

# 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!**

## ЗЕЛЕНА АПТЕКА

### КАЛИНА – НАЙКРАЩА АЛЬТЕРНАТИВА КАВІ

Виявляється, тонізуючу дію калини можна порівняти з кавою. За словами дієтолога Галини Незговорової, ягоди калини містять удвічі більше вітаміну С, ніж цитрусові. Тож, для забезпечення добової норми достатньо лише 1 столової ложки ягід.

Крім того, калина:

- ✓ Знижує холестерин у крові.
- ✓ Покращує роботу серця.
- ✓ Попереджає розвиток анемії.
- ✓ Стимулює апетит.
- ✓ Покращує сон.

Дієтолог зауважує, що калину не рекомендують вживати при гострому запаленні шлунка та кишечника, гіпотонії, подагрі й індивідуальній непереносимості.

**ВІДВАР З ЯГІД КАЛИНИ** допоможе при застуді та хронічних захворюваннях легеневої системи.

**ВІДВАР З КОРИ КАЛИНИ** застосовують при хронічних захворюваннях шкіри та підвищеному потовиділенні.

**СІК З ЯГІД КАЛИНИ** здавна використовують як жовчогінний та сечогінний засіб, а в косметології – як омолоджувальний, – каже дієтолог.

**ПЛОДИ КАЛИНИ** використовують для покращення самопочуття хворих на цукровий діабет і для повернення гармонії при депресії.

За словами експерта, зберігати калину краще у замороженому вигляді. До речі, при заморожуванні та сушінні гіркота калини втрачається.



## ЖІНОЧЕ ЗДОРОВ'Я

### ПОЛІКІСТОЗ: БЕРЕЖІТЬ СЕБЕ І СВОЇХ ДОНЕЧОК!

**Консультає Євгенія ШЕПКО, гінеколог-репродуктолог Центру репродуктивної медицини "Боголюб"**

**- Що таке полікістоз яєчників і чому він виникає?**

Полікістоз яєчників, склеропоолікістоз, синдром Штейна-Левенталя - це комплекс порушень у роботі організму, зумовлений дисбалансом жіночих і чоловічих гормонів - естрогенів і андрогенів. Він передусім призводить до збоїв роботи статевих систем.

Так, у періоді статевого дозрівання починається порушення менструального циклу - аменорея. Менструації відбуваються рідко: спершу раз у 30 днів, потім раз у 35-40, а інколи навіть раз у півроку. Може виникнути ожиріння, оволосіння (гірсутизм) за чоловічим типом і навіть облісіння за чоловічим типом. У 70-80 % жінок із склеропоолікістозом розвивається непліддя. На пізніх стадіях починаються профузні кровотечі, виникає цукровий діабет другого типу (набутий). При склеропоолікістозі на УЗД діагностують суттєве збільшення розмірів яєчників (буває, навіть удвічі), розширення капсул яєчників, які містять багато мікрокіст.

Причина виникнення цього захворювання достеменно невідома. На його розвиток певною мірою впливає спадковість та негативні фактори під час статевого розвитку (стреси, перевтома, надмірні фізичні навантаження, різка зміна клімату, переїдання тощо). Учені дослідили, що спровокувати у майбутньому виникнення склеропоолікістозу можуть часті запальні захворювання мигдалини і кір в анамнезі. Велику роль відіграє також ожиріння, адже воно призводить до дисбалансу жіночих та чоловічих статевих гормонів в організмі. Але справжні причини виникнення склеропоолікістозу криються на рівні роботи головного мозку - гіпоталамуса і гіпофізу.

**- За яких симптомів жінці варто звернутися до лікаря? Що може свідчити про розвиток склеропоолікістозу?**

Звернутися до лікаря жінки здебільшого змушує непліддя і профузні кровотечі, хоча перші симптоми захворювання з'являються набагато раніше. Це, наприклад, порушення менструального циклу - нерегулярні менструації. Нормою вважається менструальний цикл тривалістю від 25 до 30 днів. Якщо у жінки менструація один раз у 35 днів і більше, слід звернутися до лікаря. Насторожити також має той факт, що жінка набирає вагу, не змінюючи при цьому раціону. Жінки зі склеропоолікістозом за доволі короткий термін можуть набирати до 20 кілограмів, а схуднути їм дуже складно - дієти практично не допомагають. До симптомів також належить надмірне оволосіння рук, ніг, обличчя, вух (за чоловічим типом). З такими симптомами відкладати звернення до лікаря не слід.

зі склеропоолікістозом дуже високий ризик виникнення раку яєчників, раку тіла матки, а також цукрового діабету.

**- Як можна діагностувати захворювання?**

Достатньо зробити звичайне УЗД. При склеропоолікістозі діагностують збільшені розміри яєчників і потовщення капсул.

