

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!

МОЛОДІСТЬ І КРАСА

ЗДОРОВІ ЗВИЧКИ, ЯКІ ПОДАРУЮТЬ МОЛОДІСТЬ

- ★ **Ніколи не будь голодним.** Збалансоване харчування, багате необхідними вітамінами і мікроелементами - запорука збереження молодості.
- ★ **Підтримуй імунітет.** Введи в свій раціон чай, шоколад, садові ягоди, виноград, яблука, грейпфрути. Це природні антиоксиданти, які гальмують процес старіння імунітету.
- ★ **Вживай ненасичені жирні кислоти.** Вони запускають процеси регенерації і допомагають утримувати вологу в клітинах шкіри. Найбільше їх у жирній рибі, морепродуктах, горіхах, кунжуті, насінні льону і соняшнику.
- ★ **Зберігай активний розум.** Для цього потрібно завжди підтримувати в нормі рівень заліза. Воно міститься в печінці, гречці, яблуках, червоному м'ясі, індичці, сочевиці, білій квасолі, петрушці, чорному хлібі, кроплі і шпинаті.
- ★ **Підтримуй в нормі гормональний фон і рівень цукру в крові.** У цьому тобі допоможе цинк. Його головні джерела - устриці, гарбузове насіння, горіхи, злаки, яловичина, сир, яйця, морепродукти, буряк, малина і агрус.
- ★ **Уникай окисного стресу.** Вживай продукти багаті вітаміном С. Де міститься? У ягодах шипшини, чорній смородині, болгарському перці, лимонах і апельсинах, зелені, часнику.
- ★ **Не перевтомлюйся.** Підтримувати організм у тонусі допомагають повільні вуглеводи. Включи в раціон цілнотзерновий хліб, вівсянку, макарони з твердих сортів пшениці, коричневий рис, боби.
- ★ **Зберігай молодість м'язів.** Білки - будівельні елементи м'язів і запорука їх тонусу. Шукай їх в м'ясі, птиці, рибі, морепродуктах, сирі та яйцях.
- ★ **Не набирай зайву вагу.** А для цього завжди повною повною організм кальцієм і вітаміном D. Кальцій багато в молочних продуктах, сирі, яйцях і креветках. А вітамін D ти знайдеш у вершковому маслі, яєчних жовтках, ікрі і рибацькому жиру.

ВИСНОВКИ ВЧЕНИХ

ВІТАМІНИ, ЩО ПІДСИЛЮЮТЬ ІМУНІТЕТ

Зміцнити свій імунітет можна, вживаючи горіхи, рибу, печінку, бобові, насіння, крупи і пивні дріжджі.

Як з'ясували вчені, подолати «супербактерії» і віруси, до яких останнім часом стають стійкими навіть антибіотики, може допомогти вітамін В3 (нікотинамід, ніацин), який міститься в цих продуктах.

Фахівці довели, що прийом вітаміну В3 допомагає подолати інфекції, перед якими безсила більшість існуючих ліків. Дослідження проводилися на лабораторних тваринах і донорській крові людини. Результати виявилися приголомшливими: ніацин підсилює імунітет рівно в тисячу разів, а захисні функції організму при цьому активізуються так, що він набуває природний ефективний захист від золотистого стафілокока і ряду інших серйозних вірусів.

Дослідники вважають, що вітамін В3 в дуже великих дозах здатний зупинити навіть розвиток ВІЛ, оскільки буде збільшувати кількість і активність білих кров'яних тілець, які захищають організм від інфекцій.

Вітамін В3 міститься у всіх продуктах, де є і інші вітаміни цієї групи (м'ясо, нирки, злаки, печінка, кисломолочні продукти), але в різних кількостях. Особливо великий вміст ніацину в м'ясі індички і пивних дріжджах. Багато вітаміну є в насінні соняшнику, арахісі, пророщеній пшениці, кашах з цілих круп, гороху, квасолі, сої та грибах.

