

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!

1 СЕРПНЯ – ВСЕСВІТНІЙ ДЕНЬ ПІДТРИМКИ ГРУДНОГО ВИГОДОВУВАННЯ

ЯК ХАРЧУВАТИСЯ МАТЕРІ, ЯКА ГОДУЄ

Багато мам знають про користь грудного молока. Але, на жаль, багато з них не розуміють, що для того, щоб їхнє материнське молоко приносило максимальну користь їхньому немовляті, не зашкодило його крихітному організму, вони повинні правильно харчуватися.

Основними принципами харчування годуючої матері є різноманітність, з поступовим введенням необхідних груп продуктів, їх безпека для здоров'я малюка та правильний питний режим матері.



У мамі, яка годує, потреба в основних харчових продуктах, а також у вітамінах та мікроелементах підвищена і становить в середньому за день 400-500 г хліба, 120-200 г нежирних сортів м'яса, 700-900 г - овочів та фруктів, до 30 г – масла рослинного і вершкового, 50-70 г – сиру і творогу, 500-700 г - молока.

В основному при складанні меню можна керуватися такими принципами:

Калорійність. Добова потреба жіночого організму під час лактації становить 3000-3200 кілокалорій.

Повноцінність. Щоденний раціон мамі, яка годує, повинен включати в себе не менше 120 г білків, 100 г жирів і не більше 500 г вуглеводів.

Налагодити лактацію годувальниці чотириразовий режим годування.

Не можна забувати про те, що у перші тижні життя організм дитини особливо уразливий. Недосконалість його травної і імунної системи, і малюк просто не може чинити опір негативним впливам синтетичних добавок, які використовуються у харчовій промисловості.

У період годування грудьми матері в першу чергу протипоказані висококалорійні продукти. До них відносяться цитрусові, всі яскраво-червоні і помаранчеві фрукти, ягоди та овочі, гриби, горіхи, мед, кава, какао.

Заборонено до вживання будь-які продукти, що містять ароматизатори, барвники і консерванти, алкогольні напої та копченості.

Слід обмежити вживання консервів та солінь, прянощів, цибулі, часнику, маринадів, бульйонів, дуже солодких і гострих страв.

Однак список продуктів може бути набагато більшим, все залежить від особливостей організму дитини. Мамі необхідно по одному вводити в свій раціон нові продукти і спосте-

рігати за реакцією дитини. Якщо введений продукт викликає в малюка висипання на шкірі, коліки, себорейні скоринки на голові, то введення нового продукту потрібно відкласти як мінімум на 3-4 місяці.

Перший місяць годування – найскладніший період у процесі становлення лактації. Насамперед у меню треба включити нежирні сорти м'яса та рибу (карап, хек, судак);

- молочні та молочнокислі продукти вводяться в раціон поступово;

- гречану, вівсяну і пшоняну каші;

- курячі або перепелині яйця (раз у тиждень);

- макаронні вироби з твердих сортів;

- вершкове та рослинне масло;

- відварні овочі (кабачок, морква, картопля, буряк). А від білокачанної капусти, бобових краще відмовитися.

Харчування з 2 до 6 місяців

Можна додати в меню такі продукти:

- ячну, перлову, пшеничну каші, причому готувати їх можна на молоці;

- з овочів – баклажани, гарбузи, капусту;

- нежирний сир;

- сухарі, печиво.

Харчування від 6 до 12 місяців

У цей час можна дозволити собі з'їсти щось смажене, шматочок шоколаду. Не рекомендується пити багато рідини. Зазвичай, грудна мама випиває в день 1,5-2 л рідини (соки, молоко, чай та ін.).

Вибираючи продукти харчування в цей відповідальний період, мама повинна думати і про здоров'я свого малюка. Щоб регулярно заповнювати «витрати» годувальниці, необхідно правильно формувати свій раціон.

Марія ПАВЛОВИЧ,
сімейний лікар Величеської амбулаторії загальної практики сімейної медицини

ВІЗЬМІТЬ ДО УВАГИ

ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ - ЗАПОРУКА ДОВГОЛІТТЯ

Запобігти передчасному старінню організму та ранньому прояву хронічних захворювань можливо, дотримуючись принципів здорового способу життя. В основі здорового способу життя лежить боротьба за серце.

