має бути світлою, затишною, бажано – з балконом. У разі проживання в багатоквартирному будинку прогулянка може перетворитися на проблему, тож балкон може стати єдиним рішенням – особливо, якщо дідусь палить, а бабуся вирощує квіти чи розсаду. Меблі мають бути ергономічними. Висота ліжка – не нижче 60 см, щоб можна було встати з нього без докладання зусиль. Те саме стосується стільців, а табуретки краще зовсім прибрати з кімнати. Перед ліжком потрібна тумбочка, на ній буде зручно тримати ліки. Тут – і місце для телефону. Добре, якщо він видаватиме не лише звук, а й світлові сигнали.

БЕЗПЕКА В ОСЕЛІ

Із переїздом батьків обстановка зміниться не лише в одній кімнаті. Розпочати зміни потрібно з підлоги, вона має бути рівною, неслизькою. Килимки та доріжки, які можуть загинатися по краях, краще прибрати. У ванній і туалеті необхідні спеціальні поручні. Якщо дідусь або бабуся погано пересуваються, поручнями варто обладнати все приміщення.

НІЧНИЙ СПОКІЙ

Нервова система літніх людей дуже вразлива, і якісний сон – запорука її відновлення. Тривалість сну має становити 7–8 годин на добу й навіть більше, коли людина хворіє і її організм виснажений. Необхідно пам'ятати про те, що

частою проблемою стає нічний діурез, який виникає через вікові порушення в роботі нирок. Щоб мінімізувати необхідність відвідування туалету в нічний час, дотримуйтеся таких рекомендацій:

- обмежуйте вживання рідини перед сном;
- за можливості не давайте надвечір сечогінних препаратів;
- у разі необхідності використовуйте підгузки для дорослих.

ОСОБИСТА ГІГІЄНА

Якщо настав той момент, коли літня людина потребує допомоги, неначе немовля, врахуйте, що її шкірі знадобиться майже така сама увага, як і шкірному покриву новонародженого. З віком шкіра стає дедалі сушішою та схильною до подразнень. Тому під час догляду за хворими та старими слід використовувати зволожувальне мило та живильні креми для профілактики сухості шкіри і свербіння. У важких станах одним із першочергових завдань стає профілактика пролежнів.

У СКЛАДНИХ ВИПАДКАХ

Вікові зміни – це закони природи, яких ніхто не скасовував. Та в багатьох ситуаціях покращити стан літньої людини за рахунок медичної підтримки цілком можливо. Це стосується й таких випадків, як перенесений інфаркт або інсульт. У Центрі клінічної неврології, нейрореабілітації та відновної медицини розроблено комплексну реабілітаційну програму, яку здійснюють фахівці різних напрямів. Крок за кроком – дедалі краще промовлені слова, впевненіші рухи, відновлення навичок самообслуговування – і правильний рух, інтелектуальні вправи та психологічна підтримка роблять свою справу. Пацієнти жартують, мовляв, ми думали, тут відпочинок, а нам, як на роботі, постійно дають завдання! Так, наші підопічні зайняті цілий день, і це приносить позитивні результати. Та доручаючи нам піклування про близьких, не забувайте їм телефонувати. Адже турботу рідних не замінить жодна прогресивна медицина. 📖

