

# 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!

## ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ

# ДОВГОЛІТТЯ ВАШОГО СЕРЦЯ - У ВАШИХ РУКАХ!

**Бо запорука гарного самопочуття - дотримання простих, але дієвих рекомендацій**

Найбільша наша цінність - здоров'я. Та, на жаль, дуже часто правдивість цієї сентенції людина розуміє лише тоді, коли його втрачає. І переважно - "завдяки" своїм же шкідливим звичкам. Тож спробуйте переглянути список того, що губить ваш "моторчик", і внести зміни у повсякденне буття.

### НЕПРАВИЛЬНЕ ХАРЧУВАННЯ

Щодо їжі та здоров'я серця існує безліч міфів. Ми спробуємо виокремити для вас з інформаційного потоку істинні твердження.

Отож, найперше правило - у всьому треба дотримуватися золотого середина. Переїдання таке ж шкідливе, як і надмірне обмеження. Тому у щоденному раціоні мають бути і білки, і вуглеводи, і жири. Але без крайнощів. Бо саме вони призводять до ожиріння чи виникнення цукрового діабету, які, своєю чергою, у разі підвищують імовірність недуг серцево-судинної системи.

Що важливо - ці фактори ризику піддаються корекції. Оптиміальний баланс, ефективність якого доведена дослідженнями, - харчування за нормами так званої середземноморської дієти. Продукти, які входять у такий раціон, мають знижений вміст "поганого" холестерину та водночас антиоксидантні властивості, які сприяють зниженню цукру в крові. Олія (найперше - оливкова) є основним джерелом жирів, зокрема поліненасичених омега-3 та омега-6. Білок у дієті загалом становить 10% і надходить із йогуртів, сирів, морської риби, домашньої птиці та яєць. Прихильники цього способу харчування практично не вживають червоного м'яса. Свіжі овочі та фрукти - основне джерело вуглеводів - у загальному раціоні становлять 60%. Хліб та макаронні вироби дозволено споживати лише з твердих сортів пшениці. Дієта передбачає невелику кількість червоного вина (не більше від однієї склянки в день).

Знаючи про харчову впадогану переважної частини волинян, медики наполягають на необхідності максимально скоротити споживан-

ня технологічно обробленої їжі і промислових трансжирів (кондитерських виробів, напівфабрикатів, м'ясних виробів, маргарину), натомість надавати перевагу натуральним продуктам і готувати страви з мінімальним додаванням солі, цукру і тваринного жиру (а це м'ясо, сало, жирні молочні продукти).

До високого кров'яного тиску може призвести і надмірне вживання натрію. Рекомендована норма - менш ніж 5 грамів на добу. Уникати солоні їжі в домашніх умовах не надто важко, тим паче що її можна у приготуванні посипати спеціями чи зеленню. А от аби загрози не несли готові продукти, уважно читайте етикетки.

Цукор теж можна вживати тільки в помірній кількості, причому джерело його надходження необхідно вибирати розумно. Зосередьтеся на цукровмісних продуктах, які включають і інші поживні речовини, а не просто калорії.

Зайва кількість цукру може негативно вплинути на рівень глюкози в крові, призвести до збільшення ваги та спровокувати появу цукрового діабету, який прирівнюється до двох-трьох факторів ризику серцево-судинних захворювань. Вдумайтеся: більшість пацієнтів із діабетом помирає саме від недуг системи кровообігу, а серцево-судинний ризик при цій хворобі подібний до ризику після інфаркту міокарда.

### НЕСТАЧА РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ

Щоденні фізичні вправи чудово доповнюють користь від здорового харчування. Рекомендація - щонайменше 150 хвилин щотижня помірних (30 хвилин за 5 днів) або 75 хвилин важких аеробних навантажень (по 15 хвилин за 5 днів). Звичайно ж, це можна комбінувати. Однак фахівці застерігають: навіть кількогодінна праця у полі чи присадбний ділянку не матиме позитивного ефекту. Бо це не ті навантаження, які ре-

комендують медики.

Якщо немає змоги відвідувати спортзал, то хоча б займіться такими фізичними вправами, що принесуть користь і задоволення та можуть застосовуватися будь-де. Це, наприклад, піша прогулянка до роботи або з неї, швидка ходьба, відмова від користування ліфтом чи їзда на велосипеді. Тим паче, що сьогодні вже не викликає суперечок твердження, що помірний фізичний активність має надважливе значення для довгого життя і здоров'я. Регулярні вправи є сприятливим стресом для серцево-судинної системи, зміцнення серця і кровоносних судин. Вони знижують кров'яний тиск і частоту серцевих скорочень, підвищують рівень ліпідів в крові, здатність до метаболізму вуглеводів і нейрогормональну діяльність.