ДОМАШНІ ЛІКИ

ДЛЯ ВІДНОВЛЕННЯ ПАМ'ЯТІ

Щоб поліпшити пам'ять і зір, нам знадобиться 2 столові ложки кориці, 3 столові ложки меду, 3 лимони, 125 г кореня хрону, 2 сантиметри кореня імбиру.

Почистіть хрін і подрібніть його разом з імбиром в блендері. Наріжте лимони на шматочки, і додайте їх в суміш. Добре змішайте, щоб була гладка однорідна маса.

Потім додайте в суміш мед і корицю, і знову перемішайте. Помістіть ці ліки в скляну банку.

Вживайте по одній чайній ложці два рази на день, приблизно протягом трьох тижнів.

Ці ліки поліпшать здоров'я в цілому, і не тільки будете мати необхідні поживні речовини для правильної роботи мозку, але також прискориться обмін речовин, тому природним чином зменшиться ваша вага.

Крім того, цей неймовірний рецепт допомагає виводити токсини з організму!

ІЖА ЛІКУЄ

ТРИ ФРУКТИ НА НІЧ ВІДНОВЛЯТЬ ХРЕБЕТ І ДОДАДУТЬ СИЛ

Ці плоди містять речовини, які сприяють відновленню тканин, складових міжхребцевих м'язів дисків.

Щовечора перед сном протягом 1,5 місяця з'їдайте: 1 плід інжиру (фігі), 5 сушених абрикосів (кураги), 1 плід чорносливу.

Спробуйте і ви не впізнаєте свій хребет. Речовини, необхідні для здійснення такої процедури, не містяться в кожному плоді окремо, а утворюються при їх змішуванні. Також це поєднання здатне підвищувати статевою силу чоловіків і жінок.

Курага - криничка корисних речовин. Науково доведено, що сушені абрикоси сприятливо впливають на серцевий м'яз, завдяки вмісту калію, крім того, курага відмінна профілактика онкозахворювань. У складі цього «чудо-сухофрукта» - фосфор, залізо, кальцій, каротин, вітамін В5.

Інжир - профілактичний засіб від раку, нормалізує діяльність щитовидної залози. Крім того, сушений інжир сприяє виведенню паразитів з кишечника. Застосовується при лікуванні бронхіту.

Чорнослив - ще один подарунок природи для нашого здоров'я. Мабуть, перше, на що робить благотворний вплив сушена слива - це шлунково-кишковий тракт. Настій з чорносливу сприяє позбавленню від закріпів і нормалізації роботи системи травлення. До того ж, чорнослив корисний і тим, у кого є проблеми з серцем і високим тиском. Крім того, вважається, що чорнослив корисний при хворобах нирок, ревматизмі, захворюваннях печінки і при атеросклерозі. А завдяки високій концентрації вітаміну А, він ще і покращує зір.

ПОРАДИ ЛІКАРЯ

КІР УЖЕ НА ВОЛИНІ

На Волині зафіксували спалах кору. У Луцьку зареєстрували 16 ймовірних випадків захворювання на кір. Вісім із цих дітей не мають профілактичних щеплень, лише одна дитина вакцинована, проте у неї відсутня реактивна вакцинація у шість років.

Епідеміологи вважають, що вірус був «завезений» на Волинь із Закарпатської та Львівської областей, де спалахи кору реєстрували упродовж усього року. Підвищення захворюваності на кір пов'язують із певною циклічністю його активізації, а також зі зниженням кількості вакцинованих дітей.

Кір - надзвичайно заразне вірусне захворювання. Саме ця інфекція є однією з основних причин дитячої смертності у світі. В основному кором хворіють нещеплені діти, що відвідують дитячі заклади. Джерелом інфекції є хвора на кір людина з моменту появи перших ознак хвороби до п'ятого дня від початку висипання. У випадку зараження після контакту з хворим проходить від 7 до 17 днів, перш ніж хвороба проявиться (інкубаційний період).

