

# 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!**

Усі здорові люди люблять життя.

**Г. ГЕЙНЕ**

Здоров'я настільки переважає всі блага життя, що воістину здоровий жебрак щасливіший від хворого короля.

**Артур ШОПЕНГАУЕР**

Людський організм – найдосконаліша система, що саморегулюється й самооновлюється. Не заважайте йому своїм нездоровим способом життя, і він віддасть вам гармонію повного духовного, психічного та фізичного здоров'я.

**Г. ШАТАЛОВ**

## БОТУЛІЗМ - ЦЕ НЕБЕЗПЕЧНО!!!



**Ботулізм - це гостре токсико-інфекційне захворювання, яке може призвести до тяжких наслідків для стану здоров'я і навіть до смерті людини.**

Стовідсотково вберегтися від цієї хвороби майже неможливо. Необхідно точно розумітися на перших симптомах, не займатися самолікуванням та вчасно звернутися до лікаря.

Захворювання зазвичай розвивається, коли людина вживає їжу, що накопичила токсин. Найчастіше - це в'ялена або слабосохлена риба, ковбаса, шинка, м'ясні та рибні консерви. Також потрібно бути обережними у власному виробництві консерв з овочів і грибів, ретельно вимиваючи з цих продуктів залишки ґрунту, які теж можуть містити ботулінічні палички або спори.

Небезпечно вживати здуті консерви, навіть якщо смак продукту не змінився. Інкубаційний період при харчовому ботулізмі - від 8 годин до 10 діб. Початок зазвичай більш-менш поступовий. Особливістю ботулізму є відсутність гарячки протягом всієї хвороби, тому хворому може здаватися, що це несерйозна хвороба і він має впоратися з нею сам. Проте така самовпевненість при-

зводить до того, що втрачається дорогий час, потрібний для рятування життя.

Один із інформативних і ранніх симптомів ботулізму - це порушення близького зору: хворі не можуть читати текст, який лежить перед ними, але добре бачать предмети. Іноді людина скаржиться, що перед очима з'являється "сітка", "імла", що заважає бачити.

Наступними симптомами ботулізму є підвищена стомлюваність, м'язова слабкість ("ноги ватні"), запаморочення. Слабкість прогресує, у перші години та дні спостерігаються короточасні ознаки ураження ротової системи: нудота, блювання, послаблення випорожнень, а потім пронос припиняється і настає стадія парезу кишечника: з'являється здуття живота, запор. У розпалі хвороби виразно помітно переважне ураження м'язів шиї та кінцівок. Також одним із ранніх (і частих, майже постійних) симптомів є порушення саливації. Іноді сухість у роті буває настільки сильною, що хворий змушений постійно пити воду або змочувати водою язика, тому що без цього "язик присихає до підне-

біння", людина не може говорити. Голос стає гугнявим, тихим, а іноді й повністю зникає.

Якщо у вас чи ваших близьких спостерігаються такі симптоми - негайно до лікаря. Усі хворі на ботулізм, незалежно від тяжкості, підлягають обов'язковій госпіталізації, адже серед ускладнень хвороби - зупинка дихання і серця.

Щоб запобігти виникненню гострих кишкових інфекцій, слід неухильно дотримуватися простих правил:

- не купувати продукти харчування на стихійних ринках або з рук у приватних осіб;
- не використовувати для пиття, приготування їжі та миття посуду воду з незнайомих джерел водопостачання;
- не допускати споживання продуктів і напоїв із простроченими термінами, умовами зберігання (продукти, що швидко псуються, зберігають у холодильниках при температурі в камері не вище +6 °С);
- не вживати в їжу незнайомі гриби, ягоди, трави та інші рослини (подорожуючим не брати в дорогу продукти, що швидко псуються);
- на відпочинку без організованого харчування виключати приготування багатокomпонентних страв, що не мають достатньої термічної обробки;
- при споживанні овочів, фруктів та ягід їх необхідно добре промити питною водою;
- для купання та відпочинку користуватися лише офіційно відкритими для цього пляжами;
- дотримуватись правил особистої гігієни.

**Сергій КИРИЧКО,**

*сімейний лікар*

*Ратнівської АЗПСМ №2*

## МІЖХРЕБЦЕВА ГРИЖА - НЕ ВИРОК!

**Встановлений діагноз «міжхребцева грижа» звучить як страшний вирок, який, як правило, автоматично означає тривалий прийом лікарських препаратів і вирішення питання щодо оперативного втручання. Але не варто засмучуватися з цього приводу! Вихід завжди є!**

Як стверджують фахівці, останнім часом кількість людей, що страждають від грижі, значно збільшилася, і пояснюється це зміною способу життя сучасної людини. Більша частина населення планети має грижу хребта. Половина із них навіть і не знає про це, бо вони не обстежувалися чи просто хвороба їх не турбує. Не варто боятися грижі! Треба боятися болю, бо він виснажує.

