

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! Будемо здорові!

СКАРЛАТИНА У ДІТЕЙ

Останнім часом у районі дає знати про себе інфекційна хвороба – скарлатина. Хоч і не всі потерпілі звертаються до медичних закладів, проте у січні вже зареєстровано п'ять випадків захворювань серед дітей дошкільного віку, а в минулому році – 15, тоді як у 2015 було лише 4. Що це за хвороба і як з нею боротися – на питання журналістів відповіла Ольга Панасюк.

Скарлатина – інфекційне захворювання, що передається повітряно-крапельним і тактильним шляхом. Найчастіше хворіють діти віком від 2 до 10 років. Трапляється це в дитячому саду або школі, де вони користуються спільними іграшками, білизною, посудом та іншими предметами побуту.

Найсумніше, що вакцини проти скарлатини поки не існує. Велике розмаїття стрептококів групи А, які власне і викликають цю хворобу, не дозволяє вченим знайти єдино правильне рішення в боротьбі з інфекцією. Інкубаційний період цієї хвороби, як правило, триває від 2 до 7 діб, але бувають випадки, коли скарлатина у дітей проявляє себе навіть через кілька годин після зараження. Так чи інакше, а батьки повинні знати симптоми цього захворювання, щоб вчасно звернутися

до педіатра:

- ✓ різке підвищення температури;
- ✓ біль в області гортані;
- ✓ млявість дитини;
- ✓ висипка на тілі;
- ✓ болі в животі.

Найбільш дієвим методом лікування даної хвороби можна назвати антибіотики. Саме вони допомагають швидко одужати. Треба знати, що антибіотики при скарлатині у дітей повинні призначати лікар! Колись ця недуга давала багато ускладнень, а зараз їх кількість зменшилася завдяки антибіотикам. Основними ускладненнями є ревматизм і порушення клапанного апарату серця.

ПРОФІЛАКТИКА. Спеціальних профілактичних заходів від цієї хвороби немає. Можна поради дотримуватися простих правил:

- ✓ займатися загартовуванням дитини;
- ✓ особливу увагу потрібно приділяти харчуванню;



- ✓ необхідно стежити за станом зубів малюка;
- ✓ утримувати дитячу кімнату в чистоті.

Лікування завжди повинно проводитися своєчасно, з урахуванням віку і стану дитини. Чим раніше воно розпочато, тим краще і для вашого малюка, і для всіх членів сім'ї. Тому навіть при маленькій підозрі на хворобу негайно звертайтеся до лікаря.

Здоров'я ваших дітей - у ваших руках.

Ольга ПАНАСЮК,
лікар – інтерн КЗ
«Районний центр медико-санітарної допомоги»

ВЕГЕТОСУДИННА ДИСТОНІЯ - ЦЕ ДІАГНОЗ ЧИ ХАНДРА?

Ми всі з вами неодноразово чули про такий "модний" діагноз, як вегетосудинна дистонія. Що ж це таке? Про цей "страшний" діагноз в європейській практиці ніхто і не чув. Десять років назад такої недуги, як ВСД, не існувало і в нас, проте деякі наші лікарі продовжують ставити такий діагноз, хоча це не є захворюванням, а симптомокомплексом, що виникає із різних причин при порушенні роботи вегетативної нервової системи. Симптоми можуть бути найрізноманітнішими:

- ✓ підвищена стомлюваність і слабкість в організмі;
- ✓ напади паніки;
- ✓ задишка і відчуття нестачі повітря;
- ✓ дискомфорт і болі в серці;
- ✓ шуми у вухах;
- ✓ головні болі і запаморочення;
- ✓ часта зміна настрою;
- ✓ сильні болі в шлунку;
- ✓ відчуття холоду в кінцівках;
- ✓ тахікардія;
- ✓ проблеми з пам'яттю та інші симптоми.

ЯК ЛІКУВАТИ ВСД?