Кір - це повітряно-крапельна інфекція. Вірус потрапляє в організм через слизові оболонки верхніх дихальних шляхів та очі від хворої кором людини, яка поширює його при диханні, розмові, чханні і кашлі. Вірус кору дуже летучий - з потоком повітря він може потрапляти в сусідні приміщення через вікна, вентиляцію, замкові щілини, тому заразитися можна, просто перебуваючи в одному будинку із хворим. Вірус швидко гине в зовнішньому середовищі, тому поширення інфекції через предмети, а також через третій осіб, що контактували із хворими, практично неможливе. Приміщення, де перебував хворий, достатньо провітрити, щоб у ньому можна було перебувати без ризику зараження, дезинфекція не потрібна.

Хвороба починається гостро: дитина скаржиться на сильний головний біль,



слабкість, температура підвищується до 40 градусів Цельсія, апетит відсутній. Незабаром з'являються нежить, сухий кашель, збільшуються шийні лімфовузли. Яскраво виражені ознаки кон'юнктивіту: очі червоніють, з'являється слезотеча, світлобоязнь, згодом з'являються гнійні виділення. На другий-третій день хвороби на піднебінні з'являються рожеві крапкові висипання (енантема), а на слизовій оболонці шік, ясен і губ - характерні для кору малесенькі білісваті цятки (плями Бельського-Філатова-Копліка). Це можна побачити до появи висипки на тілі. На четвертий-п'ятий день хвороби з'являється висип - спочатку на шкірі голови, за вухами, на обличчю. Наступного дня висип поширюється на тулуб, ще через день - на руки й ноги. Коровий висип являє собою численні дрібні червонуваті цятки і пухирці, які мають тенденцію до злиття і утворення більших плям. У період появи висипки стан дитини різко погіршується - знову підвищується температура, підсилюються катаральні явища, загострюється кон'юнктивіт. Дитина млява, відмовляється від їжі, спить неспокійно. Якщо немає ускладнень, то з четвертого дня від початку висипання настає поліпшення стану.

Перебіг хвороби може ускладнюватися ураженнями дихальної системи: ларингітом, бронхітом, пневмонією; ока - кон'юнктивітом, блефаритом;

систоми - диспепсією; запаленням середнього вуха; стоматитом. Найважчі ускладнення кору, які, на щастя, зустрічаються дуже рідко, стосуються головного мозку - менінгіт та енцефаліт.

У людини, яка перехворіла кором, на все життя зберігається імунітет до цієї інфекції - випадки повторних захворювань одиничні. Діти до 6 місяців, особливо ті, які перебувають на грудному вигодовуванні, хворіють на кір украї рідко.

Основний спосіб профілактики цієї інфекції - активна імунізація. Вакцинацію проти кору проводять дітям у віці 12 місяців, реактивна - у шість років. Імунізація проти кору також проводиться раніше не привитим підліткам, які й не хворіли кором, у віці 15-17 років і дорослим у віці до 35 років. У дитячих дошкільних установах карантин встановлюється для привитих дітей, які раніше не хворіли кором, на 17 днів від початку контакту.

Тож при виникненні перших симптомів негайно звертайтеся до медичних установ, адже ваше здоров'я - у ваших руках!

Валентина ПОДЛЕВСЬКА,
сімейний лікар
Ратнівської амбулаторії загальної практики сімейної медицини № 1

НАРОДНА МЕДИЦИНА

ЯК ЗАПОБІГТИ ПОЯВІ ОСТЕОПОРОЗУ?

Що криється за гризною, без перебільшення, назвою - остеопороз? Для людей, що наближаються до поважного віку, це слово стало аж ніяк не абстрактним поняттям. Кожен з них має пам'ятати, що якщо все-таки не вдалося уникнути діагнозу "остеопороз", лікування народними засобами цього захворювання не просто можливе, а й необхідне.

У поєднанні із засобами профілактики це складає потужний бар'єр на шляху прогресування патології. У народі кажуть, що легше попередити хворобу, ніж потім її лікувати. Пам'ятайте, що профілактичні заходи, спрямовані на зміцнення кісткової тканини, по можливості допомагають загальмувати процес вимивання кальцію з організму.

