

Здоров'я Країни

№8 • 2018

14

ОСОБЛИВІ ДІТИ
ЦЕНТР
ВЕЛИКОЇ НАДІЇ

20

«БІЛІ ПЛЯМИ»
ІМУНІТЕТУ

28

ШАНС
ПОДОЛАТИ
РАК



“МИ ПОРУЧ



-5%*

на запис
ONLINE**

** онлайн

dobrobut.com

* Знижка 5% на консультації лікарів при записі онлайн від вартості таких послуг згідно з чинним прейскурантом цін, розміщеним на сайті dobrobut.com. Акція діє з 23.10.2018 р. по 31.12.2018 р.

Ліцензія МОЗ України АЕ №282543 від 15.10.13

САМОЛІКУВАННЯ МОЖЕ БУТИ
ШКІДЛИВИМ ДЛЯ ВАШОГО ЗДОРОВ'Я

Готовність № 1!

Віруси хоч і непрохані гості, проте не повинні захопити нас зненацька. До моменту, коли їх кількість у громадських місцях зростає в рази, треба підготуватися заздалегідь. І хоча реального вторгнення ми очікуємо через кілька тижнів, весь персонал ММ ДОБРОБУТ уже приведений у бойову готовність! Щойно наші пацієнти відчують на собі примхи холодних місяців, усі сили клінік будуть спрямовані на боротьбу з сезонним ворогом.

Нині кожен працівник Медичної мережі вже пройшов вакцинацію від штамів грипу, які, за прогнозами світової медичної спільноти, вируватимуть у нашій місцевості. Радимо й нашим пацієнтам не зволікати зі щепленням – найдієвішим засобом профілактики від цієї недуги. Ми переконані, що саме такий метод дає можливість кардинально знизити шанси захворіти та допомагає уникнути можливих ускладнень. Усі наші відділення забезпечені ефективними та якісними вакцинами.

Не варто також забувати про звичні, але дієві засоби захисту від вірусного вторгнення: будьте бадьорими й фізично активними, загартовуйтеся, правильно організуйте режим роботи та відпочинку. І, головне, не дозволяйте стресам втручатися у ваше здоров'я!

Олексій РИКОВ,
медичний директор з дитинології,
головний лікар дитячих клінік
Медичної мережі ДОБРОБУТ



3

Вступне слово

Відкрито

5

Новини

6

Юлія ШУКЛІНА:

«Нашою командою ми досягаємо
дедалі більших результатів»



8

Актуально: гігієна

Рятуємо шию!

10

Битва титанів:

температура проти вірусів

12

Набридлиий кашель

14

Особливі гігієна:

Центр великої надії

Актуально: підлітки

16

Бунт кров'яних тілець

18

Булінг: жорстокі ігри

Тема номера

20

«Білі плями» імунітету

Актуально: дорослі

28

Імуноterapia: шанс подолати рак

30

Діяти на випередження

32

Здорова шийка матки



34

Кому вітамін D?

Душевно

36

Історія зцілення Олександра ТУРЗІНА

Достовірно

Доплерографія:

бачити проблеми кровообігу

38

Оперативно

Швидко. Безболісно. Надійно.

40

Неформально

Справжнє чоловіче хобі Романа ГЛАДИШКА

42

Душевна гармонія Наталії БРАВИСОВОЇ

43

Ефективно

Запальні танці підшлункової

44

Активно

Гайда на пробіжку!

46



Сервіс

В основі корпоративної культури

48

Цікаво

Мобільний застосунок: усе під рукою

50

Здоров'я Країни

Корпоративний журнал ММ ДОБРОБУТ
№ 8. Безкоштовно.

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

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

ВИКОНАВЕЦЬ: ВД AMEDIA GROUP
НАД НОМЕРОМ ПРАЦЮВАЛИ:
Марічка КОРМУШКІНА, Тетяна БІЛЕНКО,
Любов НАТОЧІЙ, Олена ГАЛАЙЧУК,
Ганна КРАВЧЕНКО, Олена ДУБРОВІНА,
Вікторія КОВАЛЬ

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.

Марафон добра

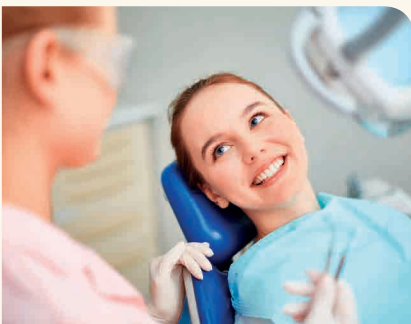
У жовтні команда лікарів ДОБРОБУТ узяла участь у 9-му Київському марафоні Wizz Air Kyiv City Marathon. Утретє поспіль ми бігли заради допомоги благодійному фонду «Запорука», який наразі реалізує проект «Дача». Це план створення сучасного реабілітаційного центру для 15 родин онкохворих дітей. Завдяки проекту маленькі пацієнти Національного інституту раку матимуть можливість жити разом зі своїми рідними, відчувати їхню підтримку та любов під час виснажливого і тривалого лікування.

До того ж, наша компанія стала офіційним медичним спонсором спортивного заходу, тож була на варті здоров'я усіх учасників забігу. Попілкувалися ми про великих і маленьких уболівальників марафону. В розважально-медичному містечку гості мали можливість стати справжніми хірургами та попрацювати в операційній, довідатися про особливості роботи лікарів швидкої допомоги, а також завітати до кабінету дитинолога, де на пацієнтів радо чекав динозаврик Оло.



Здорова посмішка з ДОБРОБУТ!

На початку 2019 року в компанії з'явиться новий підрозділ – стоматологія. У нас ви знайдете все найкраще, що



пропонують світові лідери стоматологічних послуг: високотехнологічне діагностичне обладнання, 3D-планування, інноваційні методи в хірургії, якісну реабілітацію. Професійний колектив лікарів допоможе вирішити будь-яку проблему, легко знаходячи підхід навіть до найменших гостей – завдяки безболісному лікуванню уві сні дітки без страху навідуватимуться в кабінет стоматолога.

Ми не лише ставимо високі вимоги до якості та безпеки лікування, а й прагнемо створити сімейну атмосферу наших клінік, де вам буде приємно та затишно.

Знижка на консультації

Зручність і доступність медичних послуг для наших пацієнтів – пріоритет ДОБРОБУТ. Ми активно працюємо, аби ставати ще ближчими до вас. Усі клієнти, які зареєструються на прийом до лікаря через мобільний застосунок або на сайті клініки до 31 грудня 2018 року, отримають знижку 5 % від вартості консультації. Окрім фінансової вигоди наші онлайн-послуги допоможуть зекономити ваш час і максимально ефективно спланувати візит до лікаря.



«Нашою командою ми досягаємо дедалі більших результатів»

За участі та під керівництвом Юлії ШУКЛІНОЇ, очільниці відділення хірургії голови та ший в Медичній мережі ДОБРОБУТ, здійснюють унікальні надскладні операції. А сьогодні розпитуємо Юлію Володимирівну і про професійний шлях, і про особисті захоплення.

❓ Пані Юліє, розпочинаємо з традиційного запитання – як Ви обрали лікарський фах?

Я – вже третє покоління медиків у нашій родині. Дідусь із бабусяю закінчили медичний інститут у Харкові в 1941 році й одразу пішли лікарями на фронт. Потім дід став лікарем футбольної команди «Динамо» в золотий її час. Батько був відомим хірургом, мати викладала в медуніверситеті, брала активну участь у створенні Інституту народної медицини. Тож ніким іншим, крім лікарем, я себе не уявляла. А ось спеціалізація була обрана випадково. Після закінчення педіатричного факультету я мала намір стати неонатологом. Однак у буремні 90-ті розподіл відбувався абияк, і мене спрямували в інтернатуру за дитячою отоларингологією. Прекрасна кураторка передала мені своє захоплення цим фахом – і сьогодні я не уявляю іншого шляху.

❓ Але ж Ви не просто працювали з захворюваннями вуха-горла-носа, а ще й зробили крок у хірургію.

Спеціальність ЛОРа передбачає вміння оперувати. Пройти цю школу мені пощастило в Інституті отоларингології, справжній кузні кадрів, де працюють спеціалісти світового масштабу. Я й досі згадую свого професора та повторюю його слова своїм молодим колегам: «Хоч скільки дивись у телівзор на змагання з фігурного катання, а чемпіоном світу від того ти не станеш». Хірургів потрібна практика, і я дуже вдячна долі за те, що навколо були люди, готові ділитися своїм досвідом. Тоді ти справді можеш досягнути вершин. Звісно, не миналося і без складнощів. Хірургію традиційно вважають чоловічою справою, тож нотки патріархального шовінізму лунали, й не раз. Жінці, аби довести свою компетентність, недостатньо бути просто хорошим лікарем, вона змушена повсякчас тримати найвищу планку.

Хірургів
потрібна
практика.
Тоді ти справді
можеш
досягнути
вершин.

❓ У ДОБРОБУТ Ви стали першопрхідцем у проведенні ЛОР-операцій. Розкажіть, будь ласка, як розпочалася співпраця з Медичною мережею?

Спочатку в ДОБРОБУТ я вела лише амбулаторний прийом. Аж доки не пішла до керівництва з пропозицією проводити хірургічні ЛОР-втручання: операційна – є, досвід – є... Так, тут ми починали з нуля, але разом із нашою прекрасною командою анестезіологів-реаніматологів ми досягаємо дедалі більших результатів. Якщо чотири роки тому ми проводили по чотири-п'ять хірургічних корекцій на місяць, то нині, вже протягом року, ми здійснюємо щонайменше 120 операцій! Звісно, розставатися з Інститутом отоларингології, якому я завдячую всім, що знаю і вмію, було непросто. Але в ДОБРОБУТ я не повинна зазирати пацієнтови в гаманець – я знаю, що всі необхідні закупівлі ліків уже здійснено, в клініці забезпечено найсучасніше хірургічне обладнання, словом – усе організовано саме так, як потрібно.

❓ І значна частина цієї організаційної роботи тепер лежить на Вас. Не було остраху перед тим, як прийняти пропозицію щодо керівної посади?

Зважитися допомогла підтримка родини. Чоловік порадив: «Погоджуйся, адже поруч із тобою люди, які тобі довіряють!» Щоб рівень знань відповідав новій посаді, ночами вивчала технічну докумен-

тацію, санітарні норми, правові бази... Жартувала, що тепер напевне зможу стати і виконробом, і сантехніком! Зрештою, нова посада стала поштовхом до нового витка розвитку. В мене в підпорядкуванні багато людей, і всі вони різні. І звертаються вони, буває, не тільки по професійну, а й по особисту пораду. Тож до кожного потрібно знайти свій ключик. Я навіть чую, як молоді колеги за спиною називають мене «мамочкою» 😊

❓ Це дуже зворушливо! Однак хоч би яким прекрасним був колектив, усе-таки робота хірурга, та ще й у поєднанні з адміністративними обов'язками, виснажує. Як відновлюєте сили?

Несподівано я знайшла розраду в творчості. Почала писати картини олією, створювати акрилові панно. Вишиваю ікони, і це набагато більше, ніж рукоділля. Мені здається, що вірить кожний лікар – ідеться не про приналежність до якоїсь конфесії, а про глибинний внутрішній стан. Був випадок: колись у кризовий момент я пішла до монастиря, аби в його стінах побути наодинці. Йі тоді священник, якого я випадково зустріла, промовив: «Не знаю, що привело тебе сюди, але пам'ятай: ти – скальпель у руках Божих...» Зауважте, він гадки не мав про мій фах! Відтоді замислююся – подекуди ми почуваємося героями, але насправді ми не більше, ніж інструмент у руках вищих сил...

❓ Ви не втомлюєтеся штурмувати професійні вершини – а чи є у Вас мрія, не пов'язана з медициною?

Щороку під час відпустки ми з родиною вирушаємо подорожувати. Нам пощастило побачити чи не півсвіту, та поки ще лишилася не здійсненою дитяча мрія, натхненна Жулем Верном, – слідом за дітьми капітана Гранта об'їхати земну кулю за 38-ю паралеллю. Але не уявляю, як можна реалізувати цей замисел, хоча б тому, що такий круїз потребуватиме багато часу. Бо поки що навіть після нетривалих відпусток ноги немов самі несуть на роботу 😊 📖



Рятуємо шию!

Кривошия в немовлят – явище досить поширене. Та лякатися діагнозу не варто: сучасна медицина навчилася долати проблему нерівної шії ефективними методами. Головне – вчасно звернутися до спеціаліста, дотримуватися всіх настанов і терпляче чекати на результат.

ПРОВИНА КИВАЛЬНОГО М'ЯЗА

У 90 % випадків причиною виникнення кривошії вважають дисплазію, тобто неправильний розвиток грудинно-ключично-соскоподібного м'яза. Його ще називають кивальним, бо саме він дозволяє нам ствердно або заперечно хитати головою. В немовлят переважно діагностують односторонню кривошию.

Шия може постраждати через:

- неправильне внутрішньоутробне розташування плода. Наприклад, сідничне передлежання;
- обвиття пуповиною;
- внутрішньоутробне запалення соскоподібного м'яза;
- ускладнений перебіг вагітності;
- використання акушерських щипців у ході складних пологів.

Під час народження природним шляхом вроджено пошкоджений м'яз часто надривається, що ускладнює ситуацію – на місці проблеми утворюється велика гематома та ущільнення.



Тетяна ВЕРЕЩАГІНА,
дитячий ортопед-травматолог
Медичної мережі ДОБРОБУТ

Якщо вчасно розпочати консервативне лікування кривошії, то в понад 90 % дітей воно буде ефективним і результативним.

у **75 %**
ВИПАДКІВ
КРИВОШІЯ Є
ВРОДЖЕНОЮ

ШВИДКІСТЬ РЕАКЦІЇ

Ознаки, що з шиєю не все гаразд, можуть проявитися на 1–2-й тиждень після народження. Тож у цей час маму має насторожити, що:

- голівка малюка постійно нахилена до одного плеча, а підборіддя повернуто в протилежний бік;
- спроби повернути голову в інший бік змушують немовля плакати, адже йому боляче.

Аби усунути кривизну без ускладнень, варто відразу звернутися по пораду до фахівця.

РЯТІВНА ХІРУРГІЯ

Якщо дитині минуло 2 роки, а консервативні методи не дали бажаного ефекту, не бійтеся навідатися до хірургів. Оперування кривошії допоможе ніколи не довідатися, що таке:

- асиметрія лицьового черепа;
- зміни в поставі – дитина починає підтягувати плічко на місці пошкодження;
- розвиток вторинного сколіозу.

Який метод хірургічного втручання обрати, визначають лікарі, залежно від ступеня пошкодження м'яза. Найчастіше застосовують верхню або нижню тенотомію: хірурги видовжують пошкоджений м'яз. Миттєвих результатів не буде. Після операції дитині потрібна 2–3-місячна реабілітація: курси масажу, фізіотерапії, коригувальний комірць. Та вже потому малеча не відчуватиме жодного дискомфорту, а від недуги навіть сліду не залишиться. 📄

Справжня кривошія чи ні?