Робити УЗД варто всім дівчатам, які мають нерегулярні менструації. Більшість гінекологів скаже, що це нормально, коли протягом року від першої менструації виділення нерегулярні, адже в організмі відбувається процес встановлення менструального циклу. Але я раджу зробити УЗД, щоб пересвідчитися, що причиною нерегулярних менструацій не є склеропоолікістоз. Якщо яєчники не збільшені і капсула в нормі, хвилюватися немає причин. Якщо яєчники збільшені, а капсула потовщена - треба негайно вживати заходів: пройти фізпроцедури, вітамінотерапію, зменшити фізичні та емоційні навантаження, дотримуватися режиму сну. Молодому організму під силу самотужки побороти склеропоолікістоз. Усі мами мають взяти за правило приводити дітей на УЗД, щойно у них починається перша-друга третя менструація. Тоді кожна буде спокійна, що її донька здорова, і вона не буде через десять років бігати по клініках, бо не може завагітніти.

**- Наскільки поширений склеропоолікістоз і як його лікують?**

Кожна третя жінка з непліддям має первинні або вторинні прояви склеропоолікістозу. На жаль, більшість жінок звертається до лікарів із явною проблемою, яка виникла не сьогодні-вчора, а кілька років тому. Якби жінки не зволікали і раніше зверталися за допомогою до фахівців, хворобу можна було б подолати медикаментозно, фізпроцедурами, вітамінотерапією - тобто простими лікувальними заходами.

У запущених стадіях склеропоолікістоз лікують тільки оперативним шляхом. Раніше проводили кліноподібну резекцію яєчників, простими словами, вирізали клин. При цьому зменшувалася об'єм яєчників, його капсула ставала тоншою, відбувалася овуляція (вихід яйцеклітин). У нашій клініці застосовують найсучаснішу методику - діатермодрілінг яєчників, ця методика дозволяє усунути потовщення в капсулі яйника, при цьому зберегти дітородний потенціал яйника і стимулює вільний вихід зрілих яйцеклітин. Завдяки застосуванню найсучаснішого обладнання операція дає чудовий оздоровлюючий ефект - овуляція відновлюється відразу. Одночасно зменшується кількість андрогенів та естрогенів, в результаті чого в організмі відновлюється гормональний



баланс. 50 % жінок вагітніють у перші два місяці після операції.

**- Але багатьох жінок лякає слово "операція"...**

Операція, про яку йдеться, є лапароскопічною, вона не потребує розрізування живота. Її проводять за допомогою спеціальних інструментів, які вводять у черевну порожнину через пуп та два мініатюрні розрізи у зоні бікіні.

Відкладати операцію при склеропоолікістозі дуже небезпечно, адже це може закінчитися онкодиспансером. На пізніх етапах захворювання (при профузних кровотечах, коли є ризик виникнення онкології) може йти мова про видалення яєчників, матки, труб, тобто усіх жіночих репродуктивних органів. Таким чином жінку ще у доволі молодому віці заводять у штучний клімакс, і в результаті цього вона за один рік старіє на три-п'ять років. Так, у 45 років вона має вигляд на 55.

**- Чи є ризик, що після успішного лікування, вагітності і народження дитини захворювання може повернутися?**

Так, може, але не відразу. Річ у тім, що під час вагітності гормональний баланс в організмі жінки змінюється, а тому склеропоолікістоз стає неактивним. Жінкам, які пройшли лікування, завагітніли і народили, ця порадилась би не відкладати наступну вагітність - якнайшвидше знову завагітніти. Адже є великий ризик, що через деякий час після пологів яєчники знову стануть склеропоолікістозними. Інколи таких жінок доводиться оперувати повторно.

**Медичний центр "Боголюб": Луцький р-н, с. Тарасове, вул. Лісова, 16 (між корпусом ВОКЛ і лісом) тел.: (0332) 20-07-02, (099) 44-55-404, (067) 851-79-38, e-mail: bogolubu@gmail.com, www.bogolybu.com.ua**

*Інна СЕМЕНЮК*

## ПОРАДИ ВІД ЕКСПЕРТІВ

### ПРО ЗДОРОВЕ ХАРЧУВАННЯ

**Ми всі знайомі з основами здорового харчування, однак дотримуватися їх досить складно. Як привчити себе до здорового харчування? Дотримуйтесь порад експертів!**

\* Вам не варто їсти заради того, щоб просто поїсти. Не беріться за їжу, якщо ви не відчуваєте голод. Їжте тільки тоді, коли ви дійсно зголоділи. І як тільки ви відчули насиченість - але не тоді, коли ви вже відчули пересичення! - закінчіть прийом їжі. Навіть якщо на тарілці залишилося ласе блюдо, все одно слід зупинитися. Не дивіться телевизор за їжею, закрийте ноутбук - перегляд медіа і газет загрожують вам переїданням.