Люди, які не рухаються достатньо і, як правило, сидять протягом п'яти або більше годин поспіль кожного дня, піддаються подвійному ризику серцевої недостатності. Тоді хоча б робіть п'ятихвилинну зарядку чи пройдіться кожну годину. Ці невеликі розминки сприяють правильному кровообігу і роблять артерії гнучкими, захищаючи від негативного впливу малорухливого способу життя.

### ВБИВЧЕ КУРІННЯ

Цигарка - ваш особистий і добровільний "внесок" у скорочення життя та появу проблем зі здоров'ям. Загальновідомо, що куріння є причиною розвитку багатьох захворювань, в тому числі і серцево-судинних, прискорює процеси атеросклерозу та тромбоемболії в судинах. Ризик виникнення інфаркту міокарда у курців у кілька разів вищий порівняно з некурцями. Ефект кожної цигарки триває хвилини 30. Уже на першій хвилині після вкурювання систолічний артеріальний тиск підвищується на 15, а на четвертій - на 25 мм рт. ст. Тому при однакових рівнях артеріального тиску мозковий інсульт та ішеміч-

## ФАКТОРИ РИЗИКУ ВИНИКНЕННЯ ХВОРОБ СЕРЦЯ



на хвороба серця у курців виникають у 2-3 рази частіше, ніж у тих, хто не має цієї звички. Не вірте псевдодослідженням! Знайте: згубну дію мають всі види тютюнових виробів, включаючи кальня, люльку чи електронну цигарку. На сьогодні не існує поняття безпечної цигарки або безпечної рівня куріння.

Окрім того, курці наражають на небезпеку усіх, хто поряд, зокрема навіть найрідніших людей. Бо пасивне куріння теж провокує виникнення хвороб серця і судин. Ці дослідження вказують на зростання ризику виникнення серцево-судинних хвороб у співробітників та членів сімей курців на 30%.

Ефект від припинення куріння доведений, при цьому певні позитивні ознаки з'являються практично відразу, інші - через деякий час. Для повного очищення організму потрібні роки.

Окремо варто наголосити на тому, що хочуть позбутися своєї шкідливої звички понад 70% курців, але без сторонньої допомоги зробити це здатні лише 5%. Тому тут важливо як кваліфікована допомога, так і підтримка близьких.

Просто запам'ятайте: в Україні кожен десятий випадок смерті (13%) пов'язаний із курін-

ням, а серцево-судинна смертність чоловіків, старших за 40 років, на 28% зумовлена цією звичкою.

### ЗЛОВЖИВАННЯ АЛКОГОЛЕМ

Вживання занадто великої кількості алкоголю може призвести до високого кров'яного тиску й ожиріння. А це загальновідомі фактори збільшення ризику серцевих захворювань. Так, є дослідження, що дозволяють помірні дози. Але це лише 75 мл горілки на добу для чоловіків і 50 мл - для жінок. Або келих вина чи бокал пива. Будьмо відвертими: хіба такими об'ємами "розслабляються" українці?

Та навіть якщо ви любите вживати алкоголь у невеликих дозах, вам варто знати: він змушує наш організм кидати всі свої сили на його переробку, що дуже впливає на печінку, призводить до ослаблення серцевого м'яза (кардіоміопатії), порушень ритму серця (аритмії), гіпертензії. І це лише невеличкий перелік проблем, які "дарує" ця шкідлива звичка.

### СТРЕС І НЕСТАЧА СНУ

Нерве напруження спонукає організм виробляти адреналін, який тимчасово збільшує частоту серцевих скорочень, і підвищується кров'яний тиск.

Коли стрес регулярний - пошкодження кровоносних судин, інфаркт чи інсульт майже гарантовані. Тому давайте вихід емоціям та розставляйте пріоритетність виконання роботи для уникнення накопичення завдань і зривів.

Якщо ж не висипатися, серцево-судинна система не має можливості відновитися. Хронічна нестача сну може призвести до підвищення рівня кортизолу та адреналіну - майже як при стресовій ситуації. Дорослим необхідні від 7 до 8 годин сну щодня. Підлітки і молоді люди повинні відпочивати від 9 до 10 годин.