Вроджену кривошю можна сплутати з так званим «звичним поворотом голови». Його причина – порушення м'язового тонусу. Ця проблема лікується значно легше, ніж кривошія. Треба лише підібрати ортопедичну подушку і нормалізувати тонуус. Лікування відбувається під наглядом дитячого невролога.

Без скальпеля

Проблемою кривошії займається дитячий ортопед-травматолог. Він знає ефективні методи лікування і спершу, звісно, порадить обійтися без скальпеля.

Масаж. Це фаворит серед процедур при кривошії, бо він поліпшує кровообіг недорозвиненого м'яза, тонізує його та робить більш рухомим і пластичним. Рекомендують проводити по 15–20 сеансів, чергуючи їх з іншими процедурами.

Лікувальна фізкультура.

Спеціальні вправи корисно повторювати по кілька разів на день, бо вони допомагають подовжити м'язові волокна, зменшити спазми, знизити ризик розвитку деформації кістково-м'язових тканин шії, голови та спини, покращити обмінні процеси.

Фізіопроцедури.

Для немовлят найчастіше застосовують електрофорез, магнітотерапію, парафіно-озокеритові аплікації, що сприяють розсмоктуванню гематоми на посттравматичній ділянці м'яза.

Спеціальні комірці.

Після трьох місяців, коли дитина починає самостійно тримати голівку, можна застосовувати спеціальні коригувальні комірці Шанца. Комір Шанца фіксує шийний відділ хребта дитини, створює м'яку опору голови, сприяє покращенню роботи нервово-м'язової системи, кровопостачання мозку.

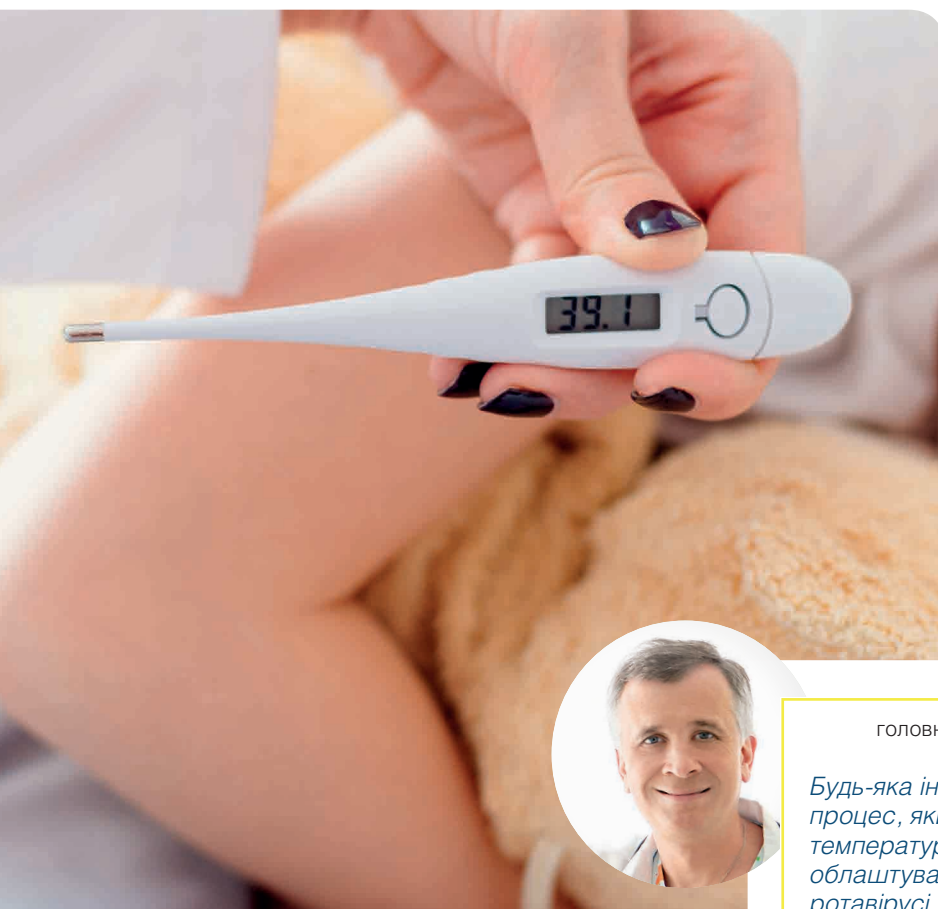
Правильне ліжко.

Матрац має бути напівжорстким, а подушку варто замінити складеною вчетверо пелюшкою.



Битва титанів: температура проти вірусів

Для організму це порятунок, а для батьків – страшний сон. Чим стрімкіше рухається вгору стовпчик термометра, тим жахливіша паніка. А треба, навпаки, заспокоїтися й виробити план дій.



ПОШУК ВИННИХ

Зазвичай підвищення температури – це результат вторгнення в організм інфекції. У 90 % випадків ідеться про вірусну атаку. Іноді – про бактеріальну. Вкрай рідко лихоманка не пов'язана з хвороботворними мікроорганізмами.

ЛИШЕ ЗАХИСТ

Отже, головний провокатор – інфекція. Тільки-но вона потрапляє у кров'яне русло малюка, організм подає сигнал до збільшення температури, яка є зброєю неспецифічного захисту. Термострибок має два важливі наслідки: по-перше, він згубно діє на більшість шкідників, по-друге, високі цифри стимулюють вироблення захисних речовин, таких як, наприклад, інтерферони. Тож зростання температури – важлива властивість організму протистояти вірусам чи бактеріям до появи антитіл, що завдають уже прицільного удару, бо виробляються під кожний конкретний вірус чи бактерію і називаються специфічним захистом.



Олексій РИКОВ, 
головний дитинолог Медичної мережі ДОБРОБУТ

Будь-яка інфекція провокує запальний процес, який супроводжується підвищенням температури, незалежно від того, де ворог облаштувався: в кишково-шлунковому тракті при ротавірусі чи в горлі в разі ГРВІ.



Збивати чи ні?

У міжнародних протоколах немає жодних рекомендацій, яка температура потребує жарознижувальної терапії. Орієнтуватися варто не на цифри термометра, а на самопочуття малюка.

Збивати не треба:

- коли при 38,8 і вище малюк жвавий і бадьорий;
- якщо температура зростає вночі, а дитина спокійно спить. Будити маля заради її зниження немає сенсу.

Збивати треба:

- якщо навіть 37,8 робить дитину млявою і вкладає в ліжко;
- коли на фоні лихоманки в дитини пронос чи блювота, бо при підвищеній температурі організм втрачає ще більше рідини;
- у зовсім маленьких, аби запобігти зневодненню.

Якщо через 1–1,5 години після прийому ліків температура не знизилася, але самопочуття дитини покращилося – все гаразд, нова порція не знадобиться. Але якщо протягом 2 годин ліки не покращують стану малюка, потрібен лікар.



36,6 чи вище

За міжнародними протоколами температура до 37,5 вважається нормальною. Й батьки не повинні щоразу, коли стовпчик термометра зупиняється на цій позначці, лякатися і вважати, що трапилося щось серйозне. Причиною може бути особливість організму або реакція на фізичну активність. До того ж, така температура часто набігає ввечера протягом 4–8 тижнів після перенесеної вірусної інфекції. Єдиний виняток – гіти до трьох місяців. Коли в немовлят температура піднімається вище 37,5, треба відразу звертатися до лікаря, аби не прогавити серйозних проблем.

ГОРИТЬ ЧИ НЕ ГОРИТЬ

Сама по собі температура, навіть і 40 градусів, не становить жодної небезпеки для малюка. Те, що серед батьків зветься «горіти» від високої температури – міф тих часів, коли лікарі, не розуміючи, в чому причина тяжкого перебігу хвороби, вважали каменем спотикання показання термометра. Однак на сьогодні доведено, що здоровий центр терморегуляції ніколи не підвищить показників до життєво критичних. А от що справді небезпечно, то це згубна діяльність інфекції.

MUST HAVE ПРИ ЛИХОМАНЦІ

Ібупрофен

Парацетамол

Ці дві речовини дозволені для використання малим дітям. Головне – не перевищувати зазначену в інструкції дозу. Інші жарознижувальні можуть мати серйозні побічні дії, тож без консультації лікаря вони – табу. Аспірин – під категоричною заборобою.

ТЕМПЕРАТУРНІ УСКЛАДНЕННЯ

Часто батьки лякаються високої температури через страх перед судом. Однак вживання жарознижувальних, на жаль, не в змозі запобігти їх появі. Фебрильні судоми – це індивідуальна реакція нервової системи на підвищення температури, і з'явитися вона може навіть за невисоких показників за лічені хвилини, а сироп починає діяти лише через годину. Боятися судом не треба, бо вони зазвичай не становлять загрози й самостійно минають за 20–30 секунд. Але в будь-якому разі, коли виникають ускладнення, краще порадитися з лікарем.

До лікаря!

Варто терміново звернутися по допомогу, якщо:

- температура піднімається вище 39 градусів, а ліки не покращують ситуацію через 2 години після прийому;
- малюкові менше ніж 3 місяці;
- з'являється судом;
- дитина млява, відмовляється від пиття навіть після зниження температури;
- у неї блювота;
- малюк спить, і ви не можете його розбудити;
- у дитини з'явився висип, особливо такий, що не зникає при натисканні;
- є порушення дихання;
- жар тримається понад 3–5 днів;
- або коли відбувається будь-що, що викликає вашу занепокоєність.

Набридливий кашель

Ларингіт і фарингіт – найпоширеніші діагнози, коли йдеться про кашель. Чому він виникає і як із ним боротися?



Марина ЧЕРНЯВСЬКА,
лікар-дитинолог Медичної мережі ДОБРОБУТ

Перші прояви кашлю при ларингіті припадають на нічний час. Спокій, свіже вологе повітря та тепле пиття полегшать стан дитини.

ПРОВОКАТОРИ

Хоч би яким був діагноз, кашель – це захисний механізм організму для боротьби з будь-якими чужорідними елементами, що потрапляють на слизову оболонку гортані та в дихальні шляхи.

Пограження кашльових рецепторів провокують:

- **віруси та бактерії**, які атакують слизову оболонку гортані, спричиняючи її набряк;
- **алергени**: пилок рослин, домашній пил, побутова хімія, продукти;
- **шлункова кислота**, яка потрапляє у стравохід;
- **слина**, котру немовлята ще не навчилися ковтати;
- **слиз**, що стікає задньою стінкою глотки.

ЛАРИНГІТ:

КРИТИЧНІ МОМЕНТИ

Ларингіт – це запалення слизової оболонки гортані внаслідок вторгнення вірусів, бактерій і алергенів, а також через забруднене повітря або елементарне перенапруження голосових зв'язок.

Симптоми: сухий, грубий кашель, який посилюється вночі, хриплість, аж до втрати голосу, та першіння у горлі.

Ступінь небезпеки:

звичайний ларингіт не становить ніякої загрози, а ось обструктивний може спровокувати ситуацію, яка більш відома під назвою неістинний круп. Оскільки гортань у дітей має особливу будову – у вигляді широкої зверху та вузької знизу воронки, при ларингіті виникає ризик критичного звуження голосової щілини і як наслідок – загроза зупинки дихання. Якщо на фоні сильної захриплості, зміни тембру плачу з'являється характерний гавкаючий кашель, потрібно негайно викликати лікаря. Аби полегшити стан малюка, відчиніть вікно для доступу свіжого повітря, увімкніть зволожувач і давайте тепле пиття. А ось чого робити не варто, то це самостійно робити інгаляції чи приймати медпрепарати. Виняток: ви вже не вперше зустрічаєтеся з такими нападами хвороби й точно знаєте, як їх знімати.

Небезпечне запалення

Іще один критичний стан, який може виникнути при ларингіті, особливо в маленьких дітей, – запалення надгортанника. До хриплого голосу та сухого кашлю додається нестерпний біль у горлі й висока температура. Та основний симптом – утруднене дихання і ковтання слини через небезпечний набряк гортані.



Правила для батьків

ФАРИНГІТ: ЗАТЯЖНИЙ ПЕРЕБІГ

Фарингіт – це запалення слизової оболонки та лімфоїдної тканини глотки, яке у більшості випадків спричиняють віруси (аденовірус, грип) і бактерії (стрептокок). Бувають також фарингіти внаслідок прийому антибіотиків через порушення мікрофлори глотки, алергічні та травматичні варіанти хвороби. Крім цього, фарингіт може бути першою ознакою деяких дитячих інфекцій – скарлатини, кору, краснухи. Оскільки глотка – орган, розташований на межі носа, рота й гортані, в 70 % випадків фарингіт розвивається на тлі вірусних захворювань. А якщо запалення глотки мучить одночасно з нежитем, хворобу називають ринофарингітом.

Симптоми: на фоні болю в горлі з'являється періодичне покашлювання, яке виникає рефлекторно у відповідь на подразнення кашльових рецепторів при набряку слизової оболонки горла, чи навіть нав'язливий сухий кашель – через стікання слизу задньою стінкою глотки.

Ступінь небезпеки: хоча при фарингіті кашель менш набридливий, ніж при ларингіті, якщо хворобу ігнорувати, вона може стати хронічною і сприяти появі серйозних ускладнень: унаслідок нелікованого бактеріального фарингіту, переважно стрептококової етіології, є ймовірність ураження серця, суглобів і нирок. До речі, в разі неправильної терапії кашель при фарингіті триває не один місяць і супроводжується утрудненим відходженням мокротиння. 📖

З'ясувати, що саме в малюка – ларингіт чи фарингіт, допоможе кваліфікований спеціаліст. А ваше завдання забезпечити:

- вологе, прохолодне повітря у кімнаті, бо сухе ще більше провокуватиме кашель;
- безперебійне постачання напоїв – теплого (не гарячого!) чаю з медом чи малиновим варенням, мінеральної води без газу, фруктових або овочевих соків, узвару, киселю. Часте пиття допомагає виробленню та відходженню мокротиння;
- особливе меню – без гострого, солоного, кислого;
- м'яку та перетерту їжу, яка не травмуватиме горло й не провокуватиме напади кашлю;
- прогулянки, якщо в дитини немає температури, а на вулиці гарна погода;
- спокій голосових зв'язок.



Особливі діти:


Центр великої надії

Новий підрозділ ММ ДОБРОБУТ – Центр «Дитинологія особливого розвитку» – перший в Україні спеціалізований заклад, який заради підтримки дітей з особливими потребами об'єднав високопрофесійних медиків, психологів і реабілітологів, відкрився за адресою проспект Героїв Сталінграда, 4, корпус 5.

НЕОБХІДНА ДОПОМОГА

Потреба у створенні спеціалізованого центру була очевидною. Раніше можливості ДОБРОБУТ у роботі з дітками з особливостями психофізичного розвитку обмежувалися консультаціями неврологів – тоді як реабілітація та соціальна адаптація таких малят може потребувати участі десятків фахівців. Тож в основу лягла ідея комплексного підходу. Ми ретельно вивчили досвід провідних закордонних клінік, запросили чудових спеціалістів, провели додаткове навчання. І всебічна підтримка дітей з особливостями розвитку нарешті стала доступною.



