

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. Цінуйте здоров'я! Боріться за здоров'я! Будьте здорові!

СЕРГІЙ ЮХИМЧУК НА СТАРОСТІ «ЛАМБАДУ» ТАНЦЮЄ

Життя прожити - не поле перейти. Сергій Юхимчук із Сілець йшов тим полем, важко працюючи, заробляючи на хліб-сіль. А коли не стало дружини, вісім років тому покинула вона цей світ, то легке життя йому й не снилося, адже залишилось без мами четверо дітей, на батьковій відповідальності. І він все у праці та у праці. Але не сам, не один, а з дітьми, із синами та доньками. Тепер вже легше: донечки мають свої сім'ї, не так давно одружився і менший син, привівши до хати невістку. Парубкує лише найстарший, тож на ньому в основному господарство.

А в діда Сергія минулого літа підупало здоров'я, та так, що й встати не міг. Інсульт. І потрапив він у центральну районну лікарню. Злякався. Що ж то буде, якщо не зможе встати з ліжка? Кому такий тягар потрібен? Дітям вішати той тягар на шию аж ніяк не хотів, бо знає - це нелегко. Тож і вдень, і вночі не полишала його думка, аби тільки не залишитись лежачим, аби тільки змогти самому себе обслуговувати, і тихо Богу молився, щоб підвів, щоб допоміг хоч трохи встати на ноги. А лікарі тим часом лікували. Не звернув чоловік ніякої уваги на медсестру, яка прийшла й робила йому насаперед масаж пальців. Думав: така робота в неї, хай собі масажує - від цього все одно нічого не зміниться. Та вже невдовзі відчув, що може поворухнутися пальцями. А через трохи часу Сергій Петрович навіть помаленьку встав з ліжка. І вже добре зрозумів, що якщо не здаватись і працювати над собою, можна добитися результату і жити повноцінним життям. Про те, як встав чоловік на ноги, хочеться розповісти іншим, можливо, прислухаються ті, кому важко ходити,

і візьмуть собі за науку.

- Ніколи не думав і не вірив у силу масажу та фізкультури, - розповідає Сергій Юхимчук. - Але життя змусило повірити. У цьому переконався сам. Тепер і іншим раджу не сидіти, не лежати, а намагатися встати і займатися собою. Важко, знаю, але результат обов'язково буде. Я раніше міг спорити, доказуючи, що фізкультура з ліжка не підніме, що не розворушить чоловіка і не допоможе нічим. Але з власного досвіду знаю, що це не так. Медсестра фізіотерапевтичного відділення Людмила Дуда "поповозилась" зі мною. У мене руку і ногу відняло, та відразу після її масажу відчув, що повертаюся до життя. Що говорила, що радила, те все робив. А як встав з ліжка, нарадуватися не міг, думав, Богу дякувати, ходити буду. Та відразу ж наука, що на перших порах ходити довго не можна. А потроху. Тепер я вже хожу так, як треба, можу працювати, але разом з тим постійно займаюся фізкультурою. Не здаюся і не здамся. Лежачим бути не хочу, не хочу, щоб діти мали марку зі мною. А під лежачий камінь вода не тече. Треба працювати, зрушити його з місця. Курс реабілітації періодично проводжу у лікарні, у реабілітаційному відділі неврологічного



відділення. Цікавлюсь, коли є місце, бо ж там все зайнято і зайнято. Люди на реабілітації не тільки з нашого району, а й з Камінь-Каширського, Любешівського, Володимир-Волинського, інших, ті, хто вірить у силу фізкультури. Я ще коли перший раз зайшов у реабілітаційний кабінет і займався там, не думав, що щось вийде з того. Насамперед навчався переступати невеличкі брусочки, не міг все ногою зачіпляв, а далі все вище і вище - тепер легко переступлю, але за всім цим праця і моя, і Людмили Дуди. А велосипеди - руками, ногами крутиш, як можеш, - то велика справа. Тільки повірити треба. І працювати над собою.

Сергій Петрович розповів про свій курс реабілітації, про те, як проходили його інші. А серед інших мало що не всі, так само як і він раніше, не вірили, що фізкультура щось дасть. І йому, й іншим пацієнтам з "фізкультурним" досвідом доводилося переконувати, вселяти віру у їхні серця, демонструючи

результат на собі. Повторювати й повторювати: не лінуйся, роби вправи, займайся, працюй над собою.

Сьогодні Сергій Юхимчук вправно ходить, правда, у дальшу дорогу на всяк випадок прихопить палицю. Навіть дрова вже ріже. Щасливий, що переміг хворобу. І не здається. Щоранку розпочинає свій день із зарядки, із фізкультури. Працювавши таким чином, почував себе значно краще і бадьоріше. Деякі вправи робить декілька разів на день, а деякі тільки раз за настановою Людмили Адамівни. Дещо вдома обладнав для вправ, умудряється знайти підручні засоби для одного чи іншого виду заняття. А руку підняти допомагає собі... палицею. І на старості, щоб жити повноцінним життям, навчився чоловік танцювати "ламбладу" і танцює, таким чином розминає свої кістки. Отак і живе. Дає собі раду сам і не заважає жити дітям.