\* Вам слід вживати більше овочів і фруктів. З'їдайте як мінімум один (але краще більше) овоч або фрукт на кожний прийом їжі. Тримайте нарізані сирі овочі в холодильнику, додайте їх в бутерброди, піцу, салати, супи і омлети. Можна змішати пюре з цвітної капуста з картопляним пюре - це не додасть вам зайвих калорій.

\* Вам слід знизити споживання фастфуду. Для цього навіть варто змінити маршрут, по якому розташовані спокусливі вітрини з сендвічами, хот-догами і тістечками. Замініть газовану воду на звичайну воду.

\* Здоровий ланч - це реально. Влаштуйте собі один корисний перекус в день. Тільки замість шкідливих чіпсів купіть собі горішки або знежирений йогурт. Можете також додати сік зі свіжих фруктів по сезону. Особливо гарний апельсиновий сік: цитрусові не забирають багато часу на очищення.



## З РЕДАКЦІЙНОЇ ПОШТИ

**Ім'я жителя с. Самари-Оріхові Олександра Шинкарука відоме всім, як кажуть, від "малого до старого". А відоме тому, що він по-особливому дбає про своє здоров'я. Пан Олександр, незважаючи на пору року і погоду, обливається холодною водою, тобто "моржує".**

У рамках тижня безпеки життєдіяльності, який проходив у НВК "ЗОШ I-III ст.-дитячий садок" с. Самари-Оріхові з 7 по 12 листопада, учні 5 класу в супроводі класного керівника, вчителя історії Михайла Оніщука здійснили візит до односельчанина, щоб пересвідчитися і наочно переконатися, як треба дбати про своє здоров'я.

Школярі, які прийшли до будинку господаря, побачили його босоніж на порозі. Адже він постійно з раннього весни до початку зими практикує ходьбу босими ногами, не дивлячись на капризи погоди. Олександр Шинкарук нас радо зустрів і порадив, як треба дбати про здоров'я.

- Я все життя дорожу здоров'ям. Скільки живу - намагаюсь якнайбільше рухатись, дотримуючись правила: "Рух - це життя". І немає значення, як це робити, головне - ходити якнайбільше пішки та їздити на велосипеді. Раджу батькам не вдягати своїх дітей дуже тепло і не кутати їх у важкий, теплий одяг, а натомість не забороняти їм бігати і постійно рухатись. Дуже важливо для здоров'я - робити зранку і ввечері фіззарядку і їсти менше солодощів.

- Почав обливатися років 20 тому. Ще тоді,

## В ГОСТЯХ У "МОРЖА"



як працював бригадиром у колгоспі. Навантаження, умови праці змусили це робити, та й відчував себе набагато кращим, коли зранку обливався холодною водою біля криниці. З того часу впродовж 8 років увесь рік три рази на день обливаюся холодною водою. Великою проблемою для

мене є те, що поблизу немає водойми, то ще б купався.

Є в Олександра Шинкарука власні рекорди. Так, найнижча температура, при якій він обливався, мінус 27 градусів. Ноги примерзали до льоду, а ще обтирання снігом та зарядка на свіжому

повітрі. Найбільше ж цікавило, як часто тепер пан Олександр звертається до лікарів.

- Та я й не хворію, - каже. - Незважаючи на те, що мені 62 роки, тільки два рази був у лікарні, та й то через травму руки та операцію на шиї.

- Олександр Іванович каже, що він у селі - єдиний такий фанат моржування. Декілька людей пробували займатися, але найдовше витримували один раз, тому що простуджувалися або взагалі отримували запалення.

Найбільше п'ятикласники хотіли побачити, як робить водні процедури пан Олександр. На це він радо погодився. Коли вийшли на подвір'я, господар роздягнувся до самої спідньої білизни, витяг із криниці два відра холодної води і по черзі вилив на себе. Просто неймовірно! У всіх оточуючих аж дух перехоплювало. Після того він зробив зарядку.

І насамкінець пан Олександр порадив тим, хто бажає загартовувати свій організм обливанням холодною водою, робити це поступово, починаючи з умивання холодною водою. Згодом, влітку почати обливатися і далі робити це постійно. З того часу хвороби будуть нестрашними.

- Учні подякували Олександру Івановичу за цікаву розмову і переконалися, що про здоров'я треба дбати, щоб не хворіти. Деякі з учнів запевнили, що і собі розпочнуть водні процедури.

**Михайло ОНІЩУК, класний керівник 5 класу с. Самари-Оріхові**