Ірина ЛЕВИЦЬКА, 
операційний директор підрозділів «Татарська»
та «Оболонь-1» Медичної мережі ДОБРОБУТ

Мета нашого центру – зробити так, щоб усі діти з особливими потребами мали шанс максимально адаптуватися до життя в соціумі.

З УРАХУВАННЯМ УСІХ НЮАНСІВ

Унікальність Центру «Дитинологія особливого розвитку» – в його команді, до якої входять педіатри та всі необхідні вузькі спеціалісти, а також педагоги, психологи, дефектологи, реабілітологи, логопеди. Понад те, сам центр – це ретельно продуманий простір. Сенсорна кімната, облаштовані кабінети дитячого психолога з можливістю пісочної терапії та арт-терапії, кабінет логопеда-дефектолога з можливістю проводити логопедичний масаж, кабінети фізичної реабілітації. Сенсорна інтеграція, психокорекція, ерготерапія, арт-терапія, робота з крупною моторикою, фізична та кінезіотерапія – для кожного з видів допомоги створене оптимальне середовище. Чотири кабінети психологічної реабілітації і два – фізичної мають усе необхідне обладнання.

«ЗОЛОТИЙ ЧАС»

Команда центру працює з різними психологічними та фізичними

відхиленнями. Та хоч би про яку з проблем ішлося, спеціалісти наголошують: дитячий організм має колосальний потенціал для відновлення. І що раніше розпочнеться програма розвитку й підтримки, то більше в дитини шансів на повноцінне життя. «Золотим часом», коли корекційні заходи є найефективнішими, є перший-другий роки. Адже в цей період дитина здобуває більшу кількість навичок, ніж протягом усіх наступних років. Тож за будь-яких сумнівів щодо розвитку малюків варто порадитися з нашими спеціалістами. Вони чудово розуміються на ранній діагностиці відхилень і знають, як допомогти.



Небажаний діагноз у дитини – це не вирок, а сигнал про початок спільної роботи батьків і лікарів.

Вчасно розпочаті програми підтримки й реабілітації дають приголомшливі результати.



НАШІ ФАХІВЦІ СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ НА ТАКИХ СТАНАХ

Аутизм.

Такі діти не можуть скласти картину навколишнього світу, й аби захистити свої органи чуття від зовнішніх подразників, замикаються в собі. Тож насамперед увагу зосереджують на сенсорній інтеграції: розвитку зорової, слухової, тактильної та моторної чутливості, а також на адаптації до мінливості навколишнього середовища. Другий напрям – психологічний. Це й пісочна та арт-терапія для зменшення внутрішньої напруги, і заняття з дефектологом і логопедом для виправлення мовних порушень та інші активності. Про те, наскільки ефективними можуть бути програми розвитку для таких дітей, свідчить досвід розвинутих країн: там діти вже у віці 8–9 років пробують опанувати певні професії і згодом цілком успішно працюють. Так, лікарям і батькам доведеться докласти багато зусиль – але соціалізація можлива!

Дитячий церебральний параліч.

Для цих маленьких пацієнтів пріоритетною є фізична реабілітація. Якщо є відставання у мовленні й розвиткові мислення, разом зі спеціалістом з фізичної реабілітації працюють психологи та дефектологи.

Синдром дефіциту уваги та гіперактивність.

Чи є надмірна непосидючість ознакою відхилень, може визначити лише спеціаліст. Тож коли поведінка малечі турбує, ліпше не зволікати з консультацією. Кожна гіперактивна дитина потребує індивідуального підходу. Заняття в сенсорній кімнаті та робота з психологом допоможуть зменшити надмірне напруження.

Психологічні проблеми.

Порушення мовлення, неврози, фобії, погана адаптація в школі, труднощі у навчанні тощо – всі ці негаразди потребують допомоги психолога. З цим спеціалістом раціонально проконсультуватися й абсолютно здоровим і впевненим у собі діткам перш ніж іти до садочка чи до школи – для того, аби напевне уникнути негараздів на новому етапі життя. 📖

Бунт кров'яних тілець

Аби рівень гемоглобіну почав знижуватися, має бути поважна причина. Шалені психологічні та фізіологічні зміни, що випадають на долю підлітків, – саме те, що потрібно для розвитку анемії. Разом з досвідченим експертом шукаємо способи протидії.



У ЛІДЕРАХ

Анемія – одне з найпоширеніших захворювань у світі. Її причина ховається в недостатньому виробленні червоних кров'яних тілець – еритроцитів – чи надмірному їх руйнуванні, а також у браку певних макро- та мікроелементів в організмі. Проте це не означає, що анемія завжди є окремим захворюванням. Вона може слугувати лише симптомом якоїсь недуги. Такий стан називають анемією хронічних захворювань. Однією з основних ознак анемії є зниження рівня гемоглобіну – особливого залізовмісного білка еритроцитів, нижче 110 г/л.

Розрізняють кілька видів анемії:

- 1 ДЕФІЦИТНА:**
залізодефіцитна – зниження рівня заліза;
мегалобластна – брак вітаміну B₁₂, фолієвої кислоти;
- 2 АПЛАСТИЧНА**
 стовбурові клітини кісткового мозку виявляються не здатними генерувати зрілі клітини крові;
- 3 ГЕМОЛІТИЧНА**
 посилене руйнування еритроцитів;
- 4 ПОСТГЕМОРАГІЧНА**
 розвивається внаслідок гострої чи хронічної крововтрати.



Валерія МАРТИНОВА,
дитячий гематолог, лікар-дитинолог
Медичної мережі ДОБРОБУТ

Щорічні скринінги – загальний аналіз крові з визначенням рівня гемоглобіну та правильне і збалансоване меню – must have у боротьбі з анемією.

РИЗИКОВАНІ МОМЕНТИ

Залізодефіцитна анемія може спіткати людину будь-коли. Та є ситуації, в яких ризик найбільший: наприклад, коли малюк народжується передчасно або на світ з'являється двійня, також ризикують діти віком 6–18 місяців, коли їхня маса зростає майже втричі. І, звісно, підлітки. В організмі дівчат і хлопців у цей період розпочинається активна перебудова ендокринної системи, відбувається значний стрибок росту в хлопців і з'являються перші менструації в дівчат. Чим не підґрунтя для зменшення червоних кров'яних тілець?

Будьте уважні!

Батькам дівчаток-підлітків варто бути особливо пильними до самопочуття доньки, адже через початок менструального циклу, особливо якщо крововтрати значні, може розвиватися хронічна анемія. Обов'язково стежте за рівнем гемоглобіну й у разі проблеми звертайтеся до гематолога.



Залізодефіцитна анемія – лідер спуску. Залежно від рівня гемоглобіну вона буває

легкою.....	(110–90 г/л),
середньою.....	(90–70г/л),
важкою.....	(70–50 г/л),
нагважкою.....	(50 г/л і менше).

ОЗНАКИ ВТОРГНЕННЯ

Анемія розвивається поступово й на початку майже невидима. Тому є ризик непомітного прогресування захворювання.

І внаслідок цього з'являються:

- хронічна втома, зниження працездатності й ефективності навчання;
- слабкість і запаморочення;
- дивні смакові вподобання (бажання їсти крейду чи лід);
- ламкість нігтів і волосся, сухість шкіри;
- тріщини в кутиках рота;
- порушення сну, дратівливість;
- прискорене серцебиття (через зниження гемоглобіну зменшується кількість кисню, і серце починає працювати швидше, щоб краще забезпечувати тканини й органи кров'ю). 📄

КУЛІНАРНА ЗБРОЯ

У боротьбі з анемією робіть ставку на меню, що збагатить організм корисними речовинами, зокрема залізом.

Цей елемент ви знайдете в таких продуктах:

- м'ясо (проте уникайте свинини);
- печінка;
- телячий язик;
- риба;
- зелень, особливо допоможе шпинат, що, крім заліза, містить фолієву кислоту, яка стимулює вироблення червоних клітин крові та сприяє засвоєнню заліза з їжі;
- овочі – буряк, морква та сік із них;
- фрукти – яблука, гранати, які містять також аскорбінову кислоту, що покращує всмоктування заліза в шлунково-кишковому тракті;
- яйця;
- гречка;
- какао та чорний шоколад.

Змусити дітей вживати корисну їжу – нелегка справа. Сподіваємося, що з цього списку можна обрати щось до душі підлітку. Якщо ні, варто порадитися з лікарем і вдаватися до вітамінотерапії з умістом заліза. Та тільки за умови, що спеціаліст вважатиме за доцільне. Крім продуктів, що підвищують гемоглобін, допоможуть упоратися з анемією повноцінний сон і свіже повітря.



Булінг: жорстокі ігри

Зазвичай цькування у школі відбувається за мовчазної згоди дорослих або їхньої байдужості чи неспроможності вирішувати конфлікти. До чого може призвести пасивність і чому діти стають кривдниками та жертвами, розповідає наш спеціаліст.

Слово «булінг» походить від англійського «bully» – хуліган, забіяка, грубіян. Явище булінгу – безкарного цькування однієї людини групою інших людей – з'явилося не сьогодні й притаманне не тільки нашій країні. Просто за кордоном вже навчилися шукати та знаходити рішення, а ми лише робимо перші кроки.

ТЕОРІЯ ЖОРСТОКОСТІ

8–9 років. Перші тривожні дзвіночки лунають уже в молодшій школі – приблизно у 2–3-му класі діти починають об'єднуватися у групи й дружити проти когось: у хлопців виникають бійки, дівчата обирають жертву для психологічного тиску.

12–13 років. Із початком перехідного віку ситуація загострюється. Несформовані погляди на життя, нестійкість характеру й перепади настрою, непорозуміння з батьками, схильність до агресії – це той ґрунт, на якому навіть найменші прояви нетерпимості до інших переростають у справжню лавину.

Хлопці. Виправдовують свою жорстоку поведінку начебто через неправильні вчинки жертви – недотримання слова, реальну чи уявну зраду, порушення чоловічих норм та правил, але абсолютно недопустимими у суспільстві методами.

Дівчата. Жертва може не догодити котрійсь із неформальних лідерок через дорогий чи надто скромний одяг, наявність телефону останньої моделі чи відсутність гаджетів, успіхи в навчанні.





Катерина ГОЛЬЦБЕРГ,
дитячий, сімейний психолог
Медичної мережі ДОБРОБУТ

ПІД МАСКОЮ АГРЕСОРА

Понад 50 % хлопців і дівчат, які страждають від домашнього насилля, згодом самі стають нападниками. До речі, насильство – це не тільки жорстоке ставлення, а й надмірна опіка, контроль і завищені вимоги: заборона гуляти через погані оцінки, примус постійно показувати високі результати у навчанні, спорті. Також до агресії спонукає протилежна крайність – уседозволеність, відсутність правил та обмежень. Іноді так проявляється брак батьківської любові та підтримки.

ПІД МАСКОЮ ЖЕРТВИ

Часто спрацьовує принцип бумеранга: діти-агресори в певних ситуаціях можуть ставати жертвами. Також підпадають під немилість діти з певними психологічними чи фізичними особливостями – надто худі чи повні, повільні чи гіперактивні, котрі заїкаються чи носять окуляри. Для агресора не має значення вада, головне – на комусь відірватися. Часто роль жертви випадає на долю не задоволених собою дітлахів із купою комплексів, або ж тих, хто не має підтримки та довірливих стосунків із рідними. 📖

Проблему булінгу не можна тимчасово приглушити, адже агресія, яка не знайшла виходу, все одно згодом проявиться. Це наче ріка, потік якої не зупинити, проте її можна спрямувати у правильне русло.

ТРЕБА ДІЯТИ!

Булінг має три сторони – жертву, нападника та свідків. Агресія залишить слід, більший чи менший, у житті кожного з них. Ситуацію реально змінити лише завдяки втручанню та активній допомозі небайдужих дорослих. Доведено, що в дитячих колективах, де встановлено певні правила поведінки, а керівник цікавиться життям підопічних, ніколи не буде проблеми цькування.

Що робити, якщо дитина...

агресор.

Головне – застосовувати індивідуальні рішення, а не публічні покарання, які ще більше посилять агресію. Треба спільно з дитиною шукати способи подолання кризи, пояснювати, вчити будувати діалоги, допомагати бачити в інших позитивні риси, не акцентуючи увагу на негативі.

свідок.

Діти, які стають мовчазними очевидцями цькування, відчувають психологічний дискомфорт. Через пережите вони можуть закритися у собі й навіть почати хворіти. Тому головне, аби в сім'ї були довірливі стосунки й дитина могла виговоритися.

жертва.

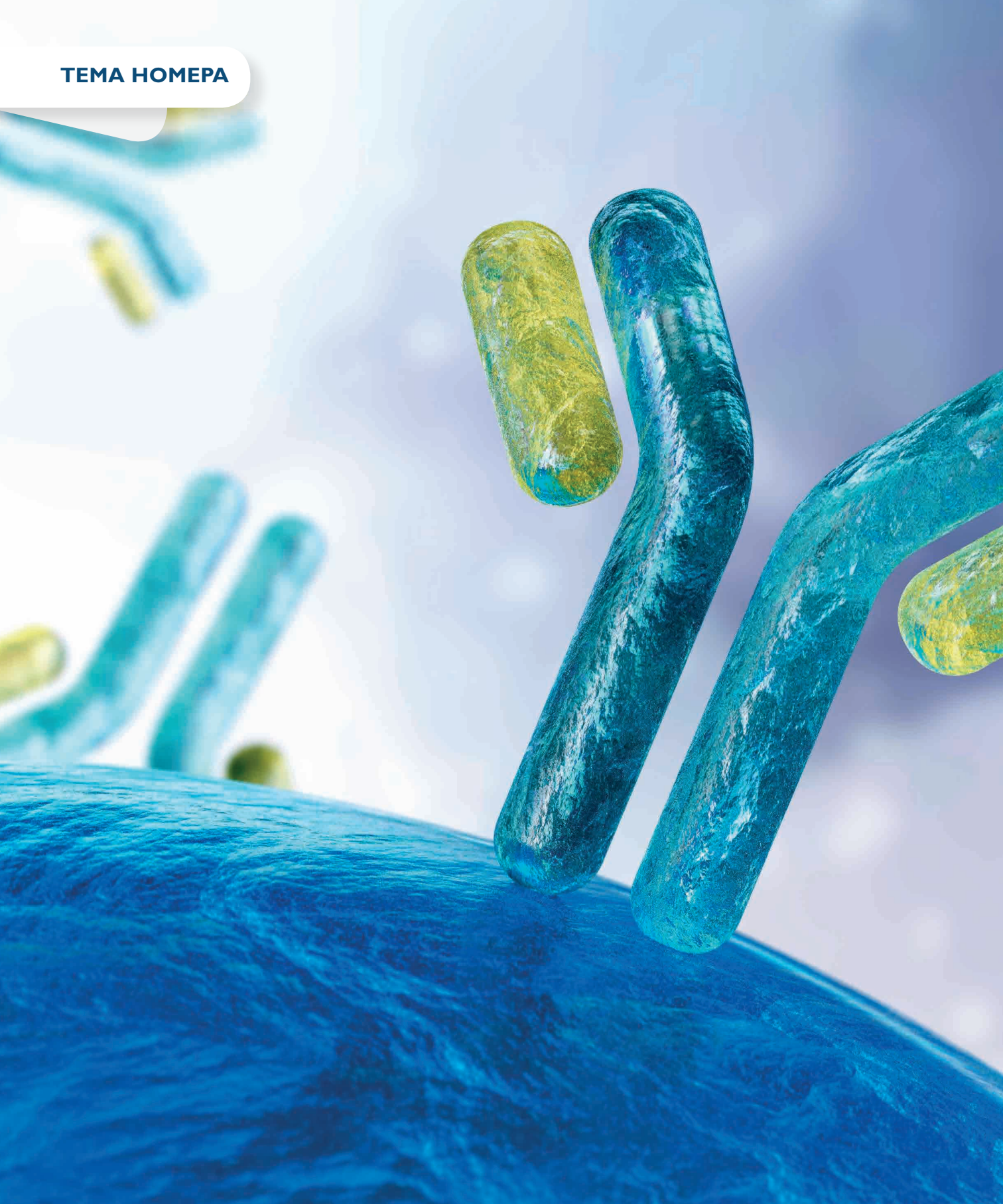
Якщо поведінка дитини різко змінилася, якщо вона відмовляється ходити до школи, погано спить, стала агресивною до близьких... Значить, щось відбувається, й батькам треба розібратися, що саме. Як? Знайти довірену людину у школі – класного керівника, психолога, когось з адміністрації навчального закладу, й просити про допомогу. Не варто ігнорувати проблему або впадати в іншу крайність та особисто розбиратися з кривдником: по-перше, виховувати чужих дітей ми не маємо права, по-друге, це лише посилить агресію.



