

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

ШТУЧНЕ ЗАПЛІДНЕННЯ: ЯК ЦЕ ВІДБУВАЄТЬСЯ

Для багатьох подружніх пар єдина можливість стати батьками - зробити екстракорпоральне запліднення. Нині ця процедура вважається цілком звичною, і про неї говорять навіть ті жінки, які ніколи не мали проблем із зачаттям. Проте як саме відбувається штучне запліднення, більшість навіть не здогадується. Таємницю цього дивовижного процесу розкриває ембріолог Медичного центру "Боголюби" Катерина ЛИТВИНЮК.

- Що таке штучне запліднення?

Штучне або екстракорпоральне запліднення (ЕКЗ) - запліднення поза організмом жінки. Якщо у майбутніх батьків є якісь порушення в репродуктивному здоров'ї, на допомогу може прийти ЕКЗ. Це один з найефективніших методів лікування непліддя. У МЦ "Боголюби" здійснюють усі методи ЕКЗ. Назву лише деякі з них. IVF - це запліднення у пробірці, коли в тарілку з яйцеклітинами поміщають невеликий об'єм попередньо обробленої сперми, сперматозоїд самостійно проникає в яйцеклітину і відбувається запліднення. ICSI - інтрацитоплазматичне введення одного сперматозоїда в яйцеклітину, коли ембріолог за допомогою спеціального електронного мікроскопа відбирає найкращий сперматозоїд і спеціальними інструментами вводить його в ооцит. TESA - метод схожий на ICSI, використовують його для пацієнтів з азооспермією, у яких в еякуляті відсутні сперматозоїди, але їх вдалося добути в результаті біопсії яєчка.

- З чого починається ЕКЗ?

Передусім сімейна пара повинна пройти повне обстеження, щоб виявити причини непліддя. Наступний етап - індукція супероуляції (стимуляція яйників). Зазвичай у жінки дозріває одна яйцеклітина, але для ЕКЗ їх потрібно більше, щоб збільшити шанси настання вагітності для пацієнтки. У МЦ "Боголюби" використовують м'які стимуляції, які мінімально діють на організм жінки. Коли яйцеклітини дозріли, їх забирають з організму жінки за допомогою трансвагінальної пункції яйників під дією короткої анестезії і передають ембріологу. Процедура триває 10-20 хвилин, супроводжується контролем УЗД і не потребує госпіталізації жінки.

- Що відбувається з яйцеклітинами?

Далі відбувається запліднення IVF, ICSI або TESA. Потім тарілку з ембріонами ставлять у спеціальний інкубатор з відповідною температурою та концентрацією газів для подальшого культивування протягом 2-6 днів. Завершальний етап - перенесення ембріонів у порожнину матки. Його про-

водять зазвичай на 3-5-й день після пункції, але іноді репродуктолог вирішує, що цей процес варто відкласти. Ембріони вітрифікують (заморожують), а перенесення здійснюють тоді, коли жінка повністю до нього готова. Уже після етапу перенесення ембріонів у порожнину матки вагітність розвивається абсолютно так само, як при природному заплідненні.

- Як відбирають, які саме ембріони переносити в організм жінки?

Оцінка якості ембріонів проводиться щоденно на всіх етапах їх культивування. Існує декілька параметрів: морфологічний вигляд ембріона (товщина оболонки, якість цитоплазми, розмір полярного тіла, розміщення і вигляд пронуклеусів тощо), швидкість ділення і розвитку ембріона (чи ділиться вчасно, чи "поспішає" в розвитку або навпаки - відстає), враховується наявність фрагментації (включень), розмір бластомерів та інші параметри. Усі відхилення від норми ембріолог записує у протоколі культивування і таким чином обирає найкращий ембріон.

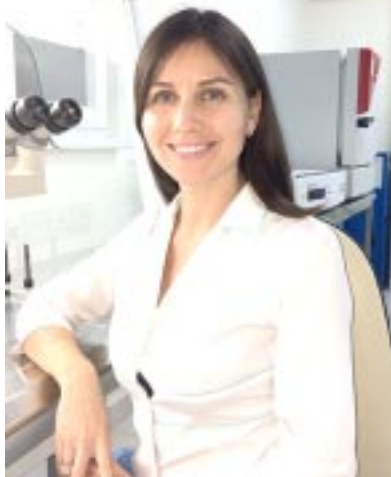
- Що роблять із рештою ембріонів?

Не всі яйцеклітини можна запліднювати, запліднюють лише зрілі ооцити. Протягом культивування частина ембріонів може зупинитися - і ми не отримуємо бластоцисту (5-денний ембріон) найкращої якості. Тому для перенесення ембріолог відбирає один-два найкращі ембріони, а решту - заморожує.

