

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!

ВІЗЬМІТЬ ДО УВАГИ

КОКА-КОЛА СМЕРТЕЛЬНО ШКІДЛИВА!

Ми всі знаємо, що кола – дуже шкідливий продукт, широко відомо, що її склад еквівалентний понад тридцяти столовим ложкам цукру. Занадто багато цукру і глюкози в нашому організмі можуть бути спусковим механізмом для таких проблем, як гіпертонія, ожиріння, серцева недостатність, артрит, артеріальна блокада і багато іншого.

Коли ми п'ємо кока-колу, можемо випробувати на собі такі ефекти:

Через десять хвилин: ви отримаєте весь необхідний вам цукор за цілий день.

Через двадцять хвилин: печінка перетворює цукор в жир.

Через сорок хвилин: глюкоза потрапляє в кров, яка збільшує кров'яний тиск, і ваші зіниці розширюються.

Через сорок п'ять хвилин: організм починає виробляти дофамін, і ваш пульс прискорюється.

Вживаючи цей напій в надлишку, ми можемо викликати зупинку серця.



ПРИСЛУХАЙТЕСЬ

ПРО ШКІДЛИВІСТЬ КУРІННЯ

Куріння - найпоширеніша звичка, яка руйнує здоров'я людини. Доведено, що паління призводить до виникнення ряду захворювань, які стають причиною ранньої інвалідизації та передчасної смерті людей. Зокрема, ця шкідлива звичка є однією з причин виникнення ішемічної хвороби серця, гіпертонії, інфаркту міокарда, інсульту, хронічного бронхіту, емфіземи легень, а також різних видів онкозахворювань, таких як рак ротової порожнини, легенів, трахеї, бронхів, гортані, стравоходу, нирок, сечового міхура, підшлункової залози, облітеруючої хвороби судин ніг.

Звичайно цими хворобами хворіють і люди, які не палять, однак курці хворіють ними в рази частіше.

Пам'ятайте:

- кожна випалена цигарка вкорочує життя людини на 8 хв., курці живуть на 6-8 років менше, ніж їхні ровесники, що не палять;

- під впливом куріння знижується насиченість крові киснем і розвивається кисневе голодування, від якого, передусім, страждає головний мозок;

- підлітки, які починають курити, погано вчаться, у них підвищується стомлюваність, погіршується пам'ять;

- тютюн негативно впливає не тільки на швидкість, а й на чіткість реакції;

- куріння уражає дихальну та серцево-судинну системи, знижує м'язеву силу, спричиняє проблеми з гормональним фоном, старить людину;

- легені людини, яка викурює пачку цигарок кожен день протягом року, містять 1 літр смоли;

- у курців постійний неприємний запах із рота, швидше розвивається карієс зубів;

- куріння спричиняє розлади травлення, виникнення гастриту, виразки і раку шлунка та дванадцятипалої кишки.

Близько 80% хворих на виразкову хворобу шлунка є курцями. Встановлено, що одна викурена цигарка позбавляє організм 25 мг вітаміну С. У жінок, які курять, ризик раку молочної залози зростає на 30%, в 2-3 рази частіше народжуються недоношені діти, частіше виникає аномалія розвитку новонароджених. Доведено, що куріння, як активне, так і пасивне, є однією з причин чоловічого та жіночого безпліддя.

Пам'ятайте, що кожні 10 хв. одна людина у світі помирає від наслідків тютюнопаління. Покинути курити важко, але можливо, а ще краще – не починати.

*Галина БАЛІНСЬКА,
лікар-терапевт Ратнівської АЗПСМ №2*

ВАРТО ЗНАТИ

ЯК ВБЕРЕГТИ ЗУБНУ ЕМАЛЬ ВІД РУЙНУВАННЯ?

Зубна емаль оберігає м'які тканини зубів від руйнування, дозволяє кусати їжу і вживати гарячі та холодні напої.

Зберегти зубну емаль допоможе суворий контроль харчування. Обмежте вживання продуктів, що містять цукор. Солодке середовище, яке створюється в ротовій порожнині, сприятливе для розмноження хвороботворних мікроорганізмів. Газовані напої через наявність в них кислоти можуть викликати руйнування зубної емалі, тому їх вживати не рекомендується взагалі. Колір зубної емалі можуть змінити кава і шоколад, червоне вино і деякі ягоди, тому після їх вживання потрібно або ретельно полоскати рот, або очистити зуби. Жовті зуби найчастіше зустрічаються у курців – нікотин, який міститься в сигаретах, міняє білосніжне забарвлення емалі на коричневе, а іноді навіть на чорне.