Кібербулінг

Набирає обертів кібербулінг, коли процес знущання знімають на відео й викладають у соціальні мережі або просто поширюють в Інтернеті некоректну інформацію, яка ображає жертву.

TEMA HOMEPA





«Білі плями» імунітету

КРУГЛИЙ СТІЛ

Атаки ГРВІ ставлять завданням № 1 у порядок денний зміцнення імунітету. На що спроможна сучасна наука й чи досяжна наша мета – розпитуємо фахівців.

❓ Відтоді як імунологія сформувалась як окрема наука, було здійснено безліч відкриттів – показовим є хоча б той факт, що вже 18 разів Нобелівську премію з фізіології та медицини було вручено саме за розвідки в галузі імунології. Чи залишаються сьогодні «білі плями» в розумінні того, як працює імунна система, і чи з'являються практичні рішення, здатні допомогти люду?

Станіслава ГАПОНОВА: Імунні механізми вивчені дуже добре. Чудові фахівці-імунологи працюють і в нас, в Україні. Водночас це не означає, ніби перспектив для розвитку науки вже немає. В усьому світі триває активний

пошук способів виправити похибки в роботі захисної системи організму. Ведучи мову про імунокорекцію, насамперед необхідно наголосити: потрібно чітко розрізняти ситуацію, коли дитина часто хворіє (це нормально й певною мірою навіть непогано, адже в процесі боротьби зі збудниками захворювань і формується набутий імунітет), та ситуацію, коли організм не спроможний захиститися від повсякденних загроз. Наприклад: бактерії в роті є в усіх, однак подразнення вони провокують лише в деяких людей. Це може свідчити про відсутність імуноглобуліну, відповідального за

захист слизових оболонок, і бути вродженою особливістю. Сьогодні вже існують препарати, спроможні відкоригувати певну ланку імунітету, якої не вистає. Ці препарати дорогі, не всі вони зареєстровані в Україні – однак вони є! Дослідження тривають. Також у лікарів з'являється можливість дедалі ефективніше допомагати при низці аутозапальних синдромів – першопричини вони не усувають, однак дають можливість уникати загострень.

Наталія БРАВИСТОВА: Останнім часом було з'ясовано, що дуже велика кількість захворювань, враховуючи онкологічні, мають у своїй основі порушення імунної відповіді. Власний імунітет з друга перетворюється на ворога і фактично знищує організм людини. Раніше існував лише один шлях – вводити високі дози гормональних препаратів, які повністю пригнічували імунну відповідь. Це залишало людину без захисту від ворожих агентів і спричиняло швидке зношування органів і систем. Звісно, краще зберегти активність імунної системи загалом, але позбавити пацієнта аутоагресії її компонентів. Саме так працюють доволі нові препарати – моноклональні антитіла. Вони ефективні в лікуванні деяких видів раку. Імунотерапію поєднують з іншими методами, посилюючи ефективність впливу на ракові клітини. Або ось, приміром, в ізраїльському Інституті Вейцмана було створено вакцину для лікування лейкемії, яку вже запатентовано й запущено у виробництво. На додачу з'явилися зовсім неочікувані відкриття, які підтверджують знищення пухлин





Станіслава
ГАПОНОВА,

**дитинолог II категорії,
дитячий і дорослий
інфекціоніст вищої
категорії ММ ДОБРОБУТ,
член Асоціації педіатрів і
Асоціації інфекціоністів України**

У нашій країні працюють високопрофесійні спеціалісти з імунології, провідні фахівці регулярно проводять лекції для лікарів ДОБРОБУТ – аби наша інформованість завжди була на найвищому рівні.

У ПЕРСПЕКТИВІ ЛЮДСТВА –

створення індивідуалізованих графіків вакцинації залежно від схильності до тих чи інших захворювань.

ПОКИ ЩО ЩЕПЛЕННЯ

проводяться від статистично значущих інфекцій, які можуть мати смертельні наслідки, особливо – для дітей.

СУЧАСНІ ВАКЦИНИ

ефективні проти інфекційних захворювань. В майбутньому вони запобігатимуть цілій низці хронічних хвороб.

різними збудниками інфекцій. Тривають роботи над створенням векторних протипухлинних вакцин – оброблені в лабораторіях мікроорганізми будуть неспроможні викликати захворювання, але сприятимуть продукуванню в організмі імунних антитіл, зокрема протипухлинних.

❓ Повідомлення про такі прориви сучасної медицини вселяють надію. А віра в силу фармацевтики, напевне, щороку диктує запитання: як підвищити імунітет у сезон застуд?

Ірина ЛЕВАДА: Насамперед давайте поставимо запитання так: а чи потрібно його «підвищувати»? Багато хто вважає, що в нього знижений імунітет. Та варто розуміти, що зниження загального імунітету – це досить рідкісна патологія, яка трапляється при дуже серйозних і важких захворюваннях. Восени та взимку імунітет не слабшає. Натомість він зазнає більших навантажень. Дається взнаки зменшення тривалості світлового дня. Настають холоди. Надворі зимно, в транспорті – задуха, й більшість людей не готові до перепаду температур. Мало хто віддає належне загартовуванню. Та зверніть увагу: в Європі взимку одягаються набагато легше, і це пов'язано не лише з кліматичними особливостями, а й зі звичками населення.

Наталія БРАВИСТОВА: Навантаження, якого з погіршенням погодних умов зазнає імунітет, можна порівняти з будь-яким іншим навантаженням, наприклад на м'язи. Людина спокійно йшла, раптом

її почали переслідувати – й вона побігла. Фізіологічні параметри різко змінюються. Певний час наш переслідуваний пробіжить із легкістю, однак згодом закономірно настане втома. І тут усе залежить від ступеня тренуваності. Звісно, є хімічні речовини, які змусять м'язи скорочуватися ефективніше й притуплять відчуття втоми. Однак такі речовини завдають шкоди здоров'ю. Так само і з імунітетом – усе залежить від тренуваності. Чи достатньо уваги приділялося загартовуванню? Чи достатньо вітамінів і мікроелементів надходить із їжею? Чи приймається додатково вітамін D (зауважимо, що ця рекомендація може бути актуальною не тільки для дітей)? Чи є щеплення від вакцинокерованих інфекцій і грипу? Чи не зазнавав імунітет надмірних навантажень через інфекційні чи хронічні захворювання? Чи немає алергії? І це лише частина запитань, які потрібно поставити для того, щоб зрозуміти, як реагуватиме організм на застуду.

❓ Отже, покладатися на фармпрепарати не варто – «чарівної таблетки» не існує?

Наталія БРАВИСТОВА: Запитання про таку таблетку, спроможну «швидко зміцнити імунітет і запобігти ГРВІ», ставлять мені регулярно ось уже понад двадцять років 😊 І моїм колегам, напевне, так само. Але відповідь одна: такого засобу, який змусив би організм діяти нелогічно, не існує.

Станіслава ГАПОНОВА: Справді, за роки ситуація не змінилася. Як і

раніше, немає диво-таблеток, і так само неприпустимим є безконтрольне вживання імуномодуляторів. Проте, що цього не можна робити, нам не втомлювалися нагадувати ще на студентській лаві. Загалом слід розуміти: на аптечній полиці з написом «для підвищення імунітету» можуть опинитися дуже різні препарати. Чи не найбільша проблема з імуномодуляторами в тому, що більшість їх у принципі ніхто детально не вивчав. По-перше, клінічні дослідження потребують шалених коштів. По-друге, коли йдеться про таку тонку річ, як імунна відповідь, спостереження мають тривати дуже довго, до уваги потрібно брати безліч чинників... Отже, дуже велика кількість медикаментів «для імунітету» належить до таких, що не мають підтвердженої ефективності. А є такі, що мають якраз підтверджену неефективність: препарати, покликані скорочувати період захворювання ГРВІ, під час випробувань не змогли довести своєї чудодійної сили.

❓ Коли безсила фармацевтика – що стане рятівним?

Наталія БРАВИСТОВА: Найефективнішою порадою буде зниження монотонного навантаження в період, коли починають «гуляти» ГРВІ. Дитина погано почувається? Дайте їй відпочити від того, чого наразі забагато. Сьогодні, як правило, це не фізична активність, а заняття в школі. Я не закликаю через одне



Ірина ЛЕВАДА,

**терапевт
вищої категорії
ММ ДОБРОБУТ**

ДОБРОБУТ пропонує індивідуальний підхід до кожного з пацієнтів, який передбачає не лише терапевтичні рішення, а й поради щодо профілактики та нормалізації способу життя.



Наталія БРАВИСТОВА,

**дитинолог I категорії,
дитячий імунолог вищої
категорії ММ ДОБРОБУТ,
член Асоціації дитячих
імунологів України**

Лікарі в ДОБРОБУТ сповідують принципи доказової медицини та рекомендують лише ті ліки, дієвість яких доведено за допомогою статистичних методів.

1 КГ
приблизно
стільки важать органи
та клітини імунної
системи в дорослої
людини

«ачхи» не відвідувати навчальний заклад. Але дати можливість дитині відпочити (без гаджетів!) – важливо. Можна відволіктися від нескінченних домашніх завдань, сходити разом на прогулянку, отримати позитивні емоції від цікавих заходів. Можливо – попросити звільнити від не надто важливих уроків. А ось на фізкультуру варто сходити, якщо ГРВІ тільки-но починає заявляти свої права на юний організм. Фізична активність прискорює обмін речовин, активує імунну систему та сприяє виведенню токсинів. Тільки попередьте вчителя про те, що навантаження не повинні бути надмірними.

Ірина ЛЕВАДА: Помірність навантажень – у всіх сенсах – рекомендована й дорослим. Подекуди буває, що негативні чинники мобілізують організм і не дають захворіти. Але такий ефект тимчасовий. Наприклад, коли хворіє дитина, мати сконцентрована на лікуванні. Маля видужало – мати розслабилася... і сама підхопила інфекцію. Це відбувається через те, що імунна система, яка зазнала багато впливів, зреагувала невірно, і внутрішня регуляція порушилася. Хронічні стреси методично підточують імунітет. Мозок подає організму сигнали тривоги, наднирники продукують гормони стресу, а ті, у свою чергу, чинять руйнівний вплив на клітини-захисники, лімфоцити.

Станіслава ГАПОНОВА: Дуже важливу роль у створенні правильної

стратегії захисту відіграє критичне та зважене ставлення до інформації медичного змісту. Адже подекуди достатньо журналістові переставити місцями кілька слів – й інформацію про проведене медиками дослідження буде викривлено. Достатньо знервованій мамі полізти в інтернет шукати відомості про захворювання – і факти, вирвані з контексту, звучатимуть як страшні жахи: наприклад, якщо на очі трапляється розповідь про перебіг інфекційних захворювань у ВІА-інфікованих дітей.

Завжди потрібно зважати на відмінність між нормальним імунітетом та імунодефіцитом – вродженим або набутим. Наразі ми говоримо про норму, і в її межах можливі варіанти. Одна дитина може хворіти лише кілька разів на рік, інша – до 10–12 разів. Більша схильність

до хворобливості, як правило, успадкована, й у когось із родичів спостерігалася в дитинстві така сама ситуація.

Що ми можемо зробити з наявним рівнем імунітету? Підвищити його шляхом помірного загартовування, збалансованого харчування, фізичної активності та профілактичних щеплень. Або знизити, наприклад – регулярно вживаючи антибіотики або постійно ковтаючи імуномодулятори.

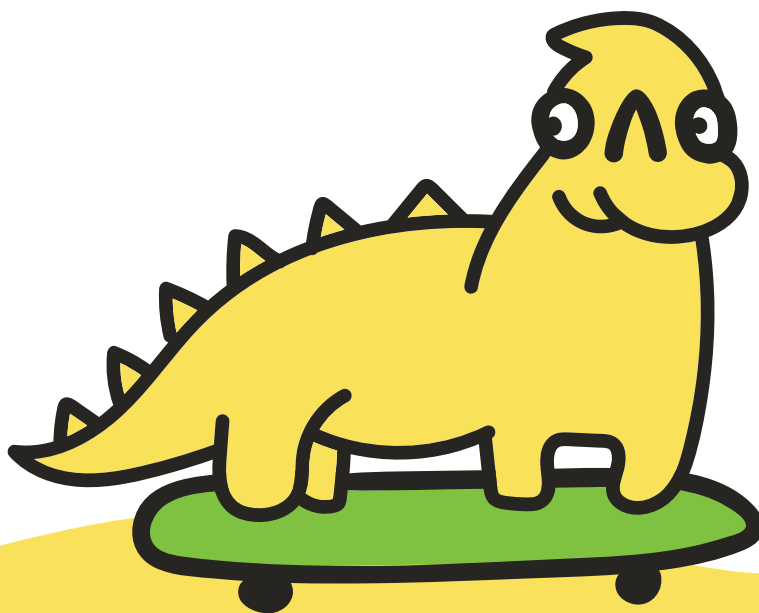
? **Напевне, обережного ставлення потребують й інші медикаменти?**

Наталія БРАВІСТОВА: Поза всяким сумнівом. Не можна зловживати жарознижувальними препаратами, судинозвужувальними краплями та протимікробними речовинами. Побічні ефекти від їх застосування можуть завдати більше шкоди, ніж дискомфорт від фізіологічно виправданих реакцій – лихоманки, нежитю, кашлю. Це захисні реакції. Можна й під час бігу прийняти засіб для зменшення тахікардії. Тоді дискомфорту стане менше, але біг уповільниться, а потім і припиниться. Адже серце скорочується сильніше не випадково, а для того, аби забезпечити збільшені потреби організму. Так і з імунітетом: і шмарклі, і підвищення температури – не прикрі симптоми, з якими потрібно «боротися», а помічники. Якщо, звісно, вони тривають недовго й під контролем лікаря. 📌



ДИТИНОЛОГ

ВАШ ДИТЯЧИЙ МУЛЬТИКАР



НЕВІДКЛАДНА ДОПОМОГА / СТАЦІОНАР / ХІРУРГІЯ /
РЕАНІМАЦІЯ / КОНСУЛЬТАЦІЯ / КАРДІОХІРУРГІЯ /
ТРАВМАТОЛОГІЯ / ВИКЛИК ДОДОМУ / 24/7

 (044) 495-2-888 / (097) 495-2-888*

САМОЛІКУВАННЯ МОЖЕ БУТИ
ШКІДЛИВИМ ДЛЯ ВАШОГО ЗДОРОВ'Я

Імуноterapia:

шанс подолати рак



Цьогоріч Нобелівську премію в галузі медицини здобули двоє науковців за досягнення в боротьбі з головним ворогом людства. Чим здивували лауреати та які перспективи відкриває їхнє ноу-хау, ми розпитали в експерта.