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
097] **495 2 888**

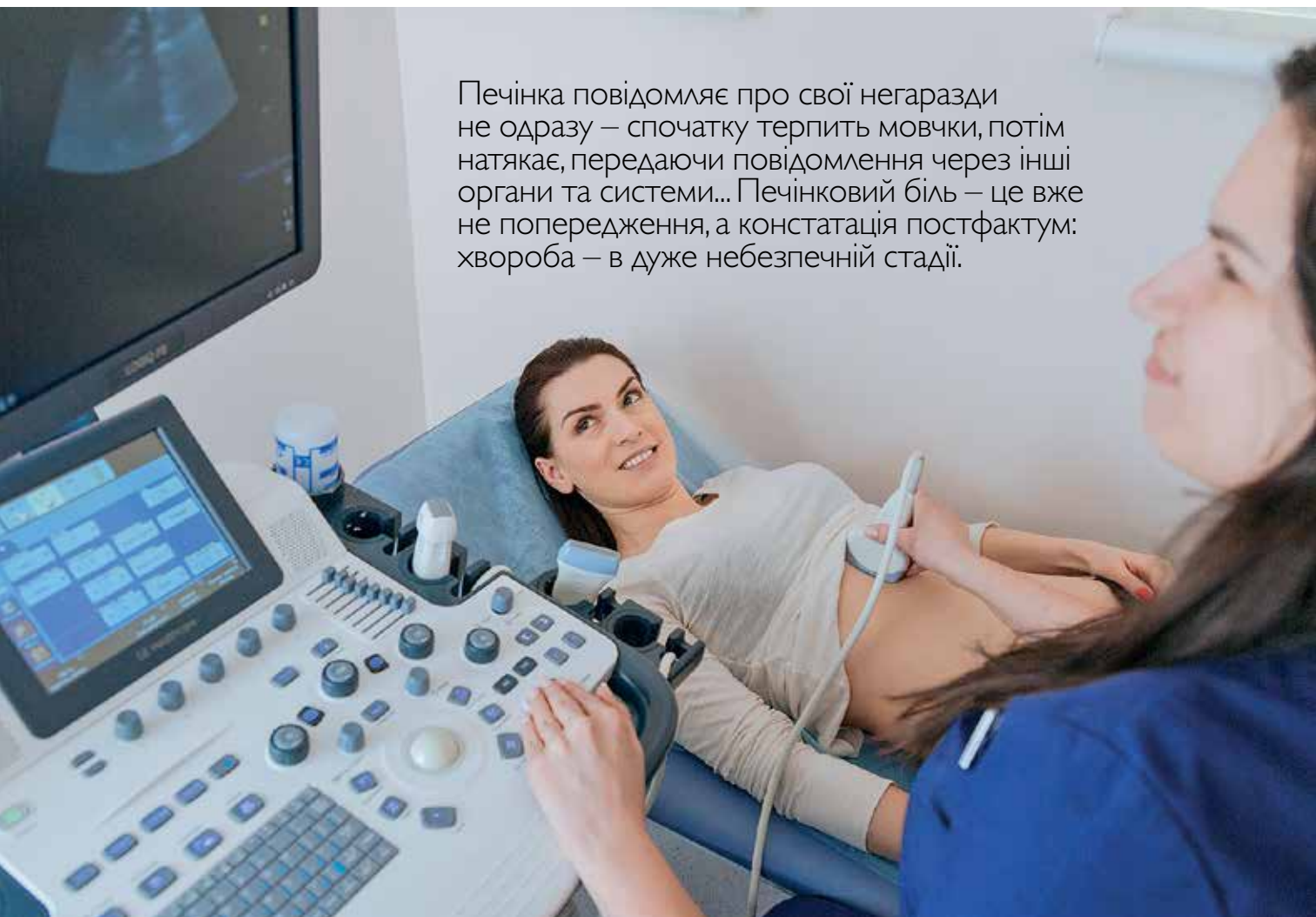
ВАРТІСТЬ ДЗВІНКІВ ЗГІДНО З ТАРИФАМИ
ВАШОГО ОПЕРАТОРА ЗВ'ЯЗКУ

Ліцензія МОЗ України АЕ № 281515 від 21.11.2013 року

САМОЛІКУВАННЯ МОЖЕ БУТИ ШКІДЛИВИМ ДЛЯ ВАШОГО ЗДОРОВ'Я

Мовчазна трудівниця

Печінка повідомляє про свої негаразди не одразу – спочатку терпить мовчки, потім натякає, передаючи повідомлення через інші органи та системи... Печінковий біль – це вже не попередження, а констатація постфактум: хвороба – в дуже небезпечній стадії.



Ц


ей орган бере участь у процесі травлення, регулює обмін мікро- і макроелементів, синтезує вітаміни та перетворює поживні

елементи, отримані з їжею, на необхідні нашому тілу сполуки. Водночас печінка є головним «фільтром» організму, позбавляючи його чужорідних токсичних речовин та відходів, що утворюються під час обмінних процесів. Здається, що такий важливий орган повинен мати особливий захист. Приміром, коли ми ріжемо палець, мозок негайно отримує гостре больове попередження. Але з печінкою не так. Орган навіть не має больових рецепторів, вони містяться тільки в «сумці», яка його огортає. Тож біль виникає лише тоді, коли патологічний процес зайшов уже дуже далеко, печінка досить швидко збільшується в розмірах і її капсула розтягується. А доти перебіг захворювання зазвичай протікає без симптомів.

ХИБНИЙ СЛІД

Мовчазність печінки може водити пацієнтів по лікарях, наче kota за ниткою. Різноманітні опосередковані прояви збоїв у роботі головного «фільтра» організму змушують звертатися до алергологів, імунологів, дерматологів і т. д. – тоді як розпочати обстеження і лікування варто було разом із гастроентерологом. А буває й так, що важкість у животі або больові відчуття



Анжела КОРЕНЬ, 
 терапевт вищої категорії, гастроентеролог I категорії,
 дієтолог II категорії, ендоскопіст
 Медичної мережі ДОБРОБУТ

Реакція печінки на несприятливі впливи може тривалий час залишатися непомітною. Тому найкращий спосіб уберегти орган – щорічний check-up. Біохімічний аналіз крові та показники обміну речовин вказують навіть на найменші порушення у функціонуванні печінки. Її структурні зміни аналізують на УЗД.


приписують печінці і, піддавшись чарам телереклами, розпочинають самолікування. Гроші на гепатопротектори витрачаються, час спливає, а причина дискомфорту насправді може бути у проблемі з іншим органом – наприклад, у недиагностованій виразці шлунка.

ЩО В СУСІДНІЙ ДЕРЖАВІ?

Причиною страждань печінки часто стають негаразди з органами-сусідами. Їй відгукнуться будь-які негаразди зі шлунково-кишковим трактом. Вона погано почувается через можливу харчову непереносимість – неспроможність організму перетравлювати окремі речовини. Можливо, загрозу становлять гелмінти – наслідком їхньої життєдіяльності можуть стати серйозні проблеми, аж до

онкологічних. Негаразди головного фільтра організму можуть виникати й через віддалених сусідів. Приміром, через серце – коли воно не справляється повною мірою зі своїми функціями, внаслідок застоїних явищ тканини печінки видозмінюються, розвивається цироз.

ЧИСТО ТАМ, ДЕ НЕ СМІТЯТЬ

На щастя, міф про Прометея має під собою певне фізіологічне підґрунтя: печінка справді здатна відновлюватися. В арсеналі медиків є широкий вибір препаратів, які допомагають долати патологічні зміни та сприяють відновленню пошкоджених клітин. Однак лікувати печінку без виявлення чинників, котрі їй шкодять, та їх нейтралізації – все одно що покласти до чаю солі, а потім сипати й сипати цукор, сподіваючись перебити солоний смак напою. Продовжуючи бомбардувати печінку хімічними покращувачами смаку та консервантами, успіху не досягти. Те саме стосується алкоголю та надмірно жирної їжі. Водночас рішення про дієту не повинне переростати у фанатичне голодування. Крайнощі змушують організм використовувати всі можливі ресурси. І це буде не лише зменшення підшкірно-жирового прошарку, а й виснаження внутрішніх органів. 

Нюанси порятунку

Можливо, печінка не отримала «системи сигналізації», котра терміново сповіщала би про негаразди, оскільки природі-творцю їй на думку не спадало, які випробування у вигляді алкоголю, харчів, нашпигованих хімікатами, несприятливих екологічних чинників та інших «темних» проявів цивілізації чекають на орган! Тож збалансоване харчування – головна запорука здоров'я. А контролювати стан органа можливо лише завдяки регулярним профілактичним оглядам.

❓ Юлю, Ви завжди мріяли про велику родину?

– Скоріше, це наша з чоловіком спільна мрія. Коли ми познайомилися, він сказав, що хоче мати багато дітей, і я його підтримала 😊 Сьогодні навіть не можу уявити свого життя без моїх янголів – Вероніки, Антона, Лізи, Микити та Леоніда. Вони наш найцінніший скарб.