Важливо дотримуватися правил гігієни, тобто регулярно чистити зуби. Вранці і ввечері обробляйте їх зубною щіткою, користуючись профілактичною пастою. Раз на день використовуйте зубну нитку для того, щоб видалити залишки їжі між зубами. Після їжі корисно зрошувати ротову порожнину спеціальними ополіскувачами з антисептичними властивостями.

Зберегти зубну емаль вам допоможе дбайливе ставлення до неї – зубні пасти не повинні містити абразивних часток, які можуть подрпати поверхню. Тому і від використання зубних порожків теж слід утриматися. Домашні методи відбілювання порушують структуру емалі, тому не очищуйте наліт сіллю, крейдою, активованим вугіллям та іншими подручними засобами.

Хімічний вплив на зубну емаль чинять кислоти, поєднання гарячих і холодних продуктів в одному прийомі їжі (не можна допускати контрасту температур). Не можна відкривати зубами пляшки і гризти ними горіхи.

ЗЕЛЕНА АПТЕКА

ЩО ЛІКУЄ ВЕРЕС?

У стародавні часи верес застосовували в медицині проти раку. У різних країнах Європи цю лікарську рослину використовують по-різному. Як офіційний засіб при безсонні і як діуретичний засіб приймають у Німеччині. В якості заспокійливого чаю, як потогінний, відхаркувальний, пом'якшувальний засіб вживають у Чехії та Словаччині. У Норвегії, Угорщині та Польщі верес застосовують при лікуванні шкірних захворювань, цукрового діабету, ревматизму, циститу, атеросклерозу, лихоманки, гнійних запалень сечостатевої системи, як снодійний і кровоспинний засіб. В Угорщині та Польщі від подагри приймають ванну з вересом.



Зовнішньо використовують порошок або відвар вересу як ранозагоювальний і гемостатичний препарат. При лікуванні радикуліту, ревматизму, подагри, асцити, при набряках ніг, хворобах серця і нирок, вивихах, ударах, переломах дуже добре робити компреси та ванни на основі цієї лікарської рослини. Сік з листя вересу використовують при очних хворобах, гастритах, проносах, подагрі, циститі, колітах, цукровому діабеті, ревматизмі, атеросклерозі. Розчином з однієї частини соку і п'яти частин води можна полоскати рот при стоматитах або ангіні, робити примочки на запалені суглоби.

З листя рослини роблять настої, соки. У Білорусі з квіток роблять порошок, яким присипають гнійні рани, опіки, екземи та різні шкірні захворювання. З квітів вересу заварюють чай. А колись вважалося, що квіти можуть розсмоктувати пухлини.

СПОСОБИ ЗАСТОСУВАННЯ ВЕРЕСУ

Щоб приготувати настій з трави вересу, потрібно взяти 1 ст. л. сухої трави, залити 400 мл окропу, настояти. Потім процідити і пити через кожні 2 години по 1/3 склянки.

Сік готується з верхівки гілочки вересу з листям і квітами. Сік потрібно пити по 12 ч. л. з медом і молоком 3 рази на день після їжі.

З вересу заварюють чай. Для цього потрібно 1-2 ч. л. квітів або трави вересу залити 250 мл окропу, настояти 10 хвилин і процідити. Потрібно пити 1 чашку чаю в день, невеликими ковтками. Він повинен бути теплим. Чай, заварений з квіток вересу, дуже добре пити з медом, він допомагає від безсоння і сприяє хорошему сну. А ось діабетикам мед додавати не варто. Чай застосовують для компресів і для промивань.

ФАХІВЕЦЬ РАДИТЬ

ГАСТРИТ ТА ВИРАЗКУ ПОБОРЕ ДИСЦИПЛІНА І ЗДОРОВЕ ХАРЧУВАННЯ

Навколо нас стільки смакоти, що неможливо втриматися і не скуштувати хоч би малу її частину. Але не завжди все те, що так спокусливо лежить на вашій тарілці, корисне для вашого здоров'я. Зокрема, людський шлунок щодня піддається різним випробуванням і не завжди виходить з них переможцем. Все частіше в кабінеті гастроентеролога звучить діагноз гастрит.

Гастрит - досить неприємне захворювання, яким страждає майже половина населення нашої країни. Зазвичай роками порушується культура харчування, всупереч порадам дієтологів, родичів і здоровому глузду.

І от в один прекрасний день - вуаля, з'являється гастрит.

Неприємно те, що у переважної більшості людей гастрит залишається на все життя.

Отже, гастрит - захворювання, що розвивається від неправильного способу життя (неправильне харчування, надмірне вживання алкоголю, паління, харчові отруєння та ін.). У інших випадках причиною може стати хвилювання, горе, тривала емоційна напруга, безрозсудне вживання деяких ліків, що мають подразливу дію.

Він буває гострим і хронічним. Як правило, гострий гастрит характеризується сильними больовими відчуттями у верхній частині живота, нудотою, блювотою, слабкістю і запамороченням.