ГЕРОЇ ПРЕМІЇ

Джеймс ЕЛЛІСОН з університету Техасу та Тасуку ХОНДЗЬО з університету Токіо, котрі роками працювали над пошуками ефективних засобів лікування онкозахворювань, нині стали героями медичної спільноти. Вони здійснили прорив в онкологічній царині, довівши можливість подолання пухлинних хвороб за допомогою активації власного імунітету пацієнта. В чому суть?

ПРИНЦИП «ОКУЛЯРІВ»

Пухлини мають змогу розвиватися в організмі людини завдяки здатності вводити в оману клітини імунної системи. Американець і японець автономно один від одного досліджували протеїн, який гальмує роботу захисних сил у напрямі розпізнавання проблеми. За допомогою цього протеїну новоутворення стають «невидимими» й не сприймаються організмом, як щось загрозове.

Запропонована нобелівськими лауреатами метода наділяє клітини імунітету своєрідними «окулярами» – аби роздивитися ворога й розпочати його ліквідацію.

ЛІКИ НОВОГО ПОКОЛІННЯ

Насправді ще до розробок іноземних професорів учені знали про те, що пухлини втручаються у роботу імунітету, та й спроби створювати препарати імунного напрямку вже були. Ліки, що нівелюють гальмівні процеси захисної системи, вперше з'явилися ще 2012-го. Але тільки цьогорічні призери остаточно пояснили механізм активації протипухлинного імунітету й дали можливість розробляти наступні покоління імунотерапевтичних засобів. Розробки лауреатів розширили горизонти для багатьох учених і стали поштовхом для досліджень комбінації двох чи навіть трьох уже наявних препаратів, аби посилити їх ефект.



У нашій країні такі ліки теж є. Вони зареєстровані й доступні в аптечній мережі. Крім того, в Києві, Дніпрі та деяких інших містах України проводять багато клінічних досліджень із використанням цих засобів. Результат – оптимістичний. Проте є й нюанси.

НЕ ПАНАЦЕЯ

Імунотерапевтичні препарати – могутня зброя проти пухлин. Проте далеко не в усіх випадках їм під силу подолати проблему. Досвід їх використання вітчизняними спеціалістами дає змогу сказати, що ліки працюють тільки у певних клінічних ситуаціях. Позитивний ефект залежить від різновиду хвороби, яка може бути як імуногенною, так і неімуногенною. Щодо останнього підвиду імунні препарати лишаються недовіреними. То коли можна говорити про ефективність? Коли йдеться про меланому, а також про деякі випадки раку легенів. Є дослідження, що дозволяють оптимістично дивитися на лікування онкозахворювань лімфатичної системи. Іноді новітні ліки допомагають при пухлинах молочної залози. Серед неімуногенних захворювань українці мало пацієнтів, чий організм здатен відповісти на імунотерапевтичний вплив. Але наразі

певна надія з'явилася стосовно раку підшлункової залози. Аби розширити зону впливу протиракових засобів, потрібно ще багато досліджувати й тестувати. Нині вивчаються комбіновані режими: для підвищення ефективності досліджуються поєднання двох або трьох імунотерапевтичних агентів, або імунотерапевтичного агента в комбінації з представниками інших хімічних класів (хімотерапевтичних або таргетних препаратів).

ПОБІЧНА ДІЯ

Хоча йдеться про реальні результати в конкретних випадках, ускладнення засмучують і лікарів, і пацієнтів. Препарати, яким під силу розблокувати таємні механізми імунної відповіді, здатні спричинити аутоімунну агресію – коли організм починає сприймати власні клітини, як ворожі. І ця загроза не менш

серйозна, ніж сама пухлина. Є випадки, коли на тлі успішного лікування основної недуги в людини стрімко розвивалися аутоімунні хвороби, що перебирали на себе увагу лікарів. Це питання ще чекає на своє вирішення.

ПЕРСПЕКТИВИ ІМУНОНАПРЯМУ

Без сумніву, це – препарати майбутнього! Їх поява дала багатьом пацієнтам реальний шанс повернути здоров'я. Вчені, що їх надихнули й надихатимуть надалі Джеймс ЕЛЛІСОН і Тасуку ХОНДЗЬО, рухатимуться в цьому напрямі, створюючи дедалі ефективніші ліки. Проте наразі наявні препарати ще не можуть претендувати на звання універсальних. Тож світова наукова спільнота, поринаючи у глибини протипухлинного імунітету, шукатиме й інших шляхів боротьби з раком. 📖

Ольга ПОНОМАРЬОВА,
лікар-онколог вищої категорії
Медичної мережі ДОБРОБУТ, кандидат медичних наук

Препарати, розроблені на основі досліджень протипухлинного імунітету людини, налаштовують організм на самостійну боротьбу з хворобою.

Діяти на випередження

День боротьби з раком молочної залози — це привід нагадати: прогнози в лікуванні найпоширенішого з онкологічних захворювань у жінок стають дедалі кращими. Особливо якщо небажане новоутворення виявлено на ранніх стадіях.

РЯТУЄ СКРИНІНГ

Рання діагностика — це найдієвіший зі способів протистояти небезпеці. Вчасне виявлення злоякісних новоутворень забезпечує високі шанси на успішне подолання хвороби. А також знижує вартість лікування, якщо порівнювати з терапією на пізніх стадіях. З огляду на те, що на початку пухлинні процеси мають безсимптомний перебіг, найкращим рішенням стають профілактичні огляди. Загалом, щорічні візити до мамолога — це чудова ідея. У 40 років це вже не просто добра порада, а наполеглива рекомендація — саме в цьому віці бажано зробити скринінгову мамографію. Якщо раніше лікарі спостерігали пік захворюваності у 50–75-річних жінок, то нині вони бачать «помолодшання» проблеми. Тож зволікати не варто. Консультація з лікарем дасть змогу визначити ступінь ризику. А

мамографія стане чудовою нагодою переконатися, що все гаразд, або ж розпочати лікування до того, як хвороба перейде в більш пізню стадію.

БЕРЕЖЕ ОБІЗНАНІСТЬ

Особливо пильними мають бути жінки, в яких серед рідних були випадки раку грудей. Відомо, що за спадкову схильність до цього захворювання відповідає мутація генів BRCA1/2. Виявити таку генетичну особливість можна за допомогою тестів. На щастя, відсоток таких мутацій не такий уже й великий (5–10 %). До того ж, спадкова схильність геть не обов'язково проявляється захворюванням.

До факторів ризику, на які неможливо вплинути, належить вік. Ще один чинник, який збільшує імовірність негараздів, — це тривалий репродуктивний період, рання менструація (до 12 ро-

ків) і пізня менопауза (старше 55 років). Тож повторимо — протиставити цим факторам можна тільки регулярні огляди в гінеколога та мамолога. До речі, наближення до завершення дітородного періоду не повинне витлумачуватися як сигнал про те, що до «жіночих» лікарів уже можна не ходити. Навпаки, саме в передклімактеричний період, коли відбувається дуже серйозна гормональна перебудова, здоров'я має бути у фокусі уваги.

ДОПОМАГАЄ ПРОФІЛАКТИКА

Цілу низку чинників, спрможних запустити небажані процеси, можна й потрібно взяти під контроль. По-перше, необхідно стежити за вагою та гормональним балансом, адже надмірна кількість естрогенів, яка спостерігається при ожирінні, сприяє розвитку пухлин. По-друге, відмовитися від шкідливих звичок — руйнівної дії тютюну й алкоголю ніхто не скасовував. По-третє, уникати постійної перевтоми. Тільки повноцінний сон у нічний час забезпечує вироблення мелатоніну — природного адаптогену. Перенапруження, як відомо, пригнічує імунітет. Тож із підступами стресу допоможуть упоратися помірні фізичні навантаження, йога, медитація.

ЗЦІЛЮЄ ПРОГРЕС

Завдяки стрімкому розвитку медицини шанси на подолання раку зростають. Вони є, причому на будь-якій зі стадій захворювання. В арсеналі лікарів – дуже широкий спектр терапевтичних методик, підбір яких здійснюється індивідуально. Так, фахівець може запропонувати комплексне лікування, комбіноване лікування (променева терапія і операція або хіміотерапія і операція, гормонотерапія, таргетна, генна терапія та імунотерапія) на підставі аналізу прогностичних та провісних чинників захворювання. 📄



Валерій ЧЕШУК, 

онкохірург вищої категорії Медичної мережі ДОБРОБУТ, професор кафедри онкології Національного медичного університету імені О.О.Богомольця, член Європейського товариства медичних онкологів (ESMO)

Медична наука не стоїть на місці. Лікарі повсякчас відстежують зміни в міжнародних медичних протоколах, швидко на них реагують і пропонують найсучасніші та найефективніші рішення.



Ірина ВАСЬКОВСЬКА,
акушер-гінеколог Медичної мережі ДОБРОБУТ

Щоденно в Україні від раку шийки матки гинуть шестеро жінок! ПАП-тест допомагає суттєво вплинути на сумну статистику.

Здорова шийка матки

Рятівний ПАП-тест

Як відомо, онкологічні процеси в жінок спочатку мовчазні. Щоб вчасно виявити ворога та здолати його на перших стадіях, достатньо регулярно проходити спеціальний цитологічний скринінг.

ДЛЯ ЧОГО ПОТРІБЕН?

Це унікальне цитологічне дослідження, що з високим ступенем достовірності визначає наявність ракових клітин у шийці матки. Будь-які зміни клітин епітелію та наявність запалення в цій зоні відобразатимуться у висновку ПАП-тесту. Головна мета – запобігти розвитку онкологічних процесів. Також під час дослідження можна визначити наявність в організмі вірусу папіломи людини, який часто спричиняє новоутворення.

Цитологічне дослідження назвали на честь винахідника методу – грецького лікаря Георгіоса ПАΠΑΝІКОΛΑΟΥ.

ЯК ПРОХОДИТЬ?

Є два варіанти ПАП-тесту.

Традиційна цитологія:

клітини, зібрані зі стінок шийки матки особливими щіточками, на спеціальному склі доставляють у лабораторію.

Рідинна цитологія:

матеріал поміщають у контейнер зі спеціальною рідиною, а вже потім у лабораторії субстанцію наносять на предметне скло. Другий спосіб інформативніший завдяки більш рівномірному розподілу клітин. Процедура абсолютно безболісна й триває не більше 10 секунд, а результат зазвичай готовий за три доби.

КОЛИ РОБИТИ?

Лікарі рекомендують проводити ПАП-тест щорічно під час планового огляду в гінеколога з 21 року, або че-

Готуємося

до ПАП-тесту

Є кілька правил, яких слід дотриматися перед узяттям клітин на аналіз.

- Варто обрати час у середині циклу – не пізніше ніж через два тижні після останньої менструації.
- Перед процедурою не потрібно спринцюватися, користуватися свічками, кремами, тампонами.
- За дві доби до скринінгу треба утриматися від статевого акту.

рез три роки після початку статевого життя. За умови негативного результату до 50 років можна робити дослідження раз на 2–3 роки. Якщо з 60 до 70 років цитологічне дослідження не показали жодних змін епітелію шийки матки, потреби проходити процедуру надалі немає. 📄

“**МИ ПОРУЧ**



ІНТИМНА ПЛАСТИКА

ТІЛЬКИ на вул. О. Мишуги, 12

Залишайтеся завжди бажаною!

dobrobut.com

[044
097] **495 2 888**

ВАРТІСТЬ ДЗВІНКІВ ЗГІДНО З ТАРИФАМИ
ВАШОГО ОПЕРАТОРА ЗВ'ЯЗКУ

ЛІЦЕНЗІЯ МОЗ УКРАЇНИ АЕ №282543 ВІД 15.10.2013Р.

САМОЛІКУВАННЯ МОЖЕ БУТИ
ШКІДЛИВИМ ДЛЯ ВАШОГО ЗДОРОВ'Я



Тетяна АНІКСЄВА,
терапевт, ревматолог, медичний директор
Медичної мережі ДОБРОБУТ



Ті, хто виконує настанови дерматологів і користується сонцезахисними кремами навіть узимку, ризикують отримати дефіцит вітаміну D. Бо навіть засіб з SPF 30 зменшує його вироблення на 95 %.

Кому вітамін D?

Коли сонячне проміння у дефіциті, в крові зменшується не тільки рівень серотоніну – гормона щастя, а й вітаміну D. Чим це загрожує?

ВІТАМІН ЧИ НІ?

Не зовсім. Бо ж вітамінами ми звикли називати речовини, які людський організм не може виробляти самотужки, а вітамін D, точніше його різновид D₃, синтезується у шкірі за допомогою холестерину та ультрафіолету. На від-

міну від D₂, який потрапляє в організм тільки з їжею. D₃ і D₂ проникають у кров і добираються до печінки, де трансформуються у кальцидіол, а в нирках – у кальцитріол. А це вже точно гормони, відповідальні за фосфорно-кальцієвий обмін, а отже, за міць кісток та не тільки.

НА ЩО ВПЛИВАЄ?

Про важливість вітаміну D багато говорять. Попри те, що нині доведено його вплив на роботу фактично всіх органів і систем, ефективність вітаміну в боротьбі з одними хворобами має клінічне підтвердження, а з іншими – ні.

Ефективність доведена:

- у чоловіків без цукрового діабету, яким цілий рік давали щодня вітамін D, на фоні нормалізації сироваткового рівня вітаміну (вище за 50 нмоль/л), на 25 % покращилися показники тестостерону!
- у профілактиці раку передміхурової залози та кишківника;
- для збільшення мінеральної щільності кісток перед та під час менопаузи, отож – для мінімального, але все ж таки зменшення ризику переломів. Щоправда, лише в поєднанні з кальцієм;
- для посилення опору організму в боротьбі з ГРВІ.