Ретельні обстеження, найдорожчі консультації, лікарські препарати позитивних результатів не дають, так як за їх показниками пацієнт повністю здоровий. Однозначно, при ВСД слід відвідати лікаря-кардіолога, невролога, ендокринолога, гастроентеролога, але це необхідно в першу чергу для того, щоб виключити наявність інших патологій, які можуть давати схожі симптоми.

Дивлячись на страждання цих людей, постійно думав, як вийти з такого стану. Хотілося придумати щось просте, оригінальне, щоб не жити в тумані, не почувати себе, як тіло без душі.

Лежачи в ліжку, згадав дитячі роки. Пригадав, як моя добра, мила ненька гладила своєю ручкою мені голову, яка так сильно боліла. Просила: "Не хандри, синку, все буде добре". Її поцілунок, ласка знімали болі і я швиденько ішов гуляти на вулицю.

Ніхто не може точно сказати, скільки тисячоліть у своєму лексиконі народ використовував слово "хандра" і скільки ще буде його вживати.

Як говорив мій дідусь: "Знайдеш причину - усунеш недугу". З багаторічних спостережень на роботі дійшов висновку, що першоосновою є гнів, який знижує імунний захист, а це породжує симптоми недуги. У стані гніву ніколи не буває однієї особи, а це ще більше впливає на морально-психологічний клімат в сім'ї, колективі, стосунках чоловіка і дружини, батьків і дітей, закоханих пар.

Не можна не згадати Божу заповідь: "Чти отца, мать свою, родных своих! Да благ ты будешь и долголетен на земле!".

Не виконуючи цю заповідь, кожен з нас робить непоправну помилку. При поганих стосунках батьків і дітей вони біоенергетично перетворюються в недобрі чинки, по відношенню один до одного.

Материнська молитва не діє так, як повинна. У дітей з'являється невезіння, хандрозні стани, недобрі чинки, неприємні відчуття по відношенню до рідних.

Опинившись у безвихідному становищі, пацієнти з такими незвичними скаргами все частіше звертаються до мене по допомогу. Виходячи із практики, я вважаю, що такий стан неможливо зняти прийомом лікарських засобів. Переваги завжди віддаю немедикаментозним способам, таким як: нормалізація психоемоційного стану, усунення стресів, налагодження режиму дня, фізичні навантаження і здорове регулярне харчування. Хороший ефект ви можете досягти, попросивши вибачення, поцілувавши одне одного. Обов'язково повинна з'явитись усмішка на вашому обличчі. Це стоїть усім, хто знаходиться в стані гніву.

До інших причин можна віднести негаразди в державі, сім'ї, хвороби, скандали, матеріальний стан.

Потрапили в тенета хандри, шукайте самі причину, звідки вона з'явилась. Зробіть все можливе по її усуненню.

Насолоджуйтесь тим, що дав Бог, любіть себе, якими ви є, ближніх, робіть людям добро!

Адже за добро Бог платить добром. Хай Він береже вас і ваші родини!

Іван СЕРГІЙЧУК,
лікар-реабітолог

PS. На прохання багатьох жителів Ратнівського району лікар Сергійчук Іван Михайлович, окрім Луцька, два рази в місяць проводить прийом у с. Бірки Любешівського району, у будинку свого дідуся - народного лікаря Довгуна Івана Прокоповича. Деталі за тел. 0997399337 0972485699.

ВІЗЬМІТЬ ДО УВАГИ

НАСКІЛЬКИ ШКІДЛИВИЙ ЧАЙ В ПАКЕТИКАХ: ПРАВДА І МІФИ

Чи знаєте ви, що чай може бути небезпечний? Неякісний чай і нині часто продають під виглядом високоякісного елітного продукту. Перебивають штрих коди і підробляють сертифікати. Виходить, виробнику вірять на слово. Написав на упаковці "чай з шматочками фруктів", і ніхто не буде вдаватися в подробиці, що у багатьох з них містяться штучні барвники!