По-перше, важливу роль відіграє правильне харчування. Додержання основ раціонального харчування - це зниження надмірної маси тіла, так як одна з причин хвороб серця - переїдання. Мільйони людей не відмовляють собі в щоденному задоволенні поїсти вдосталь висококалорійних, жирних, смачних страв, які зумисно завдяки ароматизованим смаковим добавкам створені для розпалювання апетиту. Холестерин є основним матеріалом для побудови атеросклеротичних бляшок, які лежать в основі розвитку атеросклерозу та ішемічної хвороби серця. Крім того, зловисна роль холестерину полягає в утворенні тромбів при з'єднанні з жирами. А тому в раціоні має переважати їжа рослинного походження. Мільйони людей не відмовляють собі в щоденному задоволенні поїсти вдосталь висококалорійних, жирних, смачних страв, які зумисно завдяки ароматизованим смаковим добавкам створені для розпалювання апетиту. Холестерин є основним матеріалом для побудови атеросклеротичних бляшок, які лежать в основі розвитку атеросклерозу та ішемічної хвороби серця. Крім того, зловисна роль холестерину полягає в утворенні тромбів при з'єднанні з жирами. А тому в раціоні має переважати їжа рослинного походження. Мільйони людей не відмовляють собі в щоденному задоволенні поїсти вдосталь висококалорійних, жирних, смачних страв, які зумисно завдяки ароматизованим смаковим добавкам створені для розпалювання апетиту. Холестерин є основним матеріалом для побудови атеросклеротичних бляшок, які лежать в основі розвитку атеросклерозу та ішемічної хвороби серця. Крім того, зловисна роль холестерину полягає в утворенні тромбів при з'єднанні з жирами. А тому в раціоні має переважати їжа рослинного походження.

Відмовитися від солі спочатку важко, їжа буде здаватися прісною і несмачною. Це можна компенсувати приправами і великою кількістю зелені. Рекомендується споживання продуктів, багатих вітаміном С, який укріплює стінки капілярів, сприяє засвоєнню заліза. Багато його міститься в яблуках, ківі, чорницях, смородині, малині, вишні, порічках, цибулі. Також корисне споживання продуктів, багатих вітаміном К, який забезпечує правильну роботу кардіоміоцитів (клітин серцевого м'язу). Достатня кількість його міститься в печеній картоплі, бананах, персиках, абрикосах.

Позабавлення шкідливих звичок - запорука довгого життя. У людей, що зловживають спиртними напоями, нерідко розвивається алкогільна кардіоміопатія (частіше уражає чоловіків у віці до 60 років), яка призводить до раптової смерті. Тютюнопаління призводить до звуження дрібних капілярів, в тому числі тих,



які кровопостачають серцевий м'яз, а це в свою чергу - до розвитку ішемічної хвороби серця, атеросклерозу судин нижніх кінцівок, що проявляються важкими ниючими болями. Дуже шкідлива гіподинамія. Щоб зберегти м'язи сильними і молодими, ми повинні постійно користуватися ними. Крім того, щоденні вправи заставляють швидше циркулювати кров. Під час фізичних навантажень в роботу включається шкіра - найбільший видільний орган нашого організму, що сприяє виділенню шлаків і токсинів. Енергійні фізичні вправи (зокрема, швидка хода) сприяють нормалізації артеріального тиску, встановленню здорового пульсу. Найдоступніші із всіх фізичних вправ - необтяжливі прогулянки пішки. Їх можна проводити щоденно протягом всього року і в будь-яку погоду.

Результат - правильної функціонуючі м'язи, прискорений кровообіг, плюс відчуття гармонії та хороше самопочуття.

Особливо негативно впливає на організм тривалий стрес. Під час стресу відбувається викид в кров катехоламінів (гормонів, які призводять до звуження коронарних артерій), що є частою причиною інфаркту міокарда.

Контроль артеріального тиску, виконання після 40 років ЕКГ та вчасне звернення до лікаря в разі виникнення змін у стані здоров'я забезпечує запобігання та успішне лікування захворювань на початковій стадії.

Пам'ятайте, що один грам профілактики вартує кілограма лікування!

Людмила АНТОНЮК,
сімейний лікар Ратнівської амбулаторії №2 ПМСД

ЖІНОЧЕ ЗДОРОВ'Я

СПЛАНУВАЛИ ВІДПУСТКУ? ЗАПЛАНУЙТЕ ВАГІТНІСТЬ!

Як правильно готуватися до вагітності, щоб народити здорового малюка, консультує акушер-гінеколог медичного центру "Боголюби" Людмила ПЕЦ

- За скільки часу треба починати готуватися до вагітності? З чого варто почати підготовку?

- Яйцеклітина готується до запліднення приблизно три місяці. Тому й жінці треба готуватися до вагітності за три-шість місяців. Насамперед треба почати вести здоровий спосіб життя й обстежитися. Необхідно здати загальний аналіз крові та сечі, продіагностувати нерки та щитоподібну залозу. Важливо здати мазок на флору, який показує присутність патогенної мікрофлори і наявність запальних процесів. Будь-яке запальне захворювання перешкоджає вагітності. Так, запалення у шийці матки перешкоджає входу сперматозоїда у порожнину матки. При запаленні маткових труб яйцеклітина може "не зустрітися" зі сперматозоїдом. Непроліковане запалення ендометрію перешкоджає імплантації ембріона у матку і може згодом спровокувати викидень. Тому будь-який запальний процес перед вагітністю треба виявити й усунути.