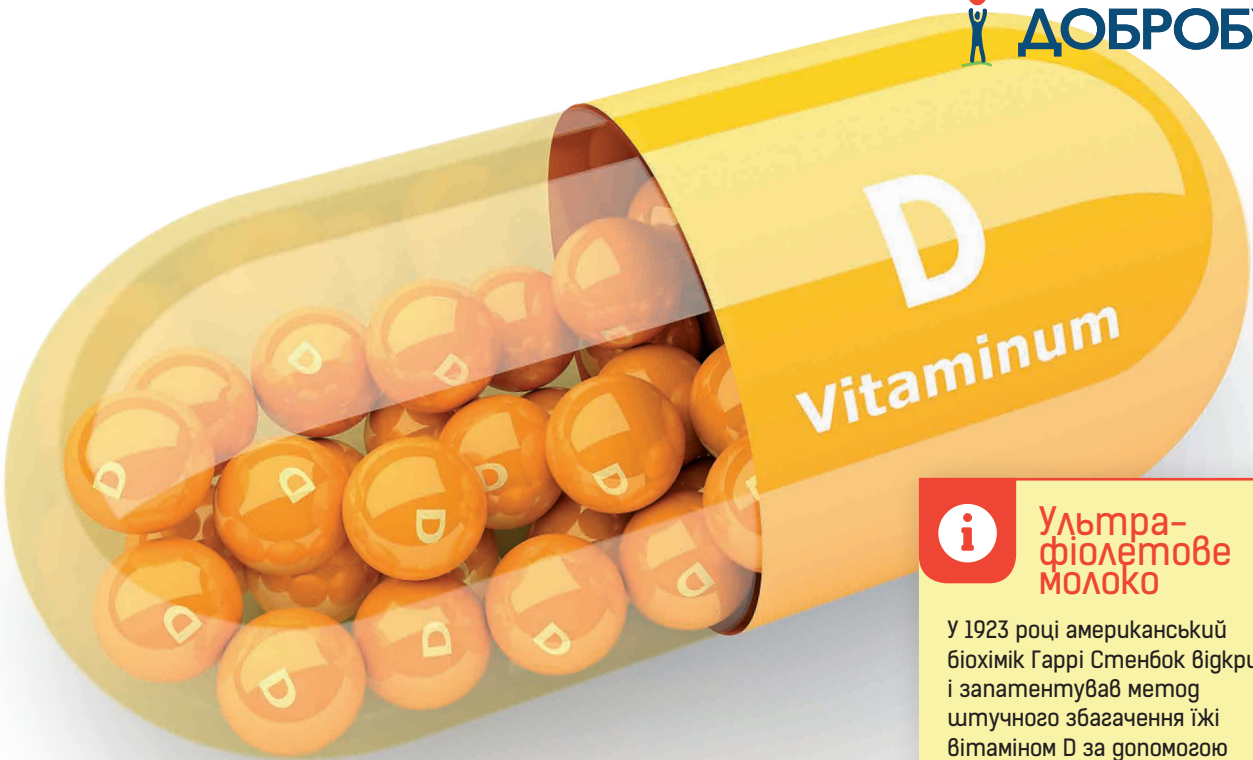
Дефіцит чи нестача?

Лікарі відокремлюють справжній дефіцит від нестачі вітаміну D.

Дефіцит: американські спеціалісти називають цифри: менше ніж 30 нмоль/л, а європейські говорять про 25 нмоль/л.

Нестача: гані США: 30–50 нмоль/л, європейські: менше за 50 нмоль/л.

Дізнатися про власні показники вітаміну допоможе аналіз крові. Мінімум за 3 дні до нього припиніть прийом будь-яких полівітамінів.



Ефективність не говедено:

- при хворобах нервової системи (Альцгеймера, Паркінсона, депресії, розладах сну). Хоча під час досліджень *in vitro* на тваринах усе видається дуже обнадійливим;
- при ожирінні справді спостерігається низький рівень вітаміну D, і від цього страждають кістки та серце, але його додавання у їжу за відсутності спорту та правильного харчування неефективне;
- при спробах віддалити початок клімаксу;
- при лікуванні серцево-судинних захворювань та цукрового діабету.

ДЕ ШУКАТИ?

Багато вітаміну D в таких продуктах:

- печінка тріски,
- яєчні жовтки,
- вершкове масло,
- молоко та сир нормальної жирності,
- морська риба.

КОМУ ЗАГРОЖУЄ ДЕФІЦИТ?

Коло людей, які ризикують, досить широке. Найбільше це стосується тих, хто:

- мало буває на вулиці, скажімо офісні працівники, підопічні будинків для літніх людей;
- нехтує морепродуктами, особливо жирною морською рибою;
- має індекс маси тіла понад 30 та менше 18;
- старше 60 років;
- має хронічні розлади КШТ (скажімо синдром подразненого кишківника, панкреатит, видалений жовчний міхур), а також ниркову чи печінкову недостатність;
- приймає певні ліки: стероїди, антиретровірусні препарати, засоби, що знижують холестерин;
- належать до негроїдної раси, вихідці з Індії (не плутати з просто смаглявими людьми);

А також вагітні та ті, в кого за вікном... зима.



Ультрафіолетове молоко

У 1923 році американський біохімік Гаррі Стенбок відкрив і запатентував метод штучного збагачення їжі вітаміном D за допомогою ультрафіолету. Вчений проводив експерименти з пацюками, які повністю вилікувалися від рахіту за допомогою опроміненого молока. Відгомлі й донині у США активно практикують цей спосіб профілактики дефіциту сонячного вітаміну. Хоча все залежить від кількості випитого молока та концентрації вітаміну в 100 мл продукту.

СКІЛЬКИ ТРЕБА?

Ідеться про профілактику, тож ці дози доречні за відсутності дефіциту. Здорова людина з їжею або харчовими добавками щодня має отримувати:

- **18–50 років:** щонайменше 600–2000 МО;
- **старше 50 років:** щонайменше 800–2000 МО;
- **вагітні та мамі,** які годують грудьми: щонайменше 800–1200 МО (за американськими даними), 1500–2000 (за вітчизняними рекомендаціями). 📖



Історія зцілення Олександра ТУРЗІНА

Проблеми з серцем в Олександра виникли раптово. Буквально за один день підступна хвороба перекреслила всі плани на майбутнє. Вердикт лікарів – урятує лише трансплантація серця за кордоном. Однак жага до життя пацієнта та багаторічний досвід кардіохірурга ММ ДОБРОБУТ зробили неможливе.

❓ Олександр, розкажіть, як Вас рятували?

Навіть не міг уявити, що в Україні є такі висококваліфіковані кардіохірурги! Дивом вдалося врятувати моє серце, уникнувши трансплантації. Я безмежно вдячний медичному персоналу Центру кардіохірургії ДОБРОБУТ, особливо Олександрю БАБЛЯКУ, з яким доля звела мене, коли я вже практично впав у відчай. Я звертався до багатьох спеціалістів, й усі вони тільки розводили руками. Він був моєю останньою надією на порятунок. Не марнуючи ні хвилини, ми з дружиною відразу поїхали до Центру кардіохірургії ДОБРОБУТ, де нам пощастило зустрітися з Олександром Дмитровичем. Проаналізувавши мою історію хвороби та порадившись із колегами, лікар попередив мене про всі ризики, проте дав надію на краще. Відверто кажучи, я ні краплі не сумнівався у його професіоналізмі та безстраху довірив своє життя. Як бачите, все вдалося.

❓ Мабуть, підготовка до операції потребувала багато часу?

Після звернення до клініки лікарі прагнули якнайшвидше мені допомогти. Буквально за кілька днів я вже був готовий до першої операції, під час якої мені «відремонтували» всі три клапани серця, зробили протезування висхідної аорти, прибрали аневризму, яка утворилася через інфаркт, та зробили шунтування. Щойно я отямився після наркозу, мені повідомили радісну новину – все минуло успішно! Та на мене чекало ще одне випробування – друга операція. Вона була потрібна, аби на порядок зменшити мітральну недостатність. Попри фізичний біль і виснаження я відчував спокій на душі. Завдяки підтримці та турботі родини зараз моє здоров'я відновлюється крок за кроком.

Тільки вперед!

Ця історія нікого не може залишити байдужим. І хоча попереду ще чимало випробувань, ми віримо, що Олександр та його родина подолають усі перешкоди. Бажаємо їм наснаги, терпіння, а головне – здоров'я.



❓ Як минув післяопераційний період?

Я постійно перебував під контролем шановного Олександра Дмитровича та завжди доброзичливих медсестер і санітарок. Коли починав підводитися з ліжка, всі підтримували мене фізично та морально. Після двох тяжких місяців у клініці я нарешті зміг повернутися додому. З моменту госпіталізації вже минуло близько півроку. Нещодавно проходив плановий огляд; робив УЗД, контрольний тест на велосипеді та здавав усі потрібні аналізи. Лікарі кажуть, що період відновлення та нормалізації роботи серця поки що триває. Проте є всі шанси зустріти щасливу старість поруч із дружиною.

❓ Що найперше прагнули зробити після одужання?

Я дуже хотів бути присутнім на випускному з дитячого садочка свого сина і мріяв відвести його до 1-го класу. Тепер я точно впевнений, що мрії здійснюються! Свято першого дзвоника у школі відбулося на ура, я так пишаюся своєю малечею. Тепер Тимофійчик серйозний школяр 😊 Я був безмежно щасливий, що зміг бути поруч із сином на першій у його житті шкільній лінійці.

❓ Одна з ваших мрій уже здійснилася, а які ще цілі прагнете втілити у життя?

У майбутньому, сподіваюся, ми успішно закінчимо з сином школу, разом готуватимемося до вступу в університет і отримаємо диплом. Добряче погуляємо на його весіллі, а згодом, разом із дружиною, виховуватимемо прекрасних онуків.

❓ Якщо розділити Ваше життя «до» та «після», що змінилося?

Тепер я серйозно ставлюся до свого здоров'я та здоров'я всієї родини. Раніше особливо не замислювався над тим, як я почуваюся, міг узагалі не звертати увагу на фізичні негаразди. Однозначно, сенс мого життя – це здорова та щаслива сім'я! 📱

Доплерографія:

бачити проблеми кровообігу

Мати здорові вени та артерії, якими кров вільно мандрує організмом, – означає убезпечити себе від багатьох серйозних хвороб. Як контролювати судини шії та голови? Звісно, за допомогою доплерографії.

ПРИНЦИП СКАНУВАННЯ

Ультразвукові прилади постійно вдосконалюються. Сьогодні люди в білих халатах і пацієнти отримали додаткові бонуси у вигляді високоінформативних УЗД-апаратів з режимом Доплера. Суть його в тому, що під час проходження через стінки артерій чи вен ультразвукові хвилі «зчитують» інформацію не тільки про самі судини, а й про:

стан кровотоку – підвищений, знижений чи патологічно порушений;

наявність перешког – аневризми, стенозу (звуження), атеросклеротичних бляшок, тромбів, оклюзій (закупорки).

Цей ефект, відкритий австрійським фізиком Крістіаном Доплером, базується на зміні частоти та довжини ультразвукових хвиль, завдяки чому звук відбивається не лише від стінок судин, а й від червоних кров'яних тілець та інших складових крові.

ЧОРНО-БІЛИЙ І КОЛЬОРОВИЙ

Ультразвуковий сканер може працювати у чорно-білому та кольоровому режимах, будувати дво- та тривимірні зображення. При двовимірному режимі на монітор виводиться плоска картинка просвіту та стінок судин. Тривимірний режим дає змогу побачити об'ємне зображення.

Фактори ризику

Підставами для знайомства з доплерографією шії та голови є такі симптоми:

- частий головний біль;
- періодичні запаморочення;
- шум у голові та вухах;
- оніміння кінцівок;
- «мушки» перед очима;
- порушення мови;
- нестійкість ходи, порушення рівноваги;
- артеріальна гіпертензія;
- підвищений рівень холестерину.

Обстеження за допомогою доплерографії є абсолютно безпечним і безболісним. Воно інформативне і для немовлят, і для людей після 70. Процедура триває 30–45 хвилин і не потребує особливої підготовки. 📄

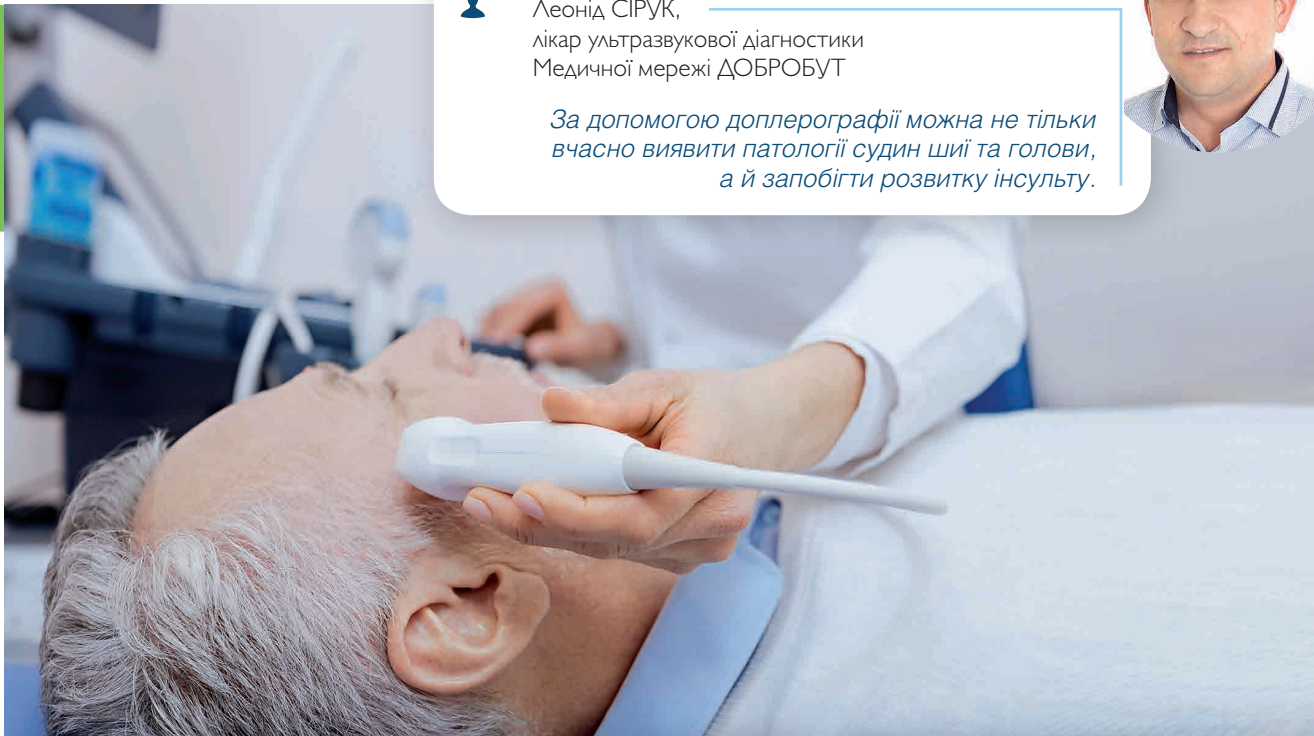
До народження і після!

Метод доплерографії використовують навіть для внутрішньоутробного обстеження судин плода. На таке дослідження скеровують жінок планово при пренатальному ультразвуковому скринінгу, а також тих, які мають певні супутні захворювання, наприклад цукровий діабет чи патології вагітності – порушення плацентарного кровотоку між матір'ю та дитиною. Обстежують також новонароджених, у яких були крововиливи під час пологів, гіпоксичні ураження головного мозку, дитячий церебральний параліч.