Що ж таке міжхребцева грижа? Уявіть собі звичайну консервну бляшанку, яка тривалий час пробула у вологому середовищі. Згодом вона починає іржавіти. З часом через місця, які проржавіли найбільше, при натисканні вилізатиме вміст цієї бляшанки. Якщо порівняти з людиною, то бляшанка - це диск. Речовина, яка вилізла назовні, - грижа. Проржавіле місце - тріщина диска.

Ушкоджений диск можна виявити лише за допомогою томографії. Вона допоможе встановити розмір грижі, її розташування, наявність запальних процесів.

Причиною виникнення грижі міжхребцевого диска може стати як травма хребта, так і вікові зміни. Зазвичай цією недугою страждають люди, які ведуть малорухливий спосіб життя, які постійно перебувають у вимушеній сидячій статичній позі (бухгалтери, банківські працівники, далекобійники), або ті, які надмірно фізично працюють (заробітчани, будівельники, штукатури) і т. д.

Грижа міжхребцевого диска проявляється, в основному, у вигляді болю в спині. При грижі поперекового відділу хребта біль буде проявлятися в нижній частині спини і віддавати ("стріляти") в ногу. Можливе навіть часткове оніміння, що йде від стегна до стопи. Грижа грудного відділу хребта характеризується болями у верхній частині спини, що віддають у



руку і плече. Міжхребцева грижа шийного відділу характеризується постійними головними болями, що може призвести до запаморочення, і болем у основі шиї.

При будь-якому виді міжхребцевої грижі біль носить гострий характер і виникає несподівано, при різкому нахилі або повороті.

Для того, щоб позбавити людину страждань, лікарі пропонують безліч методів лікування.

Зазвичай, основними є: медикаментозна терапія та операція. Але ні оперативне втручання, ні тривалий прийом лікарських засобів не дають гарантії того, що захворювання зникне і людина стане здоровою. Усушення однієї грижі не відновлює структуру інших міжхребцевих дисків, а лікарські засоби не можуть замінити якісні фізичні навантаження. Тому я переконаний, що найкращий ефект - це поєднання усіх методів лікування.

Виконання вправ за індивідуально підбраною програмою здатне повернути людину до повноцінного життя без болю і страждань і не допустити подальшого розвитку захворювання.

В основі мого методу - специфічна методика, що поєднує мануальну терапію, корекційні фізичні вправи, розроблені разом із моїм дідусем, народним

**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**

## У НОГУ З ЧАСОМ, АБО ЯК КРАЩЕ ЛІКУВАТИ ВАРИКОЗ

**Турбує важкість у ногах? Розширені вени? Можливо, з'явилися рани або змінився колір шкіри на гомілкях? Тоді вам варто дізнатися більше про можливості сучасного лікування варикозної хвороби. На запитання відповідає лікар-хірург Медичного центру "Боголюби" Сергій КРИЖАНОВСЬКИЙ.**

**- Розширені вени на ногах - це проблема косметична чи медична?**

- Варикоз (або варикозна розширення вен) - це незворотне розширення та подовження вен. Можна сказати, що це проблема як естетична, так і медична. Адже варикоз - це не просто розширені вени. У них накопичується кров через неспроможність клапанів. Ця кров застоюється й отруює тканини, які є навколо. Від варикозу не помирають, але він призводить до негативних наслідків у всіх тканинах ніг. Наприклад, застої крові вливає на суглоби (руйнує їх, адже порушується кровообіг, і суглоби недоотримують достатню кількість крові). У рани потрапляє інфекція, яка може сприяти утворенню бешихи ("рожі"). Варикоз також сприяє утворенню у венах тромбів (розвивається тромбофлебіт).

**- Які симптоми варикозної хвороби?**

- Насамперед звертають увагу на розширені вени на ногах. Варикоз також супроводжується набряками, важкість у ногах, судороги (особливо у нічний час). Згодом з'являється зміна кольору шкіри, трофічні виразки. Буває, що у пацієнтів із варикозом немає ані набряків, ані важкості у ногах, тобто їх нічого не турбує. Однак якщо є зміна кольору шкіри - це ознака порушення венозного відтоку, що негативно впливає на організм. У такому разі просто необхідно пройти лікування.