До речі, зараз без показів не обов'язково робити обсте-

ження на TORCH-інфекції (токсоплазмоз, краснуха, цитомегаловірус, герпес, сифіліс, уреплазмоз, ентеровірусна інфекція та ін.). Зазвичай перша "зустріч" з цими інфекціями (інфікування) відбувається ще в дитячому і юнацькому віці, після чого виникає імунний захист. Найбільш небезпечним для плоду є первинне інфікування матері TORCH-інфекціями під час вагітності, особливо на ранніх термінах. Тому якщо жінка не хворіла на кір, краснуху чи вітряну віспу і працює, наприклад, у дитячому колективі, де такі захворювання є поширеними, їй рекомендовано зробити щеплення, щоб вона не захворіла під час вагітності. Щоб не було реінфікування токсоплазмозом, жінці варто уникати контактів з тваринами, не вживати сирого м'яса. А щоб не інфікуватися цитомегаловірусом, який передається через слюну, треба уникати поцілунків, не користуватися чужими ложками.

- Через який період часу після проходження лікування жінці можна вагітніти?

- Це залежить від захворювання, яке лікували. Якщо це інфекційне захворювання, наприклад, хламідіоз, то через місяць після закінчення лікування треба обов'язково пройти



контрольне обстеження. І тільки після цього, якщо результати аналізів добрі, жінці можна вагітніти.

- Чи є якісь препарати, вживання яких варто уникати під час підготовки до вагітності?

- Так, це ретиноїди - препарати, які широко застосовують при лікуванні акне (вугрового висипу). Ці препарати часто рекомендують жінкам косметологи, та не завжди попереджають про їхню небезпеку. 100% - во доведено, що ретиноїди призводять до вад розвитку плода. Відмовитися від вживання ретиноїдів треба мінімум за три місяці до вагітності.

Також варто уникати вживання антибіотиків тетрациклінового ряду і левоміцетину. Це може призвести до негативних

наслідків на ранніх стадіях вагітності, коли жінка про неї ще навіть не здогадується. Перед вагітністю варто зробити паузу на два-три місяці після довготривалого прийому оральних контрацептивів і видалення внутрішньоматкової спіралі.

- Чи треба додатково приймати вітаміни, готуючись до вагітності?

- Нестачу кальцію, магнію, інших елементів та вітамінів можна компенсувати, вживаючи певні продукти, дотримуючись збалансованого харчування. А от поповнити запаси фолієвої кислоти, йоду, заліза і вітаміну Д3, вживаючи якісь продукти, майже неможливо. Тому ці речовини варто приймати додатково у вигляді препаратів.

Наприклад, вітамін Д3 відіграє важливу роль у репродукції гормонів. Його нестача може призводити до порушення менструального циклу, зменшення фертильності жінки тощо.

Щодо фолієвої кислоти (вітаміну В9), її нестача в організмі жінки під час вагітності може призвести до вад розвитку нервової трубки плода. Починати прийом препаратів фолієвої кислоти треба щонайменше за три місяці до вагітності. Реко-

мендована доза - 400 мкг на добу. Якщо в анамнезі жінки були викидні, у її дітей або членів сім'ї були вади розвитку нервової трубки (наприклад, "вовча паща" або "заяча губа"), дозу фолієвої кислоти варто збільшити.

У Західній Україні населення потерпає від дефіциту йоду, а це може провокувати викидні і порушення розумового розвитку дитини. Тому жінкам, які планують вагітність, треба зробити обстеження щитоподібної залози. Для цього слід здати аналіз на тиреотропний гормон (ТТГ), який контролює функцію щитоподібної залози і першим реагує на зміни в її роботі. Перед вагітністю важливо нормалізувати рівень ТТГ й усунути дефіцит йоду в організмі.

- Чи усім обов'язково приймати препарати заліза?

- Під час вагітності в організмі жінки знижується рівень гемоглобіну, розвивається так звана біологічна анемія, тобто нестача заліза. Щоб виявити анемію, не завжди достатньо зробити аналіз крові. Анемія може мати приховану форму, тоді аналіз крові показува-

тиме, що гемоглобін у нормі. Достовірний результат щодо наявності анемії може дати аналіз крові на феритин - білок, який є індикатором запасів заліза в організмі. Якщо за результатами аналізів гемоглобін у нормі, а рівень феритину низький, жінці, яка планує вагітність, рекомендовано приймати препарати заліза.

- Підкажіть, що може допомогти жінці швидше завагітніти?

- Зараз доведено існування так званого психологічного непліддя. Жінці складніше завагітніти, коли у неї високий рівень пролактину. Це гормон, який утворюється під час лактації, а також у стресових ситуаціях, при тривалій втомі і недосипанні. Якщо жінка перебуває у постійному стресі, в організмі утворюється багато пролактину і в результаті блокується овуляція. Тому якщо жінка планує вагітність, вона має уникати стресових ситуацій, має бути спокійною, розслабленою і перебувати у комфортному середовищі.

Інна СЕМЕНЮК

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