

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!

ЖІНОЧЕ ЗДОРОВ'Я

У 50 ЖИТТЯ ТІЛЬКИ ПОЧИНАЄТЬСЯ

Термін "клімакс" походить із грецької й означає "щабель драбини". У певний момент життя кожна жінка переступає цей щабель, і дуже часто це супроводжується неприємними відчуттями. Припливи, слабкість, озноб, дратівливість, загострення захворювань... Як їх позбутися і почуватися комфортно, консультує акушер-гінеколог медичного центру "Боголюби" Людмила ПЕЦ.

- Для початку поясніть, що таке клімакс?

- Клімакс - це період згасання функції яєчників, внаслідок чого припиняється репродуктивна функція, менструальна функція та відбуваються зміни в інших органах і системах. Але зараз дедалі частіше замість поняття "жінка у клімактеричному періоді" вживають визначення "жінка пікантного віку".

Менопаузу (припинення менструацій) визначають ретроспективно, і цей діагноз остаточно ставиться тоді, коли у жінки минуло два роки після останньої менструації (раніше вважали 1 рік). В Україні у середньому менопауза настає у 49 років. Також менопауза може бути рання (коли настає раніше 40 років), передчасна (до 35 років), хірургічна (внаслідок оперативного видалення яєчників).

- Як менопауза змінює життя жінки?

- У період пренопаузи (за декілька років до останньої менструації) в організмі починаються гормональні зміни. Поступово зменшується вироблення прогестерону, внаслідок чого зменшується циклічність і тривалість менструального циклу (затримки або часті менструації). Далі зменшується вироблення естрогенів, але це відбувається набагато рідше. Першою на це реагує вегето-судинна система. Часто жінки відчувають припливи жару, озноб. Це проявляється індивідуально, у когось більш, а в когось менш інтенсивно.

Рецептори естрогенів знаходяться в багатьох органах і системах: у кістковій системі, мозку, слизових. І коли їх бракує, починає страждати загальний весь організм. Вегето-судинні прояви, як-то припливи, - це тільки перший дзвіночок. Виникає гіпертонічна хвороба або погіршується її протікання. Також загострюються соматичні захворювання. Починаються розлади у сечостатевої системі: відчувається сухість піхви, дискомфорт, внаслідок якого зникає бажання статевих контактів. Через кілька років після менопаузи жінка може почати відчувати біль у спині і суглобах - це прояви остеопорозу. Цю хворобу ще називають мовчазним вбивцею, адже після менопаузи із кісток пришивдешеними темпами вививається кальцій.

- Як запобігти неприємним симптомам клімаксу?

- Найчастіше жінки зі скаргами звертаються до терапевтів, невропатологів та інших спеціалістів, і, як правило, їм призначають симптоматичну терапію: препарати, що знижують тиск, тамують біль тощо. Але це не усуває причини.

Повністю позбутися неприємних відчуттів і запобігти їм можна, якщо дати організму гормон, якого йому бракує. Йдеться про так звану замісну гормональну терапію, тобто вживання гормональних препаратів. У цьому випадку одна таблетка може усунути одразу багато симптомів.

Окрім того, гормональні препарати профілактикують розвиток низки захворювань, як-то остеопороз і атеросклероз, запобігають депресії. Слід зауважити, що остеопороз - одне з тих захворювань, якому не можна запобігти нічим, крім гормональної терапії.

- Кому можна приймати гормональні препарати?



незу та обстежень. Треба обов'язково зробити маммографію, УЗД органів малого тазу і судин шиї (перевірити наявність атеросклеротичних бляшок), пройти гінекологічний огляд, здати аналіз крові на згортання (коагулограма) і зробити ліпідний профіль. У деяких випадках потрібна консультація із судинним хірургом, кардіологом, невропатологом тощо. Пройти повне обстеження дуже важливо, адже при певних захворюваннях застосовувати гормональну терапію протипоказано.

- У яких випадках замісна гормональна терапія є рекомендованою?

- Якщо в сімейному анамнезі (тобто у близьких родичів) є ранні форми атеросклерозу, інсульту, інфаркту, важкі форми остеопорозу, хвороба Альцгеймера, жінці рекомендована замісна гормональна терапія для запобігання цим захворюванням. При чому починати лікування треба раніше, до початку менопаузи, починаючи із 45 років. Також рекомендовані гормони при ранній і хірургічній менопаузі (звісно, якщо немає протипоказів).