- Як відбувається перенесення ембріонів?

Перенесення ембріонів у порожнину матки - завершальний етап програми ЕКЗ. Якщо все проходить успішно, бластоциста (4-5-денний ембріон) імплантується в матку, і настає вагітність. Дату проведення процедури вибирають репродуктолог та ембріолог.

Кількість перенесених ембріонів узгоджують із пацієнткою, найчастіше в МЦ "Боголюби" переносять один-два ембріони за раз. Якщо лікар бачить, що шанси на розвиток та вино-



шування плоду є дуже високими, переносять один ембріон.

Процедура перенесення ембріонів виконується без знеболення, адже вона абсолютно безболісна для пацієнтки. Безпосередньо саму маніпуляцію виконує репродуктолог. За допомогою м'якого катетера, який схожий на шприц із тонкою трубкою на кінці, лікар вводить рідину з ембріонами через піхву в порожнину матки. Ця маніпуляція здійснюється під контролем УЗД. Сам ембріон на УЗД не видно. Видно, як розміщений катетер та міхурець рідини з ембріонами. Загальною процедурою перенесення триває 5-10 хвилин.

- Скільки потрібно часу для того, щоб жінка завагітніла після ЕКЗ?

Імплантація ембріонів відбувається приблизно на 6-8-й день розвитку ембріону. Уже на 10-й день після перенесення ембріонів у випадку успішної імплантації у жінки починає вироблятися так званий гормон вагітності - хоріонічний гонадотропін людини. Через два тижні після перенесення жінка робить тест на вагітність і здає відповідні аналізи.

Інна СЕМЕНЮК

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

29 ЖОВТНЯ - ВСЕСВІТНІЙ ДЕНЬ БОРОТЬБИ З ІНСУЛЬТОМ

РОЗПОЧНІТЬ З НЕВЕЛИКИХ ЗМІН

Проблема боротьби з інсультом є світовою проблемою, тому що ця патологія є головною причиною смертності не тільки в Україні, а й у розвинутих країнах ЄС та США. 29 жовтня оголошено Всесвітньою асоціацією боротьби з інсультом Всесвітнім Днем боротьби з інсультом.

Кожен рік більше, ніж 110 тисяч українців стають жертвами інсульту, одна третина з них молодші 65 років. Інсульт посідає друге місце у списку хвороб, від яких помирають українці. На жаль, Україна є лідером у Європі за смертністю від серцево-судинних захворювань, зокрема, від інсульту.

При нинішньому нездоровому способі життя і численних проблемах зі здоров'ям, таких як підвищений артеріальний тиск, фізична неактивність, паління, зловживання алкоголем, розповсюдженість інсульту щороку зростає та досягає масштабів епідемії в усьому світі. Інсульт обумовлює 5,7 мільйона смертей щороку в усьому світі і як причина смерті поступається лише ішемічній хворобі серця. Він є також головною причиною серйозної втрати працездатності або здатності до самообслуговування у повсякденному житті і не шкодує нікого - незалежно від віку, статі, матеріального стану, соціального рівня, етнічного походження або країни.

80% випадків інсульту можна запобігти, якщо приділяти увагу таким факторам ризику розвитку інсульту, як неліквована артеріальна гіпертензія, паління, цукровий діабет. На 8% зростає можливість розвитку серцево-судинних захворювань (інсульт та інфаркт), якщо людина палить більше 10 цигарок на день.

Надзвичайно важливо надати необхідну допомогу при розвитку інсульту протягом перших трьох годин. Увага, проявлена до постраждалого, допоможе врятувати йому життя, запобігти розвитку інвалідності.

Перші ознаки інсульту: раптова слабкість м'язів, заміненість в ділянці обличчя, руки, ноги або однієї половини тіла; раптове порушення мовлення та розуміння звернутої мови; раптова повна або часткова втрата зору на одне або обидва ока; раптовий незвично сильний головний біль; раптова втрата рівноваги, запаморочення, нудота у поєднанні з іншими вищеписаними ознаками.

Людину з першими ознаками цих захворювань слід негайно доставити в медичну установу.

Чим більше факторів ризику, тим більше шансів для розвитку серцево-судинної патології.

Фактори способу життя: низька фізична активність, неправильне харчування, стрес, куріння.

Фактори стану здоров'я: високий рівень холестерину, високий артеріальний тиск, надлишкова вага, діабет, старіння, стать.

Фактори ризику, які не можна змінити.

Вік. Зі збільшенням віку збільшується кількість людей, які помирають від серцево-судинних захворювань. Ризик розвитку серцевого нападу для чоловіків збільшується після 45 років, а для жінок - після менопаузи.

Стать. У чоловіків ризик серцевого нападу більший, ніж у жінок, і він може розвинути скоріше.