❓ П'ятеро дітей – без ревнощів, напевне, не буває...

– Буває по-різному. Якщо, скажімо, найстаршу доньку, їй 21 рік, обожнюють і слухаються всі крихітки, то між семирічним Антоном та чотирирічною Лізою часом відчувається конкуренція. Кожен прагне привернути увагу та заявити про себе. При цьому Антон завжди оберігає сестричку й молодших братиків, нікому не дозволить їх ображати. Щодо близнюків, то в Микити та Леоніда існує особливий зв'язок, хлопці надзвичайно дружні.

❓ Зважаючи на різницю у віці дітей, як Вам вдається зберігати гармонію у стосунках між ними?

– Намагаюся виховувати їх в атмосфері поваги одне до одного, відчутті єдності та відповідальності старших за молодших. При цьому ми з чоловіком приділяємо увагу всім однаково. В дітей різні характери, темпераменти й кожен потребує індивідуального підходу. Наприклад, Антон прагне бути лідером, тож Лізі, яка силою характеру не по-

Вона виховує двох донечок і трьох синів, займається бізнесом, веде активний спосіб життя і запевняє – немає нічого важливішого у світі, ніж здоров'я родини. Про свій найцінніший скарб і секрети гарного самопочуття розповідає пацієнтка Медичної мережі ДОБРОБУТ Юлія ЮТКІНА.



5 янголят родини Юткіних

ступається братові, інколи доводиться «відвойовувати територію». Однак, на щастя, стосунки між ними завжди залишаються теплими.

❓ Які цікаві традиції склалися у Вашій родині?

— У вихідні ми всією сім'єю виїжджаємо за місто в будиночок на березі Київського моря. Часто запрошуємо туди друзів. Зазвичай збирається велика компанія з дітками, тож організуємо пікнік, граємо у футбол. А нещодавно вирішили привчати малечу до активного способу життя — щоранку діти з чоловіком займаються плаванням у басейні.

❓ Здоров'я дітей Ви довірили Медичній мережі ДОБРОБУТ. Як дізналися про клініку?

— Після народження Антона нам терміново знадобилася допомога педіатра. Друзі порадили звернутися до фахівця ДОБРОБУТ Ами Вікторівни Думи. Відтоді вона стала нашим сімейним лікарем, нашою рятівницею, а ДОБРОБУТ — рідною клінікою.

❓ Що найбільше ціните у ДОБРОБУТ?

— Упевненість у своєчасній і кваліфікованій допомозі. За більше ніж сім років знайомства з клінікою не було жодного разу, щоб ми не змогли потрапити до потрібного спеціаліста або отримати необхідну медичну підтримку. Я високо ціную європейський сервіс ДОБРОБУТ, безпеку та комфорт клініки. А ще — висококваліфікований персонал. У цьому я переконалася на власному досвіді, коли ми зі старшим сином потрапили до стаціонару ДОБРОБУТ на вулиці Драгоманова. Потрібно було ставити крапельницю, і я думала, без сліз не обійдеться. Але завдяки Ігорю, медбрату, все склалося успішно.

❓ Що для Вас є визначальним у стосунках лікар—пацієнт?

— Перш за все, довіра. Протягом років спілкування нашої родини з ДОБРОБУТ я жодного разу не засумнівалася у

професіоналізмі фахівців клініки. А з урахуванням п'ятох дітей ☺, повірте, мені часто доводиться звертатися до профільних спеціалістів мережі. Я надзвичайно вдячна Любові Георгіївні Романовській, офтальмологу Дитячої поліклініки ДОБРОБУТ на Лівому березі (Драгоманова, 21-А), з якою познайомилася, коли Лізі було лише три місяці. У доньки виявили непрохідність слізної протоки, яку довелося пробивати. Лікар тоді все зробив надзвичайно майстерно. Пізніше з лором Тетяною Федорівною Хромовою ми успішно подолали стеноз, що проявився у донечки. А коли вся родина захворіла на кишковий грип і довелося одне за

одним викликати авто швидкої допомоги, вони доправили нас до лікарні без зволікань. Також широ вдячна Івану Андрійовичу Засаднюку, травматологу-ортопеду Лікувально-діагностичного Центру для дітей та дорослих (Мишина, 3), який урятував мене від ускладнень перелому ноги. Щоразу, коли доводиться звертатися до клініки, я впевнена, що моя родина в надійних руках. А інакше й бути не може, адже в ДОБРОБУТ працюють лише перевірени спеціалісти, яким можна довіритися в будь-якій ситуації. 📌



За більше ніж сім років знайомства не було жодного разу, щоб ми не змогли отримати необхідну медичну підтримку.

Бачити **більше**, бачити краще

Визначити стан здоров'я та дізнатися, як почуватиться майбутня дитина – це дві великі цілі, які стоять перед спеціалістами з медицини плода. Незмінним інструментом стає ультразвук, один із найбезпечніших прямих методів дослідження.

Унікальними можливостями УЗД медики послуговуються вже понад 40 років. За цей час було проведено численні дослідження щодо допустимої сили енергії, тривалості процедур, кількості обстежень. Їх результатом стали документи, які регламентують застосування УЗД і дозволяють його на всіх термінах вагітності. Ще один висновок наукових студій – це безпідставність «ультразвукової фобії». Жодне з досліджень не показало, ніби існують якісь ефекти, що порушують формування органів чи систем плода.

ЦЕ – БЕЗПЕЧНО!

Чи не єдине обмеження у проведенні УЗД – це відмова від всезагального рутинного використання доплерівського дослідження (одного з режимів ультразвуку) на ранніх термінах вагітності. Оскільки кількість енергії, що передається до тканин, дещо вища, ніж під час звичайного акушерського моніторингу, доплерометрію рекомендують лише тоді, коли для цього є конкретні показання. Лікарі прагнуть уникати навіть гіпотетичних ризиків. Під час проведення огляду на моніторі завжди є позначки, передбачені виробником медтехніки, які підтверджують: дослідження – в зоні

безпеки. І саме заради уникнення навіть малоймовірних загроз світова спільнота виступає проти немедичного використання УЗД, здійснюваного заради розваги.