- Як довго треба приймати гормони?

- Постійно і так довго, як це потрібно. Робити перерву у прийомі гормонів категорично не можна: це спричиняє надто великий стрес для організму і підвищує ризик розвитку тромбозу. Лікування починається із мінімальних доз. Якщо вони не усувають неприємних симптомів, дози збільшуються. Через певний проміжок часу, рік-два-три, поступово дозу можна зменшити і взагалі припинити прийом препаратів, якщо жінка того бажає.

- Чи є альтернатива замісній гормональній терапії, якщо вона протипоказана?

- Можна приймати фітопрепарати, але обов'язково з обережністю. Дуже корисно при менопаузі приймати контрастний душ: це тренує судини, що зменшує припливи. Також обов'язковими є помірні фізичні навантаження.

Інна СЕМЕНЮК

Медичний центр "Боголюби":

Луцький р-н, с. Тарасове, вул. Лісова, 1б

(між корпусом ВОКЛ і лісом) тел.: (0332) 20-

07-02, (099) 44-55-404, (067) 851-79-38e-

mail:bogolybu@gmail.com,

www.bogolybu.com.ua

ВІЗЬМІТЬ ДО УВАГИ

ОТРУЄННЯ ГРИБАМИ НЕБЕЗПЕЧНЕ ДЛЯ ЖИТТЯ!

На Ратнівщині триває грибний сезон. У 2017 отруїлось грибами уже 27 людей, з них 3 дітей, 1 дитина померла. Аналіз випадків отруєнь грибами в Україні свідчить, що більшість отруєнь обумовлені вживанням пластинчастих отруйних грибів (насамперед, блідої поганки), які помилково сприймають за їстівні печериці та сирожки. Отруєння також можуть спричинити їстівні гриби, які не пройшли належної термічної обробки або виростили на забруднених територіях чи уздовж швидкісних трас.

Симптоми грибного отруєння різні:

Характерні - нудота, блювота, біль у животі, розлад шлунку, підвищення температури тіла. Вони з'являються через 30-60 хвилин після вживання неякісних страв із сирожок, недоварених осінніх опеньків, сатанинських грибів, несправжніх дощовиків. Такі отруєння здебільшого не призводять до летальності, однак можуть мати серйозні наслідки для системи травлення, тому легковажити цим не можна.

Симптоми отруєння - галюцинації, розлад або втрата свідомості, порушення дихання та серцевої діяльності - з'являються через пів-дві години після вживання червоних мухоморів, волоконниць, отруйні речовини яких вражають нервову систему. Людина захлинається від нападів сміху і потерпає від галюцинацій. Може навіть знепритомніти. Якщо постраждало не надати медичну допомогу у перші години, то врятувати його життя буде складно.

Найбільш отруйними є токсини блідої поганки, мухоморів білого і смердючого, сморжів і деяких інших грибів. Підступність їх у тому, що отрута, потрапивши до шлунку, протягом тривалого часу (до 3-х діб) може не викликати жодних симптомів. Ознаки отруєння можуть проявитися лише тоді, коли у шлунку не залишиться жодного сліду від грибів, а людина вже й забуде, що їла. Запаморочення, нудота, сильна спрага, судороги, посиніння губ, нігтів, похолодіння рук та ніг - все це виникає, коли отруйні речовини досягнуть мозку.

Найбільше насторожує медиків те, що постійно серед отруєних грибами хворих є діти навіть одnorічного віку, врятувати їх вдається дуже рідко. Також слід пам'ятати, що страви з грибів важкі для перетравлення. Їх не повинні вживати діти, люди з захворюваннями шлунково-кишкового тракту, печінки чи з хронічними захворюваннями інших внутрішніх органів.

В Україні зустрічається близько 80 видів неїстівних шапинкових грибів.

Приблизно 20 із них - особливо небезпечні для життя людини.

Якщо ви все ж відправились до лісу збирати гриби, то обов'язково врахуйте наступне:

◆ Ніколи не кладіть у кошик грибів, яких не знаєте; остерігайтеся пластинчастих грибів.

◆ Не збирайте старих, перезрілих або дуже молодих грибів, у яких нечітко виражені морфологічні ознаки, а також тих, що ростуть поблизу швидкісних трас чи на радіаційно забруднених територіях.