Спадковість. Діабет, гіпертонія, високий рівень холестерину в крові проявляються в сім'ях, які вже мали такі захворювання.

Фактори ризику, які можна змінити: куріння, низька фізична активність, неправильне харчування і стрес - головні фактори, які можна контролювати і які викликають гіпертонію, діабет, зайву вагу, високий рівень холестерину в крові.

Холестерин. Кожен з нас повинен знати рівень свого холестерину. При високих цифрах (більше 5,2 ммоль/л) варто звернутися до лікаря.

Артеріальна гіпертензія. Часто люди, що мають високий артеріальний тиск, нічого не відчувають, але в них може статися раптово інфаркт міокарда чи кроволивиль у головний мозок. Слідкуйте за своїм тиском!

Пам'ятайте! Не варто змінювати все кардинально, краще розпочати з невеликих змін.

Валентин КРАСНЮКЕВИЧ,
завідуючий неврологічним відділенням
центральної районної лікарні

ЗБІР ВРОЖАЮ У ДОРОЗІ - РАДИКУЛІТ НА ПОРОЗІ

Біль у спині може бути симптомом різних захворювань і є однією з найбільш частих скарг. А вже, як починаються польові роботи, то й нема про що говорити. Не раз мій покійний дідусь Іван Прокопович говорив: "Як тільки почалися поля - простріли людей замучать". Дійсно, під час збору врожаю починають хатитися за спину при спробі її випрямити.

Цей зрадницький постріл у спині в медицині називають радикулітом. Він виникає незалежно від віку: як старших, так і молодих людей. Часто може траплятися у підлітків. Це різкий несподіваний біль, який набуває вимушеної згнутої пози.

Біль може бути в стегно або в сідниці. У цьому випадку важливо знайти комфортну позу, яка б зменшила біль і дозволила сидіти або навіть стояння протягом дня.

У холодну пору року, наприклад, при ступі, напруга м'язів, завдяки чому вони намагаються зберегти тепло, а це призводить до збільшення навантаження на межі дисків.

Важливо пам'ятати, що при радикуліті не можна використовувати тепло, наприклад, грівники, компреси, ванни, бо це може погіршити ситуацію.

Для лікування радикуліту важливо знизити навантаження на межі дисків, зняти біль і запобігти подальшому розвитку захворювання.

Для цього можна використовувати фізіотерапію, масаж, ліки, а також народні засоби лікування.

Важливо пам'ятати, що при радикуліті не можна використовувати тепло, наприклад, грівники, компреси, ванни, бо це може погіршити ситуацію.

Для лікування радикуліту важливо знизити навантаження на межі дисків, зняти біль і запобігти подальшому розвитку захворювання.

кілька днів дотримуватися постільного режиму. Найбільш сприятливою позою для хворого є положення лежачи на спині з напівзігнутими ногами на жорсткому ліжку. Для цього під коліна підкладіть згорнутий валиком рушник або спеціальну подушку. Якщо такого простого лікування замало, існує багато інших різноманітних методів.

Дуже ефективними є мануальна терапія та легкий масаж. Можна спробувати робити різні вправи: повертати тулуб вправо-вліво, погладити коліна тощо. Слід пам'ятати, що лікувальну фізкультуру можна застосовувати тільки після того, як ви провели декілька днів у спокої і біль почав стихати. Іноді для того, щоб зняти біль, слід повисіти на турніку або на дверях. Щоденне тренування хребта може згодом змусити радикуліт забувати і про народні засоби лікування радикуліту.

Важливо пам'ятати, що при радикуліті не можна використовувати тепло, наприклад, грівники, компреси, ванни, бо це може погіршити ситуацію.

Для лікування радикуліту важливо знизити навантаження на межі дисків, зняти біль і запобігти подальшому розвитку захворювання.

Важливо пам'ятати, що при радикуліті не можна використовувати тепло, наприклад, грівники, компреси, ванни, бо це може погіршити ситуацію.

Для лікування радикуліту важливо знизити навантаження на межі дисків, зняти біль і запобігти подальшому розвитку захворювання.

Важливо пам'ятати, що при радикуліті не можна використовувати тепло, наприклад, грівники, компреси, ванни, бо це може погіршити ситуацію.



Отже, радикуліт не турбує людей, які систематично піклуються про здоров'я своєї спини. Виконуйте лікувальну або просту гімнастику щодня для того, щоб хребет регулярно отримував необхідне живлення, а м'язи спини були сильними. Уникайте різких рухів, стрибків з висоти, екстремальних атракціонів. Одягайтеся по погоді. Не піднімайте вантажів, які вам не під силу, і все буде в порядку.

Іван СЕРГІЙЧУК,
лікар-реабілітолог

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