У чай з вичерпаним терміном придатності додають підсилювачі смаку і ароматизатори, ідентичні натуральним, так як старий чай втрачає і смак, і запах. Слово "ідентичні" на упаковці повинне відразу зупинити вас від покупки.

У виробників чаю відходів не буває. Навіть пил від фасовки дорогого товару акуратно змітають і фасують в пакетики. Відходи перетворюються в улюблений європейцями пакетований чай. Пакетований чай – це сміття, що залишилося після фасування якісного чаю.

Запам'ятайте! Чай буває таким же зіпсованим і небезпечним, як і залежане м'ясо! В них утворюються вкрай небезпечні для здоров'я речовини – афлатоксини.

Якщо ви, заваривши чай, виявили на його поверхні білу плівку, схожу на воду, яка не докипіла, вилийте, не шкідуючи. Це вже прострочене сіно, а не чай.

Пам'ятайте – термін зберігання чаю від моменту складання – не більше трьох років! Більшість виробників вказують дату фасування, чим заплутують покупця. Відкиньте від дати на упаковці півтора – два роки, і ви наблизитеся до істинного терміну придатності чаю.

ВИСНОВКИ ВЧЕНИХ

ДОНОРАМ ПОЩАСТИЛО

Люди, які здають кров, живуть довше на 5 років. Такі дані оприлюднила Всесвітня організація охорони здоров'я. І це підтвердили данські вчені з Копенгагенського університету. Виявляється, у донорів постійно оновлюється кров, що позитивно впливає на здоров'я. Але такий ефект можливий лише за умови регулярного донорства - якщо за життя людина здає кілька літрів крові. Почесні донори рідше страждають від хронічних захворювань, ніж інші, стверджують вчені. Окрім цього, донорство стимулює роботу внутрішніх органів, забезпечує приплив "свіжої" крові і тонізує організм.

НЕДОСИПАННЯ В 30 ХВИЛИН ЗДАТНЕ ЗРУЙНУВАТИ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

Професор Шахрад Тахера з Медичного коледжу Вейлл Корнелл вважає: якщо людина позбавляє себе 30 хвилин сну, це неминуче призведе до набору ваги і до проблем з контролем рівня цукру в крові. Як показало дослідження, коли людина недосипала 30 хвилин, це справляло стійкий ефект на вагу і обмін речовин.

КОЖЕН П'ЯТИЙ УКРАЇНЕЦЬ СТРАЖДАЄ ВІД ОЖИРІННЯ

Кожен п'ятий українець страждає на ожиріння. Звіт щодо проблеми з надлишковою вагою у світі оприлюднили в ООН. Згідно з документом, перше місце у рейтингу посіла острівна держава Науру – там на недугу страждають понад 70 відсотків мешканців. На другій сходинці опинився Кувейт, де майже половина населення хворіє на ожиріння. Уперше серед густонаселених країн Мексика випередила США. Понад дві третини її мешканців мають надмірну вагу. У Сполучених Штатах кількість людей із недугою нижча лише на один відсоток. Причини надлишкової ваги пов'язують із неправильним харчуванням і браком фізичної активності. Щороку кожен мексиканець випиває, у середньому 163 літри солодких газованих напоїв.

ЗАЛЕЖНІСТЬ ВІД ІНТЕРНЕТУ ВИЗНАЛИ НОВИМ НАРКОТИКОМ

Інтернет-залежність поступово перетворюється на дедалі більшу суспільну проблему. У людей, які потерпають від цієї проблеми, спостерігаються симптоми, подібні до тих, які мають героїнови або алкогольні залежності.

Позбавлення доступу до Інтернету у таких «хворих» викликає великі проблеми, адже вони просто не можуть обходитися без віртуального світу.

Подібно до наркотичної залежності, інтернет-залежність ча-



сто супроводжується супутніми захворюваннями, наприклад, депресією чи фобіями.