СУЧАСНІ МОЖЛИВОСТІ

Вагітні проходять два планових обов'язкових УЗД: перше – в інтервалі з 11 до 14 тижнів, друге – з 18 до 22 тижнів. Здійснюється оцінка будови плода, його анатомії та особливостей розвитку. Сучасні технології дають змогу реконструювати об'ємні зображення частин тіла, побачити кісткову структуру, внутрішні органи, серцево-судинну систему, шлунково-кишковий тракт, а



Євген ПАРПАЛЕЙ, акушер-гінеколог, лікар ультразвукової діагностики, медичний генетик Медичної мережі ДОБРОБУТ

Скрипка Страдіварі дає музикантові можливість відтворити мелодію саме так, як вона була замислена. Для лікаря таким досконалим інструментом стає Voluson E10 – апарат, який передає найменші деталі й дає можливість поставити чіткий діагноз.

На **98%** більше

візуальної інформації відображається на моніторі Voluson E10 порівняно з його попередником. Хоча й більш рання модель заслужено була предметом гордості для спеціалізованих клінік!



УЗД-апарат Voluson E10 був створений спеціально для використання у сфері акушерства та гінекології. Водночас за його допомогою можна перевірити стан будь-яких органів і систем.

ЕМОЦІЙНІ МОМЕНТИ

Зі здоров'ям усе гаразд? Тож можна познайомитися з іще ненародженим малюком поближче. Чітка об'ємна картинка чітко вказує на стать. Кольорове зображення з точністю передає зовнішність крихітки. Деякі мами потім зберігають такі фото в сімейних альбомах. А 4D-зображення – запис у реальному часі – дає змогу побачити рухи та міміку малюка.

ЕКСПЕРТНИЙ РІВЕНЬ

Що чіткіша картинка – то точніший діагноз. На етапі пренатальної діагностики використовуються установки високого експертного рівня. Зокрема, у

ДОБРОБУТ застосовується установка компанії GeneralElectricHealthcare – Voluson E10. Це спеціалізований акушерський апарат експерт-преміум класу останнього покоління, який забезпечує надзвичайну точність зображення. Різні режими дозволяють адаптувати УЗД-установку під конкретні діагностичні завдання, налаштувати відповідно до потреб кожного пацієнта.

ЛІКАРСЬКИЙ ДОСВІД

Спеціалісти з медицини плода повинні не просто розумітися на ультразвуці, а й знати особливості перебігу етапів вагітності, вміти виявляти ознаки патологічних станів, бути обізнаними у сфері генетики. Тому лікарі пренатальної діагностики постійно працюють над підвищенням професійного рівня. Спеціалізовані навчальні програми з

роботи з УЗД-технікою в ДОБРОБУТ проводили фахівці з Європи. Для того щоб бути в курсі сучасних тенденцій, лікарі ДОБРОБУТ відвідують курси та тренінги, беруть участь у міжнародних конференціях. Так, Міжнародний конгрес з ультразвуку та гінекології, що відбувався у Римі, став квінтесенцією всіх інновацій в акушерському використанні ультразвуку. Останні наукові відкриття щорічно розглядаються на Міжнародному конгресі Фонду медицини плода. Інформація, отримана під час зазначених заходів, упроваджується на практиці. Зокрема, в ДОБРОБУТ реалізовано алгоритм пренатального дослідження, яке рекомендовано в багатьох країнах світу, зокрема у Британії. Ми можемо запропонувати нашим пацієнткам такі скринінгові програми, які лише починають втілюватися в Україні. 📄

Допомагаючи людям повернутися до повноцінного життя після важкої хвороби чи травми, Сергій, фахівець із фізичної реабілітації Медичної мережі ДОБРОБУТ, здійснив дитячу мрію – став лікарем. Тепер він не уявляє свого життя без білого халата... і бездоріжжя, бо його друге «я» – це джипінг.



Незвідане бездоріжжя Сергія КОВАЛЬЧУКА

nрактично щовихідних Сергій КОВАЛЬЧУК разом із дружиною і дворічним сином Данилом сідають у позашляховик та їдуть подалі від великого міста. І що екстремальніша дорога, то більше задоволення.

❓ Сергію, маршрут мандрівок плануєте заздалегідь?

– Зазвичай ні. Якщо йдеться про нетривалу подорож, то просто розгортаємо карту та навімання обираємо пункт призначення. Це може бути невеличке озеро посеред лісу чи маленьке село з цікавою назвою. Часто наш шлях пролягає через бездоріжжя, ґрунтові дороги та ліси. Я навмисно оминаю траси, адже так значно цікавіше та драйвовіше ☺

❓ І сюрпризів чимало...

– Звичайно! Протягом семи років наших подорожей траплялося різне. Неодноразово доводилося витягати ма-

шину з болота, долати зайві кілометри в пошуках об'їзних шляхів або ночувати в лісі. Але жодна перешкода не відбила бажання знову сісти за кермо та гайнути якнайдалі, на пошук нових мальовничих куточків України. Труднощі лише надихають.

❓ Дружина поділяє ваше захоплення екстремальним автотуризмом?

– Так, і не лише джипінгом. Вільний час ми завжди проводимо разом, любимо кемпінг і відпочинок біля водойми з вудочками. Віднедавна залучаємо до такої активності й Данила. Родина – це моє джерело енергії, вона мій найцінніший скарб і натхнення.

❓ Пам'ятаєте першу велику подорож на авто?

– Це був Крим сім років тому. Пізніше почали організовувати поїздки на Одещину та Херсонщину. Згодом дістались і Західної України з її казковими крає-

видами. Карпати займають особливе місце на нашій мапі пригод. Мандруючи гірськими масивами, часто заїжджаємо до водоспадів, там ставимо намети й залишаємося на ночівлю. Також у захваті від Тернопільщини з її старовинними замками та унікальними невеличкими містечками.

А нещодавно повернулися з тижневого туру Закарпаттям. Локалізувавшись у місті Шаян, протягом тижня ми щоранку виїздили у різних напрямках у межах 60–70 кілометрів. Це дивовижний край, де перетинаються три культури: австрійська, угорська та українська.

❓ Плануєте мандрувати за межі України?