Валентина БОРЗОВЕЦЬ

7 ПРАВИЛ, ЩОБ ДОЖИТИ ДО 100 РОКІВ

На думку лікарів, кожній конкретній людині під силу досягти оптимального стану здоров'я, виконавши прості дії.

Вести активний спосіб життя. Відсутність фізичних навантажень забирає майже чотири роки від життя людини. Люди, які фізично неактивні, в два рази частіше схильні до ризику розвитку хвороб серця та інсульту.

Знати і контролювати рівень холестерину. Його високий рівень в крові може призвести до накопичення жирних відкладень в артеріях і збільшує ризик розвитку хвороб серця та інсульту.

Дотримуватися здорової дієти. Правильне харчування є одним з найбільш важливих пунктів, який поліпшить здоров'я. Слідувати цьому правилу і справді нескладно. Для підтримки гарного самопочуття людині особливо важливо споживати велику кількість клітковини, злаків, свіжих овочів, фруктів.

Знати, контролювати кров'яний тиск. Високий кров'яний тиск часто називають "тихим вбивцею". У результаті людина може скоротити ризик інсульту на 40%, а ризик серцевого нападу - на 25%.

Підтримувати здорову вагу. Надмірна вага - основний фактор ризику розвитку хвороб серця та інсульту. Ожиріння може зменшити тривалість життя майже на чотири роки.

Знати про загрози, пов'язані із діабетом. Діабет збільшує ризик підвищення кров'яного тиску, атеросклерозу, ішемічної хвороби серця та інсульту, особливо, якщо рівень цукру в крові погано контролюється.

Не курити. Десять тисяч людей щорічно вмирають щорічно через вживання тютюну, і на тисячі людей, які не курять, чекає та ж доля через пасивне куріння. Як тільки людина кидає палити, ризик розвитку хвороб серця та інсульту починає зменшуватися. Через 15 років загроза буде не вище, ніж у некурячого.

ВІДКРИТЕ НА НІЧ ВІКНО МОЖЕ ВРЯТУВАТИ ВІД ДІАБЕТУ

Охолодження тіла навіть на декілька градусів корисно для здоров'я. Провітрювання приміщення допомагає уникнути таких захворювань, як діабет II типу і ожиріння, вважає ендокринолог Оксфордського університету Ешлі Гроссман.

Це пояснюється тим, що в спеку організм людини перестав витрачати калорії на підтримку тепла, у результаті чого підвищується чутливість до інсуліну та збільшується вага. Вважається, що залишивши навіть ненадовго відкритим на ніч вікно, можна значно знизити ризик захворювань.

РАК ВИКЛИКАЮТЬ... МУТАЦІЇ ДНК

Американські біологи з'ясували, що 66% випадків раку викликані мутаціями в ДНК. Тобто у більшості випадків ризик захворювання не залежить від способу життя та спадковості.

Науковці проаналізували інформацію про захворюваність 32 видами раку в 69 країнах і помітили залежність між кількістю випадків захворювань і розподілом стовбурих клітин. Під час ділення клітин відбуваються неминучі помилки копіювання ДНК, і дослідники підтвердили, що на їх частку припадає 66% випадків онкологічних захворювань.

За словами вчених, спосіб життя та екологічна ситуація є основною причиною в 29% випадків, і лише в 5% випадків - це спадковість.

ЛІКУВАННЯ ХРЕБТА ДІДІВСЬКИМ МЕТОДОМ

Відомо, що не варто судити про вік людини лише за кількістю прожитих років. Адже, окрім паспортного віку, є й біологічний. Хтось у шістдесят почуває себе молодим і бадьорим, а хтось у тридцять скаржиться на здоров'я і виглядає удвічі старшим.

І досить часто причиною бід виявлялися порушення у тій чи іншій ділянці хребта.

А я хочу поділитися "секретом" здоров'я своєї родички, який реально допомагає.

Пригадую, маленьким хлопчиком я спостерігав за прабабусею Наталкою. Вона прожила дев'яносто років і, будучи вже у поважному віці, любила поратися по господарству, працювала на городі. Пам'ятаю, як раненько, розтопивши у печі, прабабуся спочатку вигрівала біля полум'я попереки, плечі, потім підходила до дверей і, як сама казала, розминала спину біля "ушака".

Ці спостереження я зміг пояснити і зрозуміти, вже закінчивши вуз і здобувши спеціальність лікаря-реабілітолога. Почав працювати над темою профілактики захворювань органів опорно-рухового апарату. Разом із дідусем Іваном Прокоповичем, який, на жаль, вже покинув цей світ, ми розробили комплекс вправ, які рекомендуємо виконувати усім, а особливо - дітям. Я відвідав багато шкіл, спілкувався з учителями, батьками. І приємно, що люди починають розуміти, наскільки важливо змалечку турбуватися про здоров'я, про стан хребта.