◆ Під час посухи грибів краще не брати взагалі. У спекотну погоду змінюється



обмін речовин в організмі гриба, він втрачає воду, накопичує токсини.

◆ Уважно перевірте зібрані гриби перед тим, як починати готувати страву або робити заготовки.

◆ Не вживайте сирих грибів. Відібрані гриби спочатку промийте та відваріть декілька разів (не менше трьох) у підсоленій воді протягом 30 хвилин.

◆ Готові страви з грибів зберігайте на холоді в емальованому посуді, але не більше доби.

◆ Гриби - не дитяча їжа, тому не давайте грибних страв малолітнім дітям. Не можна вживати грибів вагітним та жінкам, що годують груддю.

◆ Ніколи не застосовуйте "домашні" методи визначення отруйності грибів - вони помилкові.

◆ Якщо після споживання грибів почуваетесь погано чи помітили нездорові ознаки у своїх близьких (нудота, блювота, головний біль, галюцинації, біль у животі), негайно викликайте "швидку допомогу". До її приїзду промийте шлунок 1-2 л розчину марганцівки або сольового розчину, можна зробити очисну клізму. Пийте багато рідини.

◆ Навіть при полегшенні стану обов'язково зверніться до найближчої лікувальної установи.

◆ Недоїдених грибів не викидайте. Їх аналіз допоможе лікарям швидше визначити вид отрути, яка потрапила в організм.

Ніякого самолікування! Бо чим більше токсинів потрапить у кров, тим важчим буде перебіг отруєння.

За кордоном отруєння дикорослими грибами трапляються рідко, оскільки люди майже не збирають грибів у лісах. Тож щоб бути спокійним за себе і свою родину, краще споживати печериці та гливи, вирощені у теплицях.

Будьте обережні з грибами!

Тетяна ПАВЛЮК,

лікар-інфекціоніст центральної районної лікарні

ПОБІГТИ ХВОРОБАМ СЕРЦЯ

одне із перших місць у структурі захворюваності у місці. Тому дуже важливо знати, що призво-

нення її, як інфаркт міокарду.

Рівень холестерину в крові можна визначити в лабораторії ЦРЛ за призначенням вашого лікаря. Якщо холестерин крові підвищений, то для його нормалізації призначають ліпідознижуючі препарати (статиї), але вагоме значення має те, що ми їмо і скільки.

Збалансоване і різноманітне харчування дозволяє зменшити ризик серцево-судинних захворювань.

Принципи гіполіпідемічної дієти:

1. Скоротіть вживання жирів:

- замініть вершкове масло рослинними оліями (соняшниковою, оливковою, рапсовою, кукурудзяною - достатньо 2 ст.л./день);

- вживайте жирні сорти риби хоча б 2-3 рази в тиждень;

- віддавайте перевагу нежирним сортам м'яса;

-



(ковбаси, паштети);

- обмежте вживання жовтків яєць до 2-3 шт. на тиждень;

- обмежте вживання готових продуктів, до складу яких входять жири (солонка випічка, печиво, шоколад, вершкове морозиво, піца, чіпси);

2. Скоротіть вживання продуктів і напоїв, до складу яких входить цукор.

3. Не зловживайте алкоголем!

4. Збільшіть вживання харчових рослинних продуктів: злаки, бобові, овочі, фрукти. Ці рослинні

продукти є джерелом антиоксидантів, таких як вітаміни С, Е і бета-каротин. Віддавайте перевагу фруктам і свіжим овочам під час літнього та осіннього сезонів. Рекомендується 5 прийомів за день (приблизно 400 г).

Дотримання цих рекомендацій допоможе вам нормалізувати рівень холестерину в крові, тим самим знизити дозу або зовсім відмінити препарати, що знижують холестерин крові.

У районі з 1 квітня 2017 року діє проект "Доступні ліки", за яким пацієнти можуть отримати ліки зі знижками на ті препарати, що входять в перелік. Для цього необхідно звернутись до вашого сімейного лікаря, який визначить, який саме препарат вам необхідний, і видасть рецепт, за яким ви зможете його отримати в аптеці.

З 1 вересня в області розпочалося формування реєстру кардіологічних хворих, що дасть змогу лікарю контролювати перебіг захворювання у даної категорії людей та запобігти таким ускладненням, як інфаркт, інсульт.

Галина БАЛІНСЬКА,

лікар-терапевт Ратнівської АЗПСМ №2