– Мрію ☺ Хочу поїхати у Грузію за Кавказькі гори. Хоча і в Україні ще так багато незвіданого. Зокрема, на Півночі, ближче до Білорусі. Там розташовані надзвичайні місця, до яких цивілізація ще не дісталася. 📖

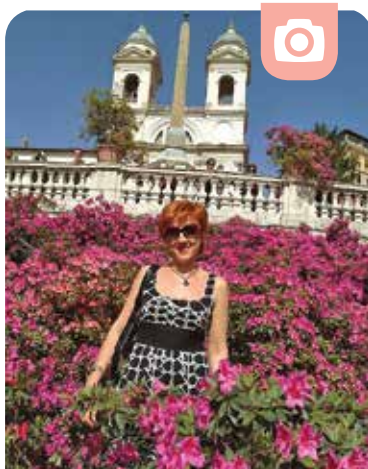
Пристрасть до квітів Світлани РЕНЧКОВСЬКОЇ

Колись вона мріяла про садівництво. Та любов до дітей і прагнення допомагати малечі виявилися сильнішими за захоплення ботанікою. За 25 років лікарської практики Світлана РЕНЧКОВСЬКА, педіатр Медичної мережі ДОБРОБУТ, жодного дня не шкодувала про свій вибір.

Обираючи спеціалізацію, Світлана точно знала, що педіатрія – її покликання. Бо скільки себе пам'ятала, спілкування з дітьми завжди приносило задоволення, було легким і цікавим. Адже діти – надзвичайно відкриті, не приховують своїх емоцій і почуттів, прямо говорять про те, що їх турбує. А ще – випромінюють особливу енергетику, сповнену тепла та ширості.

? Світлано, водночас робота з дітьми емоційно виснажлива. Де черпаєте енергію?

– У родинному колі. Дім – моя фортеця, де можна відігритися, розслабитися та відпочити. Відновити сили допомагають також тренування у спортзалі, медитація, прогулянки на природі, спілкування з домашніми улюбленцями – у нас є пес Нарні породи кане-корсо та рибки. Люблю читати, зокрема, езотеричну літературу. Також подобається розводити кімнатні квіти.



Колись хочу мати квітковий сад, це моя дитяча мрія. Якби я не була лікарем, точно стала б ландшафтним дизайнером.

? Які квіти вас надихають найбільше?

– Яскраві ☺ Навіть якщо довкола багато зелені, але немає барвистого цвіту, емоції будуть не ті. Обожаю орхідеї за їхню красу та тривале цвітіння і надзвичайно люблю бугенвілію. До речі, вона у мене росте на балконі, а також пальма та юкка. Напевне, через особливості рослинного світу саме Таїланд серед країн, де довелося побувати, викликає у мене найбільший захват.

? То Ви шанувальниця екзотичних країн?

– Так. Ми багато подорожували Азією: були у В'єтнамі, Малайзії, Камбоджі, кілька разів у Таїланді. Також відпочивали на Мальдівах, Балі, в Єгипті та Індії, відвідали Мексику, Домініканську Республіку, США. Серед європейських мандрівок були Франція, Чехія, Італія, Іспанія. І хоча Європа має свій неповторний шарм, однак моїм фаворитом залишається Азія, з її масштабами у всьому: від великих територій місцевих готелів до буяння рослинності.

А ще шість років тому я відкрила для себе гірськолижний спорт у Буковелі. Згодом була Словаччина – Низькі Татри та Австрія – Зельден.

? Здається, у вашій добі не 24 години, а значно більше...

– За бажанням час має властивість розтягуватися ☺ Повірте, чим більше в житті активності, яка приносить задоволення, тим більші можливості для її реалізації. Якщо правильно спланувати свій графік, встигнути можна багато. 📅



Наталія ВЛАСЕНКО,

гінеколог вищої категорії

Медичної мережі ДОБРОБУТ, кандидат медичних наук

Надати кваліфіковану гінекологічну допомогу неможливо без уміння комплексно поглянути на проблему й урахувати психологічні чинники.

Інтимна пластика

Корекція обличчя чи тіла має на меті досягнення естетичного ефекту. Та коли йдеться про хірургію в інтимній сфері, на кону – здоров'я, здатність отримувати задоволення від сексу, впевненість у собі.

РОЗПЛАТА ЗА ЦИВІЛІЗАЦІЮ

У клініках США існують спеціальні каталоги з геніталіями різних форм – на вибір. І кількість операцій із корекції вагіни дедалі зростає. Видається, ніби це забаганка чи надмірне захоплення можливостями сучасної хірургії?

Насправді це потреба, яка виникає у переважної більшості жінок, які переступили поріг юності. Ослаблення м'язів малого таза – це природний процес, що посилюється з віком. Однак на тлі сидячого способу життя він значно пришвидшується. Серйозним випробуванням стає народження дитини, особливо якщо плід великий. Кілька пологів поспіль також даються взнаки. Наслідком невдало загоєних швів і втрати м'язами пружності стає зменшення задоволення від близькості, більша схильність до інфікування, нетримання сечі, опущення піхви та матки. Однак усе можна виправити!

ПІДВИЩЕННЯ ПРУЖНОСТІ:

НИТКОВИЙ ЛІФТИНГ

Унікальна технологія vaginal narrower – це підтяжка піхви за допомогою спеціальних високоякісних «ниток»,

які моментально відновлюють форму. Після розсмоктування ниток пружність залишається надовго. Безсумнівна перевага – малоінвазивність. Підтяжку проводять амбулаторно під місцевою анестезією (або з повною – за бажанням пацієнтки), і це триває менше години.

Результат: значне звуження входу до піхви, підвищення якості сексуального життя, зниження ризиків інфекційних захворювань і пролапсу (опущення) стінок піхви.

ПОВЕРНЕННЯ ТОНУСУ: статева пластика

Вроджені анатомічні особливості інтимних органів можуть стати причиною дискомфорту, подразнень, підвищеного потовиділення. Вихід: за потреби зменшення статевих губ шляхом резекції або ультразвукової ліпосакції (видалення надлишкового підшкірного жиру через міні-проколи). За необхідності збільшення органа використовуються ліпофілінг – пересадка власних жирових клітин або ін'єкції гіалуронової кислоти. Тривалість – кілька годин.

