

НАШЕ ЗДОРОВ'Я

Здоров'я людини, за дослідженнями українських вчених, на 10 відсотків залежить від успішного функціонування системи охорони здоров'я, на 20 відсотків – від спадковості, на 20 відсотків – від соціо-екологічних факторів, і найбільше – на 50 відсотків – від способу життя людини. Позитивно вплинути на стан здоров'я може запровадження здорового способу життя. Цінуймо здоров'я! Борімося за здоров'я! Будьмо здорові!

ВІДПОВІДАЛЬНЕ БАТЬКІВСТВО



Батьківство – це відповідальність за долю дитини, її здоров'я, добробут, перед своєю совістю, перед родом, перед Батьківщиною і Богом.

Щоб стати добрими батьками, треба вчитись, фізично і духовно готувати себе до виконання однієї із найважливіших місій на землі.

Допомогти вам у цьому покликана "Школа відповідального батьківства", яка працює у жіночій консультації центральної районної лікарні.

Мета функціонування школи:
- підготовка подружньої пари до відповідального батьківства;

- народження здорової дитини та збереження здоров'я матері шляхом консультативної адаптації до вагітності, підготовки до пологів.

Завданням школи є:

- психопрофілактична підготовка до пологів;
- адаптація жінки до вагітності і пологів;
- підготовка чоловіка до участі в пологах, усвідомлення ним своєї ролі в процесі протікання вагітності та пологів;
- вироблення теоретичних і практичних навиків поведінки під час вагітності, пологів та у післяпологовий період;
- навчання майбутніх батьків правилам догляду за немовлям.

Тема занять у школі:

- ✓ Внутрішньоутробний розвиток плоду
- ✓ Репродуктивне здоров'я
- ✓ Фізіологія вагітності, особливості харчування
- ✓ Біомеханізм пологів
- ✓ Післяпологовий період
- ✓ 12 принципів грудного вигодовування
- ✓ Догляд за немовлям
- ✓ Психопрофілактична роль партнерської підтримки під час пологів
- ✓ Планування сім'ї. Сучасні методи контрацепції.

*Ніна ПАСЬ,
лікар акушер-гінеколог*

ВІРУСНИЙ ГЕПАТИТ А ТА ЙОГО ПРОФІЛАКТИКА

Вірусний гепатит А (хвороба Боткіна, хвороба брудних рук, жовтуха) - це гостра інфекційна хвороба з фекально - оральним механізмом передачі інфекції, переважним ураженням печінки і травного каналу.



Вірусний гепатит А виділяється із фекаліями хворих на гепатит та передається від людини до людини (після контакту з хворим) через воду та харчові продукти, забруднені випороженнями хворої людини, предмети побуту та брудні руки, недотримання правил особистої гігієни. Період від зараження до перших ознак хвороби (інкубаційний період) становить 3 - 4 тижні. У більшості випадків хвороба починається гостро, з підвищенням температури до 38,5° С протягом перших 2-3 днів, ломота в тілі, можливим першінням у горлі. Хвора людина відчуває загальну слабкість, погіршення апетиту, нудоту, іноді характерна блювота, біль та відчуття важкості у правому підребер'ї. На третій день захворювання сеча набуває темного забарвлення (кольору міцного пива). Можливе свербіння шкіри.

Після перенесеного захворювання формується стійкий, досить тривалий імунітет.

Загострення та рецидиви спостерігаються у 2,5 відсотків хворих. Затяжний перебіг хвороби зазвичай пов'язаний із супутніми захворюваннями, порушенням режиму та впливом інших шкідливих чинників. Після перенесеного захворювання можливе формування ускладнень з ураженням жовчних шляхів та гастро дуоденальної зони, перехід у хронічний гепатит та цироз печінки.

Для вірусного гепатиту А характерні спалахи, які найчастіше реєструються в організованих колективах (особливо дитячих дошкільних та навчальних закладах).

Як уникнути зараження вірусом гепатиту А:

1. Використовувати для пиття та миття посуду лише перекип'ячену воду (воду кип'ятити не менше 10 хв., дати відстоятися).
2. Не використовувати для пиття, приготування їжі та миття посуду воду з незнайомих джерел водопостачання.
3. При неорганізованому відпочинку для пиття та приготування їжі мати з собою запас питної води (краще бутильовану).
4. Перед споживанням овочів, фруктів та ягід їх необхідно добре промити питною водою, для споживання дітьми - обдати окропом.
5. Строго дотримуватись правил особистої гігієни - обов'язково мити руки з милом перед приготуванням та вживанням їжі, після кожного відвідування туалету.
6. Не займатись самолікуванням. При появі перших ознак захворювання терміново звернутись до лікаря.

Сергій КИРИЧКО

ОБЕРЕЖНО ГРИБИ!!!



Отруйні гриби

Буває так, що недосвідчені грибники часто плутають їстівні гриби з отруйними, і, звичайно, вживають їх у їжу. Грибами можна отруїтися, якщо їх неправильно приготувати. Тому, коли ви збираєте гриби, не беріть такі, які викликають у вас сумніви. А вже вдома, коли перебираєте їх, переконайтеся в тому, що у вас в кошику залишилися тільки їстівні.