А от від багатьох представників старшого покоління, з якими зустрічався у селах рідного Поліського краю, зміг ще й багато чого довідатися. Від них знову почув призабуте слово "ушачок". Так, коли напивував, у чому секрет їхньої працездатності, адже літнім людям часто докучає біль у спині, суглобах, у відповідь чув: "Ми не мали масажерів-тренажерів, то нас виручав "ушак" - одвірок чи "косяк". Поспілкувавшись із земляками, я зробив висновок: простенькі, на перший погляд, вправи - це набуток народної медицини. Їх варто виконувати кожній людині, починаючи з дитячого віку і до старості. Здоровим ці заняття допоможуть запобігти захворюванню хребта, а хворим полегшать самопочуття.

Ці вправи слід виконувати по дві хвилини кожну, залежно від самопочуття. Якщо є можливість, попередньо треба зробити витягіння хребта на перекладні: 5-10 секунд жінкам, 20-30 секунд чоловікам. Так само і після закінчення вправ.

Раджу перевірити у себе, у своїх дітей гнучкість хребта. Треба лягти на спину й спробувати підняти обидві ноги під прямим кутом. Якщо випрямити кінцівки не вдається, значить, є порушення в поперековому відділі, треба

звернутись до лікаря.

Щоденно зранку і ввечері корисно виконувати ще одну просту вправу: лежачи на животі, дев'ять разів спробуйте дістати п'ятами сідницю. Для корекції хребта: лягаємо на спину на килимку біля стіни і, піднявши ноги на стіну під прямим кутом, прагнемо сідницями дістати стіни. Працюйте щоденно - і позитивні результати обов'язково будуть.

Вправа 1. Починаємо з куприка. Вихідне положення - ноги нарізно, вістряк "ушака" (одвірок) знаходиться по центру крижового відділу хребта, маятниковими рухами масажуємо зону сідничної ділянки.

Вправа 2. Вістряк "ушака" - на попереку, ноги витягнуті вперед, голова нахилена донизу. Маятниковими рухами масажуємо попереки.

Вправа 3. Вихідне положення - спина рівна, вістряк "ушака" - по центру хребтового стовпа між лопатками. Спершись спиною, маятниковими рухами масажуємо м'язи верхнього плечового пояса.

Вправа 4. Вістряк "ушака" - по центру хребтового стовпа, притискаючи грудний та крижовий відділи хребта, рухаємося на раз - вниз напівприсяд, на два піднімаємося, не відриваючи спину.

Вправа 5. Вістряк "ушака" - на з'єднанні шийно-грудного відділу. Масаж цього відділу хребта запобігає виникненню так званого остеохондрозного хомута.

Кожен господар має зробити вдома перекладину в коридорі чи веранді, аби, виходячи з дому, повисіти на ній від 10 секунд до 1 хвилини. Це неважко, незатратно в часі, але дуже ефективно для профілактики багатьох хвороб. Адже науковці довели, що певна ділянка хребта "відповідає" за виникнення того чи іншого захворювання.

Іван СЕРГІЙЧУК,
лікар-реабілітолог

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

Проблеми в ділянці хребта	Номер хребця	Наслідки
Шийний відділ	1	Головний біль, нервозність, підвищений артеріальний тиск, мігрень, проблеми зі сном.
	2	Захворювання очей, алергії, зниження слуху, неприємність.
	3	Невралгії, неврити, вугрі.
	4	Порушення слуху, аденоїди.
	5	Біль у горлі, тонзиліт, ларингіт.
	6	Біль у шиї, у плечах, у потилиці.
	7	Гіпотиреоз, порушення рухливості в плечах і ліктях.
Грудний відділ	1	Астма, кашель, болі в руках і долонях.
	2	Аритмії, болі за грудиною, ішемічна хвороба.
	3	Бронхіти, астма, плеврити, пневмонії.
	4	Камені в жовчному міхурі, жовтяниця, порушення згортання крові.
	5	Розлад роботи печінки, жовтяниця, порушення згортання крові.
Поперековий відділ	6	Гастрити, виразки, порушення травлення.
	7	Діабет, виразки, розлади травлення.
	8	Розлад травлення, гикавка, порушення дихання.
	9	Алергічні реакції, послаблення імунної системи
	10	Хвороби нирок, втома, слабкість.
Крижі	11	Розлад сечовипускання, хронічні захворювання нирок.
	12	Порушення травлення, захворювання жіночих статевих органів, безпліддя.
	1	Грижі, коліт, діарея.
	2	Кишкові кольки, болі у стегнах і паху.
	3	Розлади сечового міхура, імпотенція, болі в колінах.
Куприк	4	Біль у гомілкях, стопах, ішіас, люмбаго, порушення сечовипускання.
	5	Набряки. Болі в кісточках, плоскостопість.
		Біль у крижах.
		Геморой, порушення функції тазових органів.