Результат: відновлення пружності шкіри, корекція розміру статевих губ, позбавлення дискомфорту в статевому житті та можливість забути про естетичну недосконалість.

Оперативна гінекологія в ДОБРОБУТ –

це прогресивні види корекції, зокрема й малоінвазивні. Завдяки високому професіоналізму навіть відкриті операції здійснюються з мінімальною травматизацією та без ускладнень – відновлення триває не довше, ніж при лапароскопічному втручанні. Справа лікаря – розповісти про можливі варіанти та їх переваги. Вибір – за пацієнткою!

КОРЕКЦІЯ ФОРМ:

ОМОЛОДЖЕННЯ ТКАНИН

Існують два види генітального омолодження. За допомогою лазера можна позбутися нерівностей слизової, ущільнити стінки піхви й досягнути природної підтяжки м'язів. Основна перевага методики – неінвазивність. Медична мережа ДОБРОБУТ планує в майбутньому проводити за допомогою лазера такі операції. Другий метод – це хірургічна пластика. Додатковими бонусами є вирішення проблеми нетримання сечі або фригидності. Тривалість – кілька годин.

Результат: Лазерна вагінопластика вирішує як функціональні, так і естетичні проблеми. А для відновлення після процедури достатньо лише одного дня.

ЗБІЛЬШЕННЯ ЧУТЛИВОСТІ:

«ІН'ЕКЦІЇ СЕКСУАЛЬНОСТІ»

Ін'єкційне введення власних жирових клітин або препаратів на основі гіалуронової кислоти до зони точки G, за статистикою, дали змогу 87 % жінок відчувати сильніше збудження та більш інтенсивний оргазм. Часто таку процедуру комбінують зі зменшенням об'єму піхви за рахунок використання жирових клітин. Процедура триває півгодини, реабілітаційний період непотрібний.

Результат: позитивні зміни відчуваються протягом 8 місяців при використанні препаратів гіалуронової кислоти та більше року – при введенні власних жирових клітин.

ВІДНОВЛЕННЯ ФОРМ:

ВАГІНОПЛАСТИКА

Хірургічна маніпуляція для підтяжки стінок піхви здійснюється через слизову оболонку, відтак сліди втручання непомітні. Водночас із підтяжкою тканин лікар може здійснити корекцію раніше накладених швів.

Результат: природний вигляд статевих органів, налагодження їх функціонування, повернення здатності відчувати задоволення від сексу. 📄



5 «ЗОЛОТИХ СТАНДАРТІВ» СУЧАСНОЇ ПРОКТОЛОГІЇ

Не боляче, не соромно, не страшно!

Завдяки сучасним безопераційним методикам лікування проктологічних захворювань пацієнт повертається додому вже за кілька годин після процедури.

На відміну від класичних операцій малоінвазивна хірургія в проктології не передбачає ні скальпеля, ні розрізів, ні рубців. Тож традиційні ускладнення – больовий синдром, дискомфорт, деформація анального отвору, порушення чутливості – лишилися в минулому.

1 ІНФРАЧЕРВОНА ФОТОКОАГУЛЯЦІЯ

Процедура для гемороїдальних вузлів I-ї стадії.

Суть маніпуляції. За допомогою фотокоагулятора – апарата, що випромінює інфрачервоне світло, проводиться припалювання судин ніжки гемороїдального вузла. В результаті – постачання крові до нього припиняється, і вузол здувається, як повітряна кулька.

Переваги. Процедура безболісна й не потребує анестезії. Одразу після маніпуляції, що тривають пару хвилин, пацієнт повертається до буденних справ. Метод дає змогу позбавити від геморою на ранніх стадіях за один візит.

2 ЛАТЕКСНЕ ЛІГУВАННЯ

Використовується при геморої 2-ї та на початку 3-ї стадії.

Суть маніпуляції. Спеціальний вакуумний апарат – лігатор – всмоктує гемороїдальний вузол і накидає щільне латексне кільце на його ніжку, перетискаючи її. За 10–12 днів вузол самостійно відпадає. На його місці утворюється сполучна тканина.

Переваги. Амбулаторне лікування без необхідності госпіталізації. Процедура триває не більше декількох хвилин і дає можливість за раз лігувати 1–2 вузли.



Артем ГРИГОР'ЯН,
керівник Центру проктології Медичної мережі ДОБРОБУТ,
член Європейської асоціації колопроктологів,
Євразійської асоціації колоректальних технологій.

Сучасна амбулаторна проктологія – це психологічний і фізичний комфорт. Практично всі процедури тривають не довше кількох хвилин. Кожному пацієнтові видається спеціальна одноразова білизна, щоб почуватися зручніше.



3

МЕТОДИКА LHP

Метод базується на видаленні гемороїдальних вузлів за допомогою апарата Biolitec із діодним лазером останньої генерації.

Суть маніпуляції. Через невеличкі проколи біля анального отвору під слизову гемороїдального вузла вводиться лазерний світловод, промінь якого запалює судини вузла.

Переваги. Процедура виконується під місцевою анестезією або під загальним наркозом. Перебування в стаціонарі не перевищує кількох годин. Технологія дозволяє діяти на внутрішні та зовнішні вузли.

5

ВИДАЛЕННЯ ВУЗЛІВ ЗА ДОПОМОГОЮ УЛЬТРАЗВУКОВОГО СКАЛЬПЕЛЯ

Застосовується при геморої 4-ї стадії, також за наявності ускладнень – тромбозу, тріщини тощо. Дає змогу виправляти навіть дуже занедбані випадки малотравматичним шляхом. Операцію зазвичай виконують в умовах загального наркозу.

Суть маніпуляції. Вузли видаляють за допомогою високочастотного ультразвуку, який не розрізає тканини механічно, як ножем, а випаровує їх так, що завдає мінімальної травми задньому проходу.

Переваги. Завдяки використанню ультразвукового скальпеля кровотеча під час операції зупиняється миттєво, а рани, що залишаються на місцях видалених вузлів, піддаються значно швидшому та безболісному загоєнню. Пацієнти активізуються вже за декілька годин і проводять у стаціонарі менше доби. Помірний біль після дефекації зберігається протягом 3–5 днів і легко усувається знеболювальними засобами. 📄

4

ОПЕРАЦІЯ ЛОНГО

Застосовується в найскладніших випадках геморою із вираженим випадінням слизової.