Леонід СІРУК,
лікар ультразвукової діагностики
Медичної мережі ДОБРОБУТ

За допомогою доплерографії можна не тільки вчасно виявити патології судин ший та голови, а й запобігти розвитку інсульту.



Три переваги доплерографії



Профілактика атеросклерозу.

Якщо вам 35–40 років, доплерографія допоможе вберегтися від розвитку атеросклерозу – головного провокатора інфарктів та інсультів. При атеросклерозі судини стають менш еластичними, через накопичення холестеринових бляшок просвіт звужується, і, відповідно, кровотік уповільнюється, погіршується регуляція тиску в організмі, що спричиняє цілий букет неприємних симптомів: від головного болю, запаморочення, слабкості, порушення координації рухів до інсультів та інфарктів. Якщо доплерографія показує старт атеросклерозу, зверніть

увагу на дієту з обмеженням легких вуглеводів і холестерину та заняття спортом. Ці два прості методи допоможуть уникнути негараздів зі здоров'ям.



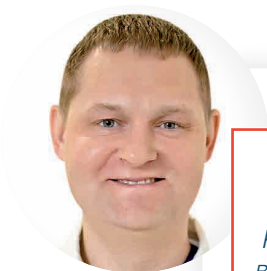
Запобігання інсульту.

Якщо в артеріях формуються бляшки, в разі підвищення тиску вони можуть деформуватися, розриватися, що спричиняє тромбоз та інсульт. Тому профілактичні огляди сонних артерій у людей з артеріальною гіпертензією варто проходити раз на рік. Аби запобігти інсульту, в разі виявлення бляшок знадобиться не лише дієта, а й



Турбота про судини ший.

За допомогою доплерографії можна виявити таку неприємність, як гіпоплазія хребетної артерії, що загрожує порушенням кровотоку в головному мозку. За наявності підтвердженого діагнозу пацієнтам варто пам'ятати, що відтепер їхнє завдання – берегти шию: уникати протягів, спазмів шийних м'язів, різких рухів, бути обережними з масажем. Інакше проблем не уникнути.



Володимир ГЕРАСИМОВ,
судинний хірург, флеболог
Медичної мережі ДОБРОБУТ



Комбіновані операції з лікування варикозу відпрацьовані дуже добре. За три роки, протягом яких вони практикуються в ДОБРОБУТ, у жодного з пацієнтів не було постопераційних ускладнень.

Швидко. Безболісно. Надійно.

Наші судинні хірурги, зібравши разом усі найсучасніші методики лікування варикозу, йдуть набагато далі, ніж їхні західні колеги: операції, здійснювані в Медичній мережі ДОБРОБУТ, дають змогу уникнути рецидиву цього хронічного захворювання.

ЯК БУЛО?

«Тільки не операція!» – кільканадцять років тому пацієнти, які страждали на варикозне розширення вен, мали достатньо підстав, аби прийняти саме таке рішення. Почасти це було зумовлено недосконалістю застосовуваних технологій. Почасти, як свідчить світовий досвід, – доволі легковажним ставленням до оперування варикозу. Воно вважалося частиною хірургії загальної практики, й далеко не завжди операції виконували вузькі спеціалісти.

Загалом втручання були складними, потребували тривалого перебування в стаціонарі й обмеження фізичної активності, до того ж, лишалися досить помітні рубці. Та найбільшою бідою були післяопераційні ускладнення і рецидиви захворювання.

Тим часом єдиним ефективним способом лікування була й залишається хірургія, адже рано чи пізно неліковані уражені вени дадуться взнаки невтішними наслідками.

Ефект повітряної кульки

Так само, як раз надута кулька вже не відновить своїх попередніх форм, уражена варикозом вена не повернеться до початкового стану. Тож єдиний ефективний спосіб лікування варикозу – хірургія.

100%

уражених
вен
видаляється
за одну
операцію
в ДОБРОБУТ



ЯК СТАЛО?

Завдяки пошуку новітніх методик і стрімкому розвитку технологій сьогодні йдеться навіть не про хірургію в традиційному значенні, а скоріше – про дуже точні маніпуляції, які практично унеможливають травматизм. Завдяки появі УЗД-апаратів нового покоління всі втручання здійснюються з прицільною точністю.

Серед методів, які «склеюють» uszkodжені судини, чудово зарекомендували себе лазерна та радіочастотна абляція – в першому випадку діє теплова енергія лазерного випромінювання, в другому – височастотного струму. Також триває вдосконалення методу склеротерапії – безболісного «склеювання» судини за допомогою спеціального препарату-склерозанту.

Словом, сьогодні в розпорядженні хірургів – широкий спектр методик, які гарантують відмінний косметичний ефект, дають можливість уникнути болю і сприяють тому, що уражені судини практично «розсмоктовуються» – і надалі кров прямує здоровими судинами.

ЯК СКОРИСТАТИСЯ?

Вибір стратегії в лікуванні варикозу диктують чимало чинників, і зокрема – економічний. Так, у Європі дуже широко практикується поетапне вирішення питання. Це вигідно лікарю, адже пацієнт із варикозом стає джерелом постійного прибутку. Це вигідно пацієнтам, адже фрагментарне оперування триває мінімум часу, а оплачує поетапні маніпуляції страхова компанія (що, правда, можливі нюанси – в Німеччині, наприклад, страхові не покривають використання лазерних технологій, тому в хід ідуть набагато травматичніші застарілі методи).

Натомість в Україні пацієнт зазвичай сплачує за лікування з власної кишені. Йї команда хірургів вважає неприпустимим недолікувати людину та залишати частину проблеми «на потім». Адже сьогодні є можливість скомбінувати всі інноваційні методики в одній операції й видалити всі уражені судини за один раз – без дискомфорту й ускладнень в післяопераційний період.

ЯК ЗРОБИТИ ВИБІР?

Базова перевага такого комплексного підходу – можливість запобігти рецидивам захворювання. Гарантувати «неповернення» варикозу допомагає постопераційне спостереження, яке здійснюється за 3, 6 і 12 місяців після комбінованої операції: для того, аби не допустити нового витка в розвитку патології, достатньо лише кількох уколів. Поетапне лікування є доцільним тільки тоді, коли через особливості (наприклад вікові) пацієнтові небажано перебувати в операційній протягом кількох годин, або ж одномоментне вирішення проблеми є недоступним з фінансової точки зору.

У будь-якому разі спеціалісти під час консультації зобов'язані детально розповісти про можливі варіанти, їх вартість і наслідки – і разом із пацієнтом обрати найбільш прийнятний для нього варіант. 📄

У здоровому тілі –
здоровий дух!
Незмінний девіз по
життю фахівця з
фізичної реабілітації
ММ ДОБРОБУТ.

На дозвіллі
Роман Володимирович
займається легкою
атлетикою, а ще
вподобав хардбол –
військово-тактичну
гру для сильних
чоловіків 😊



Справжнє чоловіче хобі Романа ГЛАДИШКА

? Романе, з чого розпочалося Ваше захоплення хардболом?

Я дуже люблю активний відпочинок. Якось мені захотілося більшого екшену, драйву й адреналіну. Друзі порадили спробувати себе в хардболі. Так, з 2015 року я проводжу свій вільний час дуже драйвово, з відчуттям суперництва.

? У чому специфіка гри?

Це справді чоловіче хобі. Річ у тім, що концепція гри наближена до реальних воєнних дій. Дві команди, приблизно по 10 чоловіків, обирають і розігрують військово-тактичні сценарії. Дійство відбувається на спеціальних полігонах або в занедбаних приміщеннях, подалі від цивільних.

? А як щодо обмундирування і знарядь ліквідації «ворогів»?

У хардболі використовується пневматична зброя, що стріляє свинцевими та сталевими кульками. Тому граємо



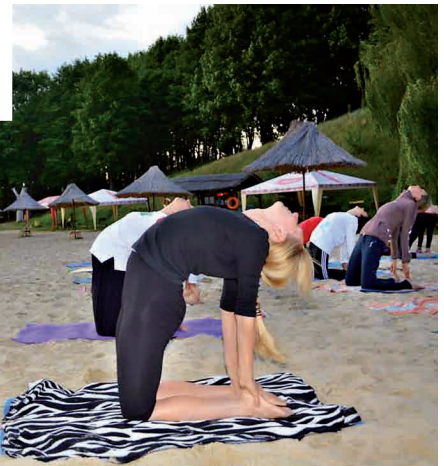
винятково у спеціальному одязі з цупкої тканини та металевим захистом голови й обличчя. Перед «боем» обов'язкова перевірка амуніції! Бо кульки боляче б'ють і залишають синці. Це неабияк стимулює зайвий раз не підставлятися під ворожу кулю 😊

? Що Вам дає гра, окрім синців?

Військово-патріотичне виховання – ось що головне в хардболі. Під час гри ми не тільки опановуємо ази стрільби з пневматичної зброї, ми вчимося ефективно діяти в команді під час стресових ситуацій та орієнтуватися на місцевості. До того ж, тренуємо фізичну витривалість, бо не кожен зможе півдня бігати у важкій амуніції за різних погодних умов.

? Чому, крім хардболу, присвячуєте вільний час?

Скільки себе пам'ятаю, завжди любив фізкультуру та спорт. Коли навчався в університеті, почав займатися легкою атлетикою і роблю це досі. Торік ультрамарафон у 25 кілометрів подужав! Це ще одне спортивне досягнення, яким можу пишатися. А вже цього року планую пробігти відстань у 50 кілометрів 😊 📖



Душевна гармонія Наталії БРАВИСТОВОЇ

нрофесія лікаря потребує цілковитої концентрації та емоційної рівноваги. Як досягти духовного та фізичного єднання за допомогою занять з йоги, знає дитинолог ММ ДОБРОБУТ.

❓ Наталю, розкажіть, чому саме йога?

Близько 15 років тому я усвідомила, що ледь стримую свої емоції, а негатив заповнив мене майже повністю. Тому вирішила: настав момент, коли потрібно змінюватися. Йогу мені порадив мій знайомий, сказав: «Спробуй, тобі сподобається!» Так і сталося. Вже після першого заняття я відчула умиротворення та духовний спокій.

❓ Якісь вимоги щодо занять є?

Головне – регулярність. Я займаюся 4 рази на тиждень у спортзалі, парку, просто в кімнаті сама чи через Skype зі своїм учителем. Періодично бувають

тижневі семінари, частіше влітку на березі моря. Тоді маю по 3–4 заняття йогою на день і теоретичну частину. Насправді це буває рідко, проте атмосферно й казково! Цілковита гармонія з собою та духовна рівновага.

❓ Дотримуєтеся особливого раціону?

Чомусь заведено вважати, що якщо займаєшся йогою, то ти вегетаріанець. Це абсолютно не так! Раціон найрізноманітніший! Жодних вимог чи обмежень у їжі немає. Звісно, є акцент на свіжості страв і додаванні спецій. До речі, до занять йогою я й не знала, що таке карі, куркума, шафран, імбир чи чорний кардамон. Тепер жодну страву без цих спецій не готую. Намагаюся вибудувати свій раціон так, щоб узимку страви зігрівали, а влітку – охолоджували. Насправді все дуже легко, швидко і смачно ☺

❓ У Вас є улюблена вправа?

Так, поза «кшванасана». Простіше – поза собаки. Це класична вправа в йозі, яка сприяє оновленню клітин і притоку крові до мозку, знімає напруження і заспокоює. Кожен ранок я починаю саме з неї, по 108 нахилів і підйомів. Це вже як закон!

❓ Хтось зі знайомих надихається Вашим прикладом?

Звичайно! Моя сестра активно займається йогою. Чоловік та донька нерідко складають мені компанію. Навіть моя мати намагається повторювати за мною вправи, хоча їй 75 ☺ У моїх подруг по йозі батьки також тренуються. Багато моїх знайомих, кому я рекомендувала хоча б спробувати, після першого заняття залишалися і зараз отримують від йоги справжнє задоволення. 📷

Запальні танці підшлункової

Цей капризний орган легко може вкласти на лікарняне ліжко будь-кого. Достатньо не догодити підшлунковій систематичним вживанням шкідливих для неї продуктів, як вона відповість нестерпним болем у животі, нудотою, а то й діареєю. І це не що інше, як напад панкреатиту.

ВАЖЛИВА МІСІЯ

Підшлункова – фабрика з виробництва ферментів, які потрібні для перетравлення всього, що потрапляє в наш шлунок. Наприклад, амілаза перетворює крохмаль на цукор; ліпаза розщеплює жири, трипсин і хімотрипсин допомагають упоратися з білками та інсуліном. У разі, коли ферменти не вивільняються з підшлункової через її запалення, вони активізуються у стінках самого органа та руйнують його тканину зсередини. Саме цей процес називають панкреатитом.



Олена БОРОДИНА,
лікар загальної практики сімейної медицини,
терапевт I категорії Медичної мережі ДОБРОБУТ

У чоловіків панкреатит часто розвивається через зловживання спиртними напоями, пристрасть до жирної їжі та напівфабрикатів. У жінок серед основних причин – жовчнокам'яна хвороба, гормональний дисбаланс і жорсткі дієти.

РАПТОВЕ ВТОРГНЕННЯ

Існують два типи панкреатиту – гострий і хронічний. Перший епізод гострого панкреатиту стається раптово. На цьому етапі хвороби запалення підшлункової вже є, а ось пошкодження структури органа може й не бути.

Можливі причини:

- жовчнокам'яна хвороба;
- зловживання алкоголем і тютюном;
- травматичне пошкодження підшлункової;
- тривалий прийом агресивних для органа ліків;
- спадкова схильність до проблем зі ШКТ;
- патології розвитку підшлункової;
- любов до жирних і гострих страв.

Симптоми: різкий біль вище пупка, а також із лівого чи правого підребер'я,

що віддає у попереk. Нудота, невпинне блювання, здуття, діарея, прискорений пульс, підвищення температури й артеріального тиску. Може бути й механічна жовтяниця, якщо причина – жовчнокам'яна хвороба.

ЗАПУЩЕНА ФОРМА

Хронічний панкреатит – небезпечне для життя захворювання підшлункової, що загрожує порушеннями роботи багатьох внутрішніх органів. Він поступово розвивається, якщо періодичні напади гострого панкреатиту нічого не вчать свою жертву.

Симптоми: метеоризм, здуття, печія, сухість шкіри, ламкість нігтів, анемія, втрата маси тіла, хронічна діарея чи, навпаки, довготривалі закрепи. Це у стані ремісії, а під час нападів хвороба схожа на гострий панкреатит.

у 80-90 % випадків панкреатит провокує надлишок алкоголю та каміння у жовчному міхурі

МЕТОДИ РЕАГУВАННЯ

Тільки лікар може визначити тактику лікування. За відсутності тяжких симптомів, у разі гострого нападу й за хронічного перебігу лікарі радять підтримати підшлункову ферментними препаратами. Вони дадуть залозі можливість перепочити, взявши на себе травну місію. Це знизить ризик екстремального розвитку подій.