Хворобливою пристрастю до Інтернету страждають від 5 до 10% користувачів, більшість з яких також захоплюються комп'ютерними іграми. Їх настільки затягує мережева активність, що це позначається на освіті, роботі та особистому житті.

Однак інтенсивне використання Інтернету не завжди означає, що людина є залежною від мережі. Саме по собі багатогодинне перебування в Інтернеті не є симптомом залежності – для багатьох це необхідність, пов'язана з роботою і підтримкою соціальних зв'язків.

Тим часом інтернет-залежність досі не має у медицині офіційного статусу хвороби.

В ЯКІЙ КРАЇНІ НАЙКРАЩЕ НАРОДЖУВАТИ: УКРАЇНА НА 69 МІСЦІ РЕЙТИНГУ

Благодійна організація Save the Children склала список країн світу, які відрізняються найкращим показником народжуваності дітей. При складанні цього переліку експерти проаналізували дані близько 180 країн. У ході дослідження враховувалась ймовірність смерті вагітних жінок, а також породіль. Перші три місця рейтингу зайняли Норвегія, Фінляндія та Ісландія. Україна отримала 69-у сходинку, Росія – 56-у, а Білорусь – 25-у. Найгіршою країною для материнства виявилася Сомалі.

ПРИСЛУХАЙТЕСЯ

ФІЛОСОФІЯ ЖИТТЯ ВІД КАРПАТСЬКОГО ДОВГОЖИТЕЛЯ АНДРІЯ ВОРОНА

✓ Слухай інших і приймай почуте. Але вір лише тому, що сам побачиш.

✓ Ніколи не завершиться твій шлях, якщо будеш кожного дня просуватись вперед, стаючи більш умілим, ніж учора і сьогодні. І при цьому будеш пам'ятати про свої недоліки і не мати гордоців. Ніколи не думай, що ти досяг успіху. Смирено йди до кінця. Перемагай не інших, а себе.

✓ Людність - це коли ти ставиш себе на місце інших і враховуєш у першу чергу їхні інтереси.

✓ Пізнавати дух часу, щоб не відстати від нього. Але при цьому живіть моментом, будьте вірні одній меті моменту. Живіть одною думкою в один момент. Не треба робити нічого іншого, розкидатись. Тоді не буде другорядних справ, переживань і невдач.

✓ Не шукайте перемир'я без потреби.

✓ Навчіться і вмійте чекати. І тоді переможете все. Навіть якщо вже не чекаєте доброго, все одно чекайте. І коли нічого вже не можете робити, не просто сидіть, лежіть, а чекайте, навіть, коли відходите - чекайте. Чекайте і сподівайтесь до прощального подиху.

✓ Красиве і корисне. Все тобі можна. Але не все потрібно. Все тобі дозволяється, але не все корисне. Вибирай не те, що хочеться, а те, що потрібно. Я не закликаю тебе вибирати лише корисне. Таке життя буде пісним. Я, приміром, з корисного і красивого частіше вибираю красиве. Серце бере гору над розсудом.

✓ Навчись обмеженню. Не відмовляй у благах по можливості іншим, але відмовляй собі. Бо все життя - це відмова від чогось. Навчись обмеженню і побачиш, скільки непотрібного і обтяжливого відпаде. І обновишся. Бо порожнє - новим наповнюється.

✓ Коли під гнітом тягарів не знаєш, що скинути з себе, перше скинь гордоці. Все інше поступово саме відпаде. І не буде що втрачати.

✓ Не шукай слави – і вбережешся. Бо, прославляючи себе, втрачаєш себе. Як що втрачати славу - не сумуй. Доля оберігатиме тебе краще, ніж раніше.

✓ Деньнини цінують більше, ніж завтрашні. І так щодня. Бо тільки те твоє, що дістав сьогодні, в цю мить.

✓ Чим більше праці ти уцілюєш у своєму житті, чим більше роботи, зусилля і пізнання - тим воно довше – життя. Не марнуй часу, втискай у нього корисний і радісний труд.