Суть маніпуляції. В основі процедури лежить видалення не самих внутрішніх гемороїдальних вузлів, а лише невеликої частини слизової над ними. Зрізання проводиться по колу, після чого слизова та вузли підтягуються та фіксуються за допомогою маленьких титанових скріпок. Вузли повертаються в нормальне положення, а шляхи кровопостачання до них перекриваються.

Переваги. Завдяки малоінвазивним технологіям операція проводиться без розрізів і травмування тканин. За дві години пацієнт може підводитися з ліжка, ходити, пити воду та їсти, а через 6–12 годин – їхати додому. Біль після такого втручання майже не виникає.

Передові технології та унікальні методики

Діагностичні та лікувальні можливості Центру проктології Медичної мережі ДОБРОБУТ у подоланні захворювань товстої та прямої кишок не поступаються провідним клінікам Європи та США. По експертну допомогу до клініки звертаються пацієнти не лише з усіх регіонів України, а й із різних куточків світу: Молдови, Білорусі, США, Канади, Франції, Італії, Єгипту, Туреччини та інших. Фахівці мережі працюють із проблемами будь-якої складності, орієнтуючись виключно на міжнародні стандарти та протоколи. Вони володіють унікальними техніками безопераційного лікування геморою, анальних тріщин, прямокишкових та ректовагінальних нориць, а також проводять складні хірургічні втручання у разі злоякісних новоутворень. Центр проктології є осередком інновацій і прогресу в розвитку проктології в країні. Так, його керівникові Артему Григор'яну належить перший в Україні досвід проведення малоінвазивних операцій LIFT та VAAFT при прямокишкових норицях. А завдяки ексклюзивній апаратурі та оснащенню Центр проктології єдиний серед медичних закладів країни пропонує абсолютного повний спектр сучасної допомоги при проктологічних захворюваннях будь-якої складності – від діагностики до операції та реабілітації.



Олег ГАЛУЗИНСЬКИЙ,
ортопед-травматолог, лікар спортивної медицини
Медичної мережі ДОБРОБУТ

Крутячи педалі, людина не лише рятує планету, вона зміцнює власний організм, тренує легені, м'язи, покращує роботу серцево-судинної системи та опорно-рухового апарату, не кажучи вже про заряд бадьорості та гарного настрою.

Катання на велосипеді, як і будь-яка спортивна активність, має свої ризики та небезпеки. Однак далеко не всі твердження про шкоду двоколісного друга справедливі. Отже, розберемося, що є міфом, а що — правдою.

5 міфів про велоспорт

Завдяки гармонійному навантаженню на гомілко-востопний, колінний і кульшовий суглоби велотренування рекомендовані навіть пацієнтам у рамках реабілітації після ендоскопічних операцій на суглобах, у разі травм. Крім того, велосипед — чудова профілактика плоскостопісті.

МІФ 1.

Катання на велосипеді прискорює зношеність суглобів

Неправда. У людини, яка займається велоспортом, вікові зміни у суглобах спостерігаються значно рідше, ніж у тієї, котра веде малорухливий спосіб життя. Загалом фізичні навантаження — це найкращий спосіб запобігти дистрофічним процесам в опорно-руховому апараті (артрозу).

МІФ 2:

Велоспорт — травматичний вид пересування

Правда. Ризики їзди на велосипеді передусім пов'язані з фактором швидкості,

малим досвідом і нехтуванням технікою безпеки. Не варто переоцінювати власні сили та встановлювати світові рекорди, адже втрата керування може закінчитися неприємностями, такими як садна та переломи, особливо зап'ястка, що пов'язано з падінням на витягнуту руку. До того ж, не забувайте про шолом і захисне екіпірування, а також навчіться правильно падати.

МІФ 3:

Велосипед не допомагає худнути 50/50.

Усе залежить від тривалості тренування. Втрата зайвої ваги починається лише після першої години активного гасання на велосипеді. Тож крутити педалі треба щонайменше дві години. При цьому важливо підтримувати питний режим, щоб уникнути зневоднення.

МІФ 4:

Під час велотурне працюють лише нижні кінцівки

Неправда. Катання на велосипеді — один із небагатьох видів спорту, який

дає комбіноване різнобічне навантаження, зокрема на опорно-руховий апарат, серцево-судинну та дихальну системи. Відбувається покращення координації рухів, зміцнення опорно-рухового апарату. Велоспорт покращує кровообіг і стан судин. За своїм корисним впливом на здоров'я людини його справедливо можна назвати плаванням без води.

МІФ 5:

Прогулянки на велосипеді шкодять чоловікам

Неправда. Велоактивність покращує кровообіг в органах малого таза, що, у свою чергу, сприяє профілактиці простатиту та багатьох інших урологічних захворювань. Але варто пам'ятати, що позитивний ефект буде лише в тому разі, якщо сидіння підібране правильно, з урахуванням анатомічних та індивідуальних характеристик велосипедиста. Зверніть увагу, що дискомфорт під час їзди є приводом змінити сидіння. 📌

Робимо правильний вибір

Асортимент сучасних велосипедів вражає. Вони бувають різних розмірів, типів, класів та модифікацій. І щоб не помилитися під час вибору двоколісного помічника, експерти радять насамперед визначитися з його призначенням.



Для прогулянок по рівній місцевості та поїздок містом підійдуть дорожні сіті-байки з важкою рамою та середньою шириною шин.



Надійним другом для любителів долати бездоріжжя стануть гірські моделі велосипедів. Їх вирізняють широкі шини з високим протектором, значний діапазон швидкостей, амортизатори та підсилене кермо.



Шанувальникам швидкісної їзди та веломарафонів краще обрати шосейний двоколісник з легкою рамою, низьким кермом та вузькими шинами високого тиску.



Ідеальне рішення для тих, хто планує подорожувати, – туристичний байк. Завдяки міцній і зручній конструкції він легко витримує тривалі поїздки та здатен перевозити значний об'єм багажу.


Варто знати!