Варто зауважити, що причиною важкості у ногах може бути не тільки варикоз, а тому треба обов'язково проконсультуватися з лікарем.

**- Чи ефективні для лікування варикозу мазі, креми, пігулки, краплі? І що ви думаєте про народні методи?**

- Уявіть, що у крані не працює клапан. Під дією гравітації з нього буде текти вода. Маєте його скільки завгодно, а вода буде текти все одно, бо клапан не працює. Аналогічна ситуація з народними методами. Прикладайте капусту, мед чи будь-що - це не допоможе. Точно так само, як капуста, не допомагають і п'явки. Таке лікування має ще й багато ризиків, тому ставити п'явки людям із варикозом я не рекомендую.

Мазі і креми дають одноденний ефект: ноги набрякли, їх намастили, і, можливо (!), сьогодні буде легше. Але мазі не лікують. У Європі більшість фахівців не застосовують медикаментозні засоби проти варикозу.

**- Які ефективні методи лікування варикозу?**

- Є чотири основні способи оперативного лікування варикозної хвороби. Це склеротерапія, лазерна або електрокоагуляція, видалення вен і гемодинамічна корекція CHIVA. Методика, яку я рекомендую, - гемодинамічна корекція CHIVA. Вона вважається найефективнішою за тривалістю ефекту. Ризик рецидиву (повернення варикозу) після корекції CHIVA значно менший, ніж при застосуванні інших методик. Одразу після операції пацієнт може йти додому й не потребує довготривалої реабілітації. Порівняно з іншими, ця методика є доволі недорогою.

Якщо людина із проявами варикозу не планує робити операцію (не дозволяє вік, супутні

захворювання абощо), у такому разі найефективніший спосіб лікування - компресійна терапія. Це носіння компресійної білизни, еластичних бинтів, пресотерапія.

**- Яких правил потрібно дотримуватися людям із варикозом?**

- По-перше, не набирати вагу. По-друге, більше ходити й лежати, менше - сидіти і стояти. І головне - якщо є прояви варикозної хвороби, треба неодмінно проконсультуватися з фахівцем і пройти лікування.

**- Який метод найкращий?**

- На сьогодні більшість методів лікування варикозної хвороби є малоінвазивними, малотравматичними. Це дозволяє скоротити тривалість післяопераційного періоду до 1-2 днів і досягти гарного косметичного ефекту.

**ВЕНЕКТОМІЯ** передбачає видалення розширених вен. Результат операції - швидкий тривалий ефект (від 5 до 10 років), але потім можливі рецидиви, тобто відновлення варикозної хвороби. Також мінусами методики є травматичність, потреба загальної або спінальної анестезії, госпіталізація, тривала реабілітація.

**ЛАЗЕРНА КОАГУЛЯЦІЯ ВЕН** не проводиться під наркозом, тому пацієнт швидко повертається до звичного життя. Дає хороший миттєвий косметичний ефект. Однак є високий ризик швидкого повернення варикозу (через рік-два). Також ця методика є доволі дорогою.

**СКЛЕРОТЕРАПІЯ** - малоінвазивна методика, дуже схожа до лазерної коагуляції, тому суть і ефект від них схожі. Застосовують здебільшого для лікування ретикулярного варикозу (розширення внутрішніх вен) або при незначному рецидиві після видалення вен.

**ГЕМОДИНАМІЧНА КОРЕКЦІЯ CHIVA** вважається найсучаснішою й найефективнішою методикою. Широко застосовується в Європі, адже передбачає не видалення вен, а моделювання венозного кровотоку. Під контролем УЗД хірург здійснює неспроможні вени і унеможливує застої крові в них. Ця методика є малотравматична і проводиться під місцевим знеболенням, що дозволяє пацієнтові одразу після втручання повернутися додому. А оскільки вени не забираються, то причини відновлення варикозної хвороби практично немає.



**ВАРИКОЗ "ПОЛЮС" НА ЖІНОК**  
Варикозним розширенням вен страждає приблизно від 15 до 30% населення планети. Хвороба в 10 разів частіше зустрічається в Європі, ніж в Африці або Азії. Фактори ризику: ожиріння; вроджена патологія судинної стінки; вік (від 30 до 50 років); стать (жінки); робота "на ногах" у теплому приміщенні (сприяє розширенню кровоносних судин). Варикоз - часте явище у жінок після 50 років, які страждають ожирінням, а також у вагітних. При вагітності високі рівні естрогену сприяють релаксації м'язів венозної стінки.

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