Не варто, напевно, занадто заглиблюватися в складний процес зародження і розвитку остеопорозу - це небезпечно захворювання, яке може призвести до множинних переломів і викривлення кісток.

Вважається, що ця хвороба прогресує у старшого покоління внаслідок загального уповільнення обміну речовин в організмі. Але, у зв'язку з погіршенням екологічних факторів і ведення неправильно-го способу життя, хвороба мо-



сечовидного апарату. Людям, що перейшли 50-річний рубіж, ніколи не варто применшувати ймовірність появи у них остеопорозу. Небезпека здоров'ю при запущеній хворобі дуже велика - від важкозростаючих переломів, що виникають буквально на рівному місці, навіть при незначному навантаженні, до зміни постави (аж до появи горба), постійного болю у спині, неможливості самостійно пересуватися. Якщо вже, не дай Бог, виник перелом, то першим рятівником стане подібний до порошкоподібної маси корінь живокосту. Приймай по 1 ч.л. порошку кореня і меду тричі на день, запиваючи охолодженою кип'яченою водою.

- Чи можна боротися з остеопорозом самостійно?
Якщо при багатьох захворюваннях лікарі досить скептично ставляться до нетрадиційних методів терапії, то лікування остеопорозу народними засобами вони навряд чи будуть заперечувати. Безумовно, це не знижує значущості і необхідності прийому прописаних лікарем препаратів. Лікування остеопорозу не обійдеться без нормалізації вашого раціону, де повинні бути присутні продукти харчування, багаті не тільки кальцієм, але і іншими вітамінами - фосфор, магній, калій і вітамін D.

сечовидного апарату.

Щоденне меню обов'язково має включати страви з молочних продуктів. Прекрасним поєднанням необхідних мікроелементів і вітамінів є морепродукти. Обов'язково в раціон повинні входити варені курячі яйця, печінка. Побільше вживайте овочів та фруктів (пастернак, білу і чорну редьку, гарбуз, а саме гарбузові каші). На столі повинні бути обов'язково страви зі злаків (дуже корисний вівсяний кисіль) і будь-яких круп, а також бобові, горіхи і насіннячка. А от від чого треба відмовитися остаточно, особливо дітям, то це від різного типу чіпсів, сухариків, вживання яких призводить до вимивання кальцію з організму. Тут і не дивно, що у дітей так часто трапляються переломи, навіть при незначному ударі чи легкому падінні. Лікарі-ортопеди розводять руками, адже раніше такого не було.

У всі часи від остеопорозу лікувалися яєчною шкарлупою, білою глиною, шкарлупою волоських горіхів, муміє, молодією кропивою та медом.

Ніяке лікування остеопорозу народними засобами не дасть потрібного результату без дотримання певних вимог до способу життя. Непорушність, постійний режим користі не принесуть. Як можна менше часу приділяйте пасивному сидінню біля телевізора або за комп'ю-

тером. Побільше сонячного світла!

Необхідно згадати кілька слів і про роль оздоровчої гімнастики, яку потрібно виконувати в комплексі із різними засобами лікування остеопорозу. Розподіліть фізичні навантаження таким чином, щоб були задіяні всі кістки вашого організму.

Завжди пам'ятайте, що при остеопорозі суворо забороняється робити різкі рухи і інтенсивні фізичні навантаження. Наприклад, протипоказані стрибки, повороти талії, нахили і т. д.

До цих порад необхідно прислухатися всім людям старше 50 років, навіть якщо остеопороз ще не дав про себе знати. Правильний раціон харчування, дієта, зміна свого способу життя, легкі фізичні навантаження, разом з лікуванням остеопорозу народними засобами допоможуть вам подолати хворобу і поліпшити стан здоров'я.

PS. На прохання багатьох жителів Ратнівського району лікар реабілітолог СЕРГІЙЧУК Іван Михайлович, окрім Луцька, два рази в місяць проводить прийом у с. Бірки Любешівського району, у будинку лікаря Довгуна Івана Прокоповича. Деталі за тел. 0997399337, 0972485699