За умови інтенсивного фізичного навантаження під час велотренувань молочна кислота, що виробляється у м'язах, не встигає виходити з організму. Як наслідок – виникають неприємні та болісні відчуття у м'язах. Впоратися з цим станом допоможуть гаряча ванна, сауна, масаж і подальші тренування. Тож оберіть улюблений байк і зміцніть своє здоров'я, підкорюючи нові вершини та треки!



50% людей на планеті відчують так званий головний біль напруги



Олена ЗАГОРУЙКО, 
невролог Медичної мережі ДОБРОБУТ

Біль – це захисна реакція організму. Якщо людина його відчуває, це означає, що є проблема. Ми маємо зрозуміти природу головного болю і за відсутності органічної патології відкоригувати спосіб життя.

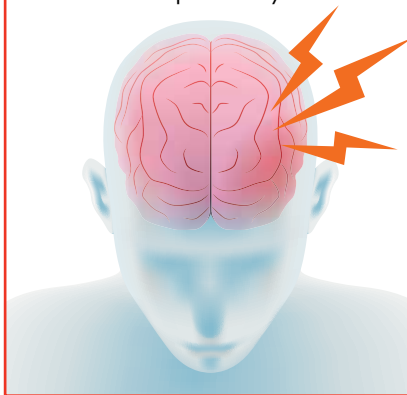
Не напружуйтеся!

З'ясувати, що саме спричиняє біль, досить складно. На 90 % успіх залежить від бажання пацієнта зрозуміти проблеми власного тіла. Проте типова реакція людини – випити анальгетик, ігноруючи сигнали SOS. Але нічого не минає безслідно: з часом дозу знеболювального доводиться збільшувати або переходити на сильніші препарати. Крім того, додається побічний ефект болю – страх, що може переростати у тривожні розлади. Ви все ще хочете ігнорувати проблему?

ШУКАЄМО ВИННИХ

50 % людей на планеті відчувають так званий головний біль напруги, що виникає у м'язах скальпової частини голови, які пов'язані з м'язами шиї та вкривають голову, ніби капюшон. Стресові ситуації, сидяча робота, гіподинамія є провокуючими чинниками для виникнення головного болю напруги. Щоб з'ясувати, цей у вас різновид болю чи інший, невролог призначить обстеження: від детального збору анамнезу – опису способу життя та хронічних захворювань до МРТ головного мозку, доплерографії судин головного мозку та шиї. В разі потреби до діагностики долучаються інші спеціалісти: офтальмолог, котрий огляне судини очного дна, або ендокринолог, який дослідить, чи не пов'язаний головний біль із проблемами щитоподібної залози.

Головний біль – одна з найпоширеніших скарг сучасності. Щоб позбутися непроханого гостя, ми ладні випити таблетку й забути про нього до наступного разу. А може, краще знайти причину?



Також до стандартних діагностичних процедур входить аналіз крові, адже головний біль може бути реакцією на анемію. Причиною можуть бути й органічні порушення в головному мозку, що найчастіше спостерігаються в літніх людей. Тоді головний біль лише верхівка айсберга, і потрібно копати глибше.

ВЕДЕМО ЩОДЕННИК

Для проведення диференціювання між болем напруги та мігренню (другим за частотою первинним головним болем) вивчаємо характер болю, тривалість нападу, провокуючі фактори, день циклу (для жінок), медикаментозні та інші заходи, які покращують самопочуття. Разом із лікарем, за допомогою щоденника болю людина досліджує, що саме й чому викликає дискомфорт.

РОБИМО ОБЛИВАННЯ

Корекція способу життя, а не пігулки – золотий стандарт лікування болю напруги. Завдання спеціаліста разом із пацієнтом – зменшити інтенсивність болю й дозу знеболювальних, збільшивши проміжки між нападами. Оптиміальний режим дня, помірні фізичні навантаження – обов'язкові етапи на шляху до одужання. Корисні обливання холодною водою, контрастний душ, що тонізують нервову систему й позитивно впливають на судини. Масаж комірцевої зони – неабиякий плюс у лікуванні. Як варіант – самомасаж ділянок голови, де турбує біль, а також біологічно активних точок на руках, що пов'язані з головою. Не забувайте також про цілющі властивості свіжого повітря та важливості перерв під час напруженої роботи. І пам'ятайте: біль – не ворог, а помічник, що примушує дослухатися до свого тіла. 📖



Nestlé.
Gerber.
Бренд №1 у світі*



Овочі та фрукти і нічого зайвого!**

Ідеально для першого прикорму!



- Натуральні овочі та фрукти;
- Без додавання крохмалю, солі та цукру;
- Контроль на всіх етапах виробництва – від поля до баночки;
- 150 років експертизи в дитячому харчуванні***.

клуб
МАМ

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

Лінія турботи Nestlé

Відповіді на питання про харчування малюка

nestlebaby.com.ua
Реєструйтесь

*Gerber – бренд готового дитячого харчування №1 у світі. За даними Euromonitor International Limited; Packaged Food 2017 edition, згідно з визначенням «готового до споживання дитячого харчування», за класифікацією парасолькового бренду, роздрібні продажі бренду Gerber в грошовому виразі за роздрібними цінами, враховуючи всі канали продажів, дані за повний календарний рік 2015, згідно з дослідженням, опублікованим в серпні 2016 року.

**Детальний склад продуктів та рекомендації для дитини, з якого дозволяється споживання продуктів, дивіться на індивідуальній упаковці.

***З дати заснування компанії Nestlé в Швейцарії.

Ідеальною їжею для грудного малюка є молоко матері. ВООЗ рекомендує виключно грудне вигодовування протягом перших шести місяців життя і наступне введення прикорму при продовженні грудного вигодовування. Компанія Nestlé підтримує цю рекомендацію. Щодо строків та способу введення прикорму проконсультуйтеся з лікарем.

* Власник торговельних марок: Société de Produits Nestlé S.A., Vevey, 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

Стаціонар для дорослих
просп. Космонавта Комарова, 3, корп. 5

**Центр клінічної неврології, нейрореабілітації
та відновної медицини**
просп. Космонавта Комарова, 3, корп. 5

Поліклініка для дітей та дорослих
вул. Святошинська, 3-Б

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.mc/>

* 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.