Хронічний гастрит іноді є результатом подальшого розвитку гострого гастриту, проте частіше розвивається під впливом різних несприятливих факторів: повторні та тривалі порушення харчування, вживання гострої і грубої їжі, вживання занадто гарячої їжі, погане розжовування, харчування всухомятку.

Основними ознаками гастриту є тягучий біль під ложечкою після їжі; відрижка, неприємний кислий запах з рота; відчуття швидкого насичення і переповнення шлунка під час їжі; зниження апетиту.

Слід пам'ятати, що невчасне лікування даного захворювання може призвести до виразки шлунка. Отож при будь-якому розкладі першочерговою метою є корекція харчування.

Перед сніданком людина повинна обов'язково прогулятися, як це робили наші діди-прадіди, або зробити фізичні вправи. Перш ніж приступати до трапези, вони спочатку поралися по господарству, тим самим заводили свій організм, покращували кровообіг в організмі, а тоді йшли до столу, так як уже

"нагнали" гарний апетит. Після цього їжа набагато краще засвоюється в організмі.

Перш за все, потрібно їсти повільно і добре пережувувати, а не ковтати, як пелека здобич. Потрібно завжди перебувати в стані голоду. Краще сім разів на день поїсти, аніж один раз переїсти. Під час їжі спина повинна бути прямо, як під час сидіння за партою в школі. Сидіть так, як на троні, відчуйте себе справжнім королем або королевою. Треба, щоб ложка йшла до нас, а не ми до ложки.

Що ж стосується вечері, то ні в якому разі не можна на ніч наїдатися. Краще це зробити до 6 години вечора, так як їжа вже не має здатності інтенсивно перетравлюватися.

Варто відзначити, що гастрит значно гірше піддається лікуванню, коли у людини зірваний шлунок (має підорву, підвереджена). Таким чином, спочатку потрібно вправити органи черевної порожнини, а тоді спокійно приступати до лікування.

Основними напрямками в лікуванні гастриту на сьогоднішній день вважаються медикаментозна терапія і дієтотерапія. Тим часом, медики визнають, що і деякі способи народної медицини здатні надати істотну допомогу в усуненні хвороби.

Як же лікувати гастрит народними засобами в домашніх умовах?

Джерельна вода

У наших дідів - прадідів було правильне пиття води (вживання маленькими ковтками натщесерце, так би мовити, нюхали воду, або, ще кажуть, їли її).

Сирі яйця при гастриті

Яйця в сирому вигляді досить корисні і використовуються для лікування захворювань шлунково-кишкового тракту. Вони обволікають поверхню запаленого органу, захищаючи від подальшого його пошкодження і живлячи корисними речовинами та мікроелементами. При лікуванні гастриту можна застосовувати як курячі, так і перепелині яйця, в цьому не буде принципової відмінності. Вони однаково будуть огортати слизову оболонку шлунка і захищати її від подальшого ураження.

Дуже корисно для хворого гастритом пити по 1 сирому яйцю на голодний шлунок за 1 годину до прийому їжі.

Лікування гастриту насінням льону

Насіння льону при гастриті використовували наші предки ще з давніх часів. Його цінність для людини полягає в наявності в ньому безлічі поживних речовин та органічних сполук. Він має унікальний склад, який сприяє оздоровленню організму, є джерелом



рослинного білка. Саме завдяки полісахаридам рослина надає обволікаючу дію і, потрапляючи в організм, збирає на себе всі токсини й отрути, виводячи їх назовні.

При відварі насіння льону утворюється специфічний слиз, який при вживанні знімає запалення.

Струганина

Для цього необхідно купити 400 - 505 грамів хорошого свіжого м'яса яловичини, зробити довгасті смужки - 5x5 см, заморозити їх в морозильнику. Щоранку натщесерце за 5-10 хвилин до сніданку відрізати струганинку товщиною 2-3 мм (так, щоб вона просвічувалась тонкою скибочкою). Покладіть її на язик і висмоктуйте до тих пір, поки не залишаться тільки тверді волокна, які потрібно пережувати і проковтнути. Проводити цю процедуру потрібно до тих пір, поки не скінчиться все м'ясо.

Вівсяний кисіль

Він підійде не тільки пацієнтам, які страждають гастритом, а й людям з іншими серйозними захворюваннями травної та сечовидільної систем, наприклад, з виразкою шлунка, ентероколітом, циститом, нирково-кам'яною хворобою. Крім того, цей продукт є гіпоалергенним і підходить для всієї родини. Вівсяні пластівці надають обволікаючу дію, нормалізують травлення, знімають біль і запалення, знижують ризик появи рецидиву.

*Іван СЕРГІЙЧУК,
лікар-реабітолог*

м. Луцьк

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