На жаль, отруєння грибами - не рідкісний випадок. Тому потрібно навчитися надавати першу допомогу, як собі,

так і тим, хто знаходиться поруч з вами. І ця перша допомога відіграє велику роль у порятунку життя хворого. Перші симптоми отруєння проявляються приблизно через 2 години, це багатий рідкий стілець, переймоподібні болі в шлунку, напади блювоти, нездужання. Ви повинні терміново викликати швидку допомогу. Ще небезпечніше буде, якщо симптоми отруєння виявляться через 6 і більше годин - значить, хворий отруївся блідою поганкою. Поки швидка допомога приїде,

ваше завдання надати першу допомогу хворому. Перше, що потрібно зробити - це промити хворому шлунок, для цього слід випити 5 або 6 склянок слабого розчину марганцю-цівкі рожевого кольору або кип'яченої води з содою. Потім натиснути пальцями на корінь язика, тим самим викликати блювоту. Цю процедуру повторити кілька разів. Після чого випити проносне або 2 таблетки активованого вугілля. Вкласти хворого в постіль, напоїти гарячим питвом та чекати прибуття лікаря.

Прості правила, щоб уникнути отруєння грибами:

1. Збирайте тільки відомі вам види грибів.
2. Не потрібно збирати старі гриби.
3. Не слід перевіряти на смак незнайомих вам грибів.
4. При зборі опеньків уважно розглядайте забарвлення їх пластинок і капелюшків. Не потрібно зрізати їх пучками, уважно розглядайте кожен гриб.
5. Не збирайте гриби в пакети.
6. Не варто збирати гриби поблизу підприємств, біля доріг, у місті.
7. Не залишайте на ніч гриби без обробки.
8. Домашні грибні консерви можуть бути причиною важкого отруєння.

Будьте завжди уважні і обережні при збиранні та вживанні грибів!

*Сергій КИРИЧКО,
сімейний лікар загальної практики
сімейної медицини КЗ "Ратнівський
районний центр первинної медико -
санітарної допомоги"*

ЗАХИСТІТЬ СВОЄ СЕРЦЕ

Від серцево-судинних захворювань сьогодні в Україні помирає кожні дві людини з трьох. Куріння, малорухливий спосіб життя, неправильне харчування, стреси спричиняють підвищення рівня холестерину в крові, артеріального тиску, надлишкову вагу, цукровий діабет, збільшують ризик розвитку хвороб системи кровообігу. Наші поради допоможуть вам зберегти своє серце здоровим.

Відмовтесь від куріння!

Паління тютюну - абсолютно доведений фактор ризику виникнення серцево-судинних захворювань. Під впливом нікотину прискорюється пульс, виникає спазм судин і підвищується артеріальний тиск.

У курців:

- в 5 разів частіше виникає інфаркт міокарду;
- в 4 рази частіше мозковий інсульт;
- в 16 разів частіше захворювання судин ніг.

Правильно харчуйтеся!

Рациональне харчування забезпечує нормальний рівень холестерину, нормалізує артеріальний тиск і масу тіла, а отже благоприємно діє на ваше серце. Тому:

- вживайте менше тваринних жирів;
- страви готуйте на олії;
- обмежуйте вживання

солі до 6 грам на добу (приблизно одна чайна ложка), зменшуйте споживання кількості консервованих продуктів, копченостей;

- обмежуйте вживання цукру, кондитерських виробів;
- віддавайте перевагу молочним продуктам з низьким вмістом жиру;
- вживайте страви з риби (краще - жирні сорти морської риби) хоча б 1-2 рази на тиждень;
- щоденно в раціоні має міститись 5 порцій фруктів та овочів (порція вміщується в долоню);
- не зловживайте алкоголем.

Слідкуйте за масою тіла!

Надлишкова вага вкорочує життя людини в середньому на 7 років. Абсолютне значення обхвату талії більше за 102 см у чоловіків та 88 см у жінок вказує на абдомінальний тип

ожиріння, який часто супроводжується прогресуванням гіпертонічної хвороби, розвитком цукрового діабету та ішемічної хвороби серця.

Більше рухайтесь!

Виконуйте щодня фізичні вправи хоча б протягом 30 хвилин. Не забувайте про прогулянку. Зробіть 10 тисяч кроків за добу на зустріч здоров'ю.

Бережіть ваші нерви!

Уникайте психоемоційних перевантажень!

Нервово напруження знімають:

- прогулянка на свіжому повітрі;
- здоровий сон;
- спілкування з друзями, з родичами.

6. Контролюйте свій артеріальний тиск!

Будьте уважними до себе. Підвищення артеріального тиску можна виявити лише при його вимірюванні. Не робіть

висновку щодо рівня тиску, орієнтуючись лише на своє самопочуття. Обов'язково придбайте тонометр, він ваш незамінний помічник. Артеріальний тиск не повинен перевищувати рівень 140/90. Регулярно приймайте ліки, якщо вам їх призначив лікар!

7. Підтримуйте нормальний рівень холестерину в крові!

Порушення обміну холестерину та ліпідів - основний фактор виникнення та прогресування атеросклерозу, який призводить до розвитку інфаркту та інсульту. Визначте свій рівень холестерину в крові! Загальний холестерин не повинен перевищувати 5.0 ммоль/л. Якщо лікар призначив вам статини - препарати, які знижують рівень холестерину, необхідно виконувати його рекомендації. Прийом статинів відповідає вимогам міжнарод-



них стандартів по лікуванню пацієнтів з цукровим діабетом, ішемічною хворобою серця та артеріальною гіпертензією.

Контролюйте рівень глюкози в крові!

Цукровий діабет значно прискорює розвиток серцево-судинних захворювань. Зміна стилю життя, виконання рекомендацій щодо режиму харчування, фізичних навантажень,

підтримання оптимальної маси тіла допомагають багатьом пацієнтам з цукровим діабетом підтримувати нормальний рівень глюкози в крові без додаткового прийому медикаментів.

Будьте здорові!

*Галина ГАЛАКБАРОВА,
лікар-терапевт районного
центру ПМСД*