Гострий варіант. Зняти запалення та стабілізувати виділення ферментів допоможе дієта. В перші дні загострення панкреатиту доведеться серйозно зменшити навантаження на шлунок, зробивши основними стравами круп'яні відвари на воді, розварені протерті каші з рису, гречки чи вівсянки, згодом додайте нежирне м'ясне пюре. Не варто дратувати підшлункову надто солоними стравами. З напоїв вашими друзями будуть несолодкий чай, німецький відвар шипшини, вівсяний кисіль і тепла лужна мінеральна вода. І, звісно, цілковите табу на алкоголь! І чим довше ви утримуєтеся, тим краще для підшлункової.

Хронічний стан. Аби забути, що таке загострення хронічного панкреатиту, доведеться кардинально змінити свої кулінарні вподобання: гостра та жирна їжа мають перейти у розряд заборонених, натомість згадайте про прописні істини здорового меню – віддавайте перевагу вареному, печеному, зготованому на парі. До речі, міцні алкогольні напої також провокують напади панкреатиту. Тому ви можете собі дозволити хіба що безалкогольне пиво. 🍺

Підшлункова й алкоголь

Якщо підшлункова працює як годинник, вона може впоратися з певною кількістю спиртного. Головне – знати міру.

Допустима добова норма спиртного для підшлункової залози

Чоловікам:

горілка, коньяк – 75 мл;
десертні вина – 150 мл;
сухі вина – 300 мл;
пиво – 500 мл.

Жінкам:

горілка, коньяк – 50 мл;
десертні вина – 100 мл;
сухі вина – 200 мл;
пиво – 330 мл.

Гайда на пробіжку!

Ранковий біг – ефективний метод «увімкнути» серцево-судинну, нервову, травну та видільну системи, наситити всі клітини організму киснем і зарядитися енергією на цілий день. Про користь ранкових пробіжок розповідає спеціаліст.

ШВИДКИЙ ЕФЕКТ

Біг – це, безсумнівно, кардіотренування. Він є профілактикою гіпертонії, серцевої недостатності, атеросклерозу, інсультів та інфарктів. Також регулярні пробіжки підвищують імунітет, зміцнюють м'язи, суглоби, поліпшують роботу гормональної системи. Мрієте про ідеальну фігуру? Біг неодмінно допоможе. Адаже за півгодинний забіг спалюється близько 200–350 калорій. Уже за місяць регулярних занять тіло стане більш струнким і підтягнутим.

СПРИЯТЛИВІ УМОВИ

Можливі два варіанти – бігова доріжка у спортзалі чи природний ландшафт. Доріжка тренажера – прагматичніше, проте кориснішою буде ранкова пробіжка лісовими чи парковими стежками подалі від магістралей. Важливо, щоб маршрут руху складався зі спусків, підйомів і нерівномірних ділянок, аби задіяти всі групи м'язів.

ГЕТЬ СТРЕСИ

Уже давно доведено, що будь-які фізичні вправи, особливо якщо їх виконувати систематично, сприятливо впливають на психологічний стан людини. Під час пробіжки виробляється гормон щастя – ендорфін, що покращує настрій і сприяє емоційному піднесенню. До того ж, біг нормалізує розумову активність і є профілактикою безсоння.

ТЕХНІКА БІГУ

Аби не перетворити користь ранкового марафону на шкоду, варто звернути увагу на техніку бігу. Щоб максимально оздоровитися й отримати від пробіжок тільки позитив, важливо пам'ятати, що:

- плечі мають бути розправлені та розслаблені;
- руки зігнуті під кутом 90 градусів, пальці зібрані в кулак;
- першим уперед іде стегно, а не нога;
- приземлятися варто не на п'яту чи пальці, а на всю стопу;
- вдихати треба носом, видихати ротом;
- охоплювати поглядом відстань на 10 метрів уперед.

БІГАТИ ЧИ ХОДИТИ?

Є випадки, коли фізичні навантаження можуть нашкодити, й біг не виняток.

Медичні фахівці не радять бігати в разі проблем з:

серцево-судинною системою; опорно-руховим апаратом; органами дихання; вагою (надмірна).

Проте не слід зовсім відмовляти собі в задоволенні насолодитися природою та розім'яти кісточки перед роботою. Отже, якщо лікарі не рекомендують вам бігати, сміливо можна переходити на спортивну ходьбу чи ранкові прогулянки парком. 📄

7 правил ранкового бігу

Перед ранковою пробіжкою необхідно «розбудити» організм, щоб тренування видалося максимально корисним і приємним. Усе просто!

- 1** Прокудайтеся за 30 хвилин до пробіжки.
- 2** Перед заняттям обов'язково розімніться.
- 3** Не бігайте натщесерце, варто перед виходом з'їсти банан чи крекер і випити трохи теплої води з лимоном та медом.
- 4** Спочатку пройдіться 3–5 хвилин швидким кроком, щоб організм остаточно прокинувся.
- 5** Біжіть не надто швидко, оптимально – до 7–10 км/год, починаючи з 30 хвилин.
- 6** Наприкінці пробіжки зробіть кілька прискорень.
- 7** Після бігу випийте склянку негазованої мінеральної води.



Екіпіровка

Варто обрати одяг зі спеціальних синтетичних матеріалів, що здатні вивільняти вологу та пропускати повітря. Також спортивний одяг має бути еластичним, легким і не обмежувати рухи. На ньому повинні бути вставки з сіточки для кращої вентиляції. Щодо взуття – винятково зручні кросівки для бігу з амортизаторами, які забезпечать стійке положення тіла.



Знижує артеріальний тиск

За результатами дослідження лікаря Скотта Кольтера з Американського коледжу спортивної медицини з'ясувалося, що в людей, які виходили на пробіжку о 7 ранку, артеріальний тиск знижувався на 10 %. Тож ранковий біг – альтернатива медикаментозній терапії.



Денис ДОЛГОШ,
лікар-ортопед Медичної мережі ДОБРОБУТ



Найкращий час для бігу – з 6 до 8 ранку. Тоді гормональний фон стабільний, тому організм повністю готовий до фізичних навантажень. Для ефективності тренувань тривалість пробіжки має становити 40–50 хвилин, періодичність – тричі на тиждень.

В основі корпоративної культури

Якість медичних послуг – це не тільки правильний діагноз та ефективне лікування. Це значно більше: доброзичлива атмосфера всередині компанії й повага колег одне до одного. Як такі чинники впливають на якість послуг, розповідає Ольга ШКОЛЬНА, керівник відділу якості сервісу Медичної мережі ДОБРОБУТ.



«Лояльний до компанії співробітник = лояльний до компанії клієнт».

Ми переконані, що ця формула працює. Створюючи дружню атмосферу в колективі, ми дбаємо про комфорт наших пацієнтів.



ЧАРІВНИК

ВНУТРІШНЬОГО СЕРВІСУ

Він щоранку зустрічає співробітників ДОБРОБУТ лагідною посмішкою та добрим словом. Його дружня репліка завжди доречна, адже він щиро цікавиться справами своїх колег. Тож хоч би в якому гуморі ви були зранку, після вранішніх привітань настрої неодмінно стає позитивним. Він – це наш охоронець відділу якості сервісу Анатолій.

Чи належить до його обов'язків допомагати маркетологам перетягувати коробки, приміром, із накладом нашого корпоративного журналу? Аж ніяк. Чи мусить він чистити машини своїх колег від снігу? В жодному разі. Просто це людина, небайдужа до навколишніх і завжди готова підтримати словом і ділом.

Ми зараз згадуємо про нашого охоронця не тільки для того, щоб подякувати йому за привітність. Ми хочемо на конкретному прикладі показати: так само, як зі струмочка починається велика ріка, із доброзичливості та взаємоповаги співробітників починається по-справжньому клієнтоорієнтована компанія.

ЗАПОРУКА УСПІХУ

Орієнтованість на клієнта – це головна складова успішної роботи та процвітання будь-якого бізнесу. Особливо якщо йдеться про медицину, яка має справу з дуже особистими ситуаціями. Дискомфорт під час відвідування медичного закладу неприпустимий! А це

означає, що мають бути враховані навіть найдрібніші деталі. Усе має величезну вагу – від професіоналізму лікарів до вправності медсестер, від прозорливості менеджерів до обізнаності працівників call-центру. Вся команда, яка працює над наданням медичних послуг та забезпеченням функціонування медичних закладів, мусить працювати

85% КОМПАНІЙ в усьому світі вважають корпоративну культуру своїм пріоритетом

злагоджено, як годинник. Це стає можливим тоді, коли люди бачать клієнтів одне в одному й будують відносини на ґрунті взаємної поваги.

РАЗОМ – ДО ВИСОКОЇ МЕТИ

Без перебільшення, настрої усього колективу залежить від кожного співробітника. Тільки за умови високої корпоративної культури колектив функціонуватиме, як єдиний механізм. Розуміння того, що всі ми працюємо заради спільної мети, й рухає нас уперед. Адже постійне вдосконалення стає можливим тільки тоді, коли кожен робитиме хоч трішечки, хоч на дрібничку більше, ніж від нього очікують. І таке ставлення до роботи не обумовити жодним наказом! Його народжує лише готовність вкладати сили у спільну справу. І ми дуже горді тим, що нашому великому колективу це вдається. Інакше й бути не може, адже мета ММ ДОБРОБУТ – це здров'я нашої країни. 📌



Анатолій, охоронець відділу якості сервісу

Я працюю у ДОБРОБУТ уже чотири роки. І дуже люблю свій колектив. Мені пощастило стати частиною цієї команди, всі члени якої щодня надихають мене виконувати свою роботу найкращим чином. І я справді прагну, аби кожен зрання отримував заряд доброї енергії, аби день минув вдало. Тоді лікарі зможуть краще лікувати, а персонал – дарувати пацієнтам радість спілкування. Чи то допомогти колегам, чи то перевести стареньку через дорогу... Вважаю, що всі люди заслуговують на повагу!



Тривалий час у великих компаніях панували по-військовому суворі порядки, які передбачали жорстке підпорядкування і сліпе виконання наказів. Така модель вважалася прийнятною, оскільки до певного часу найбільшими за чисельністю утвореннями, знайомими людству, були армії. Та досвід роботи великих корпорацій засвідчив: ця модель погано працює у бізнесі. Вона повністю ігнорує людський фактор і вбиває ініціативність. Тож сьогодні у тренді – не ті співробітники, які механічно виконують свою роботу, а ті, котрі вкладають у спільну справу душу.



Дмитро ЧУКАНОВ,
директор з розробки IT-послуг
Медичної мережі ДОБРОБУТ



Застосунок найбільш актуальний серед молоді й батьків із малими дітьми, для яких оперативність має велике значення.

Мобільний застосунок: усе під рукою

Уже понад півроку пацієнти Медичної мережі ДОБРОБУТ мають можливість користуватися спеціальним мобільним застосунком клініки. Як працює програма та які послуги можна отримати, розповідає наш спеціаліст.

НА СТАРТІ

Робота над створенням мобільного застосунку за участі внутрішньої IT-служби, а також зовнішніх партнерів і консультантів тривала не один місяць. Ми стали справжніми першопрохідцями, оскільки аналогів мобільних програм такого рівня немає ні на нашому ринку, ні за кордоном. Спеціалісти прагнули насамперед зробити зручний сервіс для пацієнтів: без черг, дзвінків до call-центру й очікування на з'єднання з оператором отримати швидкий зв'язок із клінікою. І за 6 місяців роботи застосунок довів свою ефективність: близько 20 000 пацієнтів записалися на прийом до лікаря онлайн, сплата за послуги через нього становила 2,2 мільйона гривень.

НАДІЙНИЙ ЗАХИСТ

Захист даних пацієнта та збереження конфіденційності – одне з головних завдань IT-команди. Тож ми застосуємо найбільш доступні та поширені методи контролю: скажімо, підтвердження дії через активацію коду з SMS.

У ПЛАНАХ

Ми плануємо багато новацій. Навесні 2019 року стартує проект із запуску нового зручного веб-сайту клініки. Окрім того, його планують поєднати з мобільним застосунком для ще більшої зручності користувачів. У планах також запровадження нових ефективних способів захисту – системи пін-кодів, відбитків пальців тощо. Всі новації впроваджуватимуться так, аби зберегти легкість і простоту в користуванні.

У своїй роботі IT-спеціалісти завжди зважають на побажання та зауваження пацієнтів і лікарів, аналізують відгуки й тенденції в роботі програми та клініки загалом. На пропозиції та побажання чекаємо за адресою – app@med.dobrobut.com.

Мобільний застосунок у gii

Щоб завантажити програму, потрібно зайти на App Store або Google Play. У пошуку ввести «ДОБРОБУТ» і тиснути «завантажити». За кілька хвилин у вашому гаджеті – зручний та якісний застосунок і можливість оперативно вирішувати будь-які питання.



МОБІЛЬНИЙ СЕРВІС ММ ДОБРОБУТ



За допомогою програми пацієнти можуть:

- ✓ знайти загальну інформацію про клініку;
- ✓ відшукати адреси всіх відділень;
- ✓ ознайомитися з переліком послуг;
- ✓ дізнатися розклад прийому спеціалістів;
- ✓ записатися на прийом до лікаря;
- ✓ оплатити послуги онлайн;
- ✓ через месенджер написати повідомлення у контакт-центр;
- ✓ замовити зворотний зв'язок.

У персональному кабінеті можна отримати інформацію про:



аналізи



обстеження



призначення
лікаря



дату
наступної
консультації



Для пацієнтів клініки вся персональна інформація завантажуватиметься на сторінку автоматично.



За допомогою програми лікарі можуть:

- ✓ переглянути графік прийому своїх пацієнтів;
- ✓ мати доступ до історії захворювань, аби в разі потреби провести оперативну консультацію.



Контакти Медичної мережі в Києві:



**Поліклініка для дорослих
на Лівому березі**
вул. О. Мишуги, 12

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

Центр клінічної вертебрології
просп. Повітрофлотський, 38



**Лікувально-діагностичний центр
і стаціонар для дітей та дорослих
та Клінічний центр
«Добробут-Онкологія»**
вул. Сім'ї Іздіковських, 3

**Поліклініка для дітей та
дорослих на Правому березі**
вул. Татарська, 2-Е

**Поліклініка для дітей
та дорослих на Оболоні**
просп. Героїв Сталінграда, 16-В

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

Невідкладна допомога
 52 88



**Дитяча поліклініка
в Голосіївському районі**
вул. Ломоносова, 52/3

**Дитяча поліклініка
на Лівому березі**
вул. Драгоманова, 21-А

**Дитяча поліклініка
та Центр «Дитинологія
особливого розвитку»
на Оболоні**
просп. Героїв Сталінграда, 4,
корпус 5

Контакти

Call-центр: 044/097 495 2 888 *
Невідкладна допомога: 52 88 **
Гаряча лінія «Дитинологія»: 0 800 302 888 ***

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



www.facebook.com/MCDobrobut/



www.youtube.com/channel/UCMK3Nw-JostumiywFGthyw



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

* Вартість дзвінків згідно з тарифами вашого оператора зв'язку.
** Безкоштовно для телефонів усіх мобільних операторів зв'язку.
*** Безкоштовно зі стаціонарних та мобільних телефонів на території України.