До всього зазначеного вище додаю: воляниці підтверджують сумну статистику, що серцево-судинні захворювання - основна причина смертності та інвалідизації у світі. Але, як переконує досвід, у багатьох випадках недугам можна запобігти або значно сповільнити їхній розвиток. Тож знайдіть в собі терпіння і бажання почати здоровий спосіб життя, щоб могли насолоджуватися кожним днем довгі роки.

Ольга БУЛКОВСЬКА

## НА ШЛЯХУ ДО МАТЕРИНСТВА

# ВАГІТНІСТЬ ВСУПЕРЕЧ ДІАГНОЗУ. ЯКІ ШАНСИ?

Люди, які ніколи не зіштовхувалися із проблемою непліддя, і пари, які хоча б рік не могли зачати дитину, дивляться на світ зовсім по-різному. Подружжя, яким не вдається завагітніти, постійно шукають інформацію про свою проблему, намагаються її вирішити будь-яким способом. І коли всі методи випробувані, але бажана вагітність так і не настає, у чоловіка і жінки залишається надія лише на штучне запліднення. На що можна сподіватися неплідним парам, які перспективи розкриває екстракорпоральне запліднення, розповідає ембріолог МЦ "Боголюби" Катерина ЛИТВИНЮК.

- Кому рекомендоване штучне запліднення?

- Насамперед треба зауважити, що існують різні методики екстракорпорального запліднення, кожна з яких підбирають індивідуально. Наприклад, у МЦ "Боголюби" метод IVF використовують для пацієнток віком до 35 років, чоловіки яких мають нормальну спермограму або легку форму астенозооспермії (знижена кількість активних форм сперматозоїдів). Метод ICSI використовують для пацієнток, яким більше 35 років, для пацієнтів, у яких вже була невдала одна або декілька спроб IVF, коли наявні антиспермальні антитіла в еякуляті, непліддя невідомого генезу, при астенозооспермії, некрозооспермії (велика кількість неживих сперматозоїдів), олігозооспермії (низька кількість сперматозоїдів), олігоспермії (малий об'єм еякуляту), криптозооспермії (наявні поодинокі сперматозоїди в еякуляті), тератозооспермії (недостатня кількість нормальних морфологічних форм сперматозоїдів), азооспермії тощо.

- Чи можна завдяки екстракорпоральному заплідненню обрати стать майбутньої дитини, запобігти певним захворюванням тощо?

- Причиною непліддя, невиношування вагітності, самовільних абортів, зупинки розвитку плоду під час вагітності, неспроможності зача-

## ОДНА МЕТА - РІЗНІ СПОСОБИ

Штучне або екстракорпоральне запліднення - це запліднення поза організмом жінки. До нього вдаються, якщо у майбутніх батьків є якісь порушення в репродуктивному здоров'ї. Це один з найефективніших методів лікування непліддя. Існують різні методи ЕКЗ. IVF - це так зване 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 електронного мікроскопа відбирає найкращий, на його погляд, 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.



ти дитину тощо можуть бути хромосомні аномалії подружжя. Щоб дізнатися про генетичні особливості сімейної пари, можна взяти кров на аналіз каріотипу - набору хромосом (їх кількість, форми, розміру та ін.) У результаті молекулярного обстеження генетик отримує детальну інформацію про генетичні особливості пари. Такий аналіз можна зробити у медичному центрі.

Для обстеження ембріонів на мутації конкрет-

них генів використовують метод ПГД-преімплантаційну генетичну діагностику. Також за допомогою методу ПГД можна визначити стать майбутньої дитини. Цей метод дуже дорогіше, але 100% точний. Такий аналіз також можна зробити у медичному центрі.

- Чи обов'язково в результаті штучного запліднення настає багатоплідна вагітність?

- Інколи багатоплідна вагітність може настати у

випадку перенесення двох або трьох ембріонів. Надзвичайно рідко (але можливо) багатоплідна вагітність настає після перенесення одного ембріона. Це відбувається внаслідок того, що одна запліднена яйцеклітина під впливом невідомої науці факторів ділиться на дві, кожна з яких у подальшому розвивається самостійно. Йдеться про монохоріальну двійню, де обидва плоди мають абсолютну ідентичний набір хромосом та генів.

- Від чого залежить успіх ЕКЗ, і які шанси завагітніти з першого разу?

- Ні для кого не секрет, що з віком репродуктивні функції жінки знижуються, тому чим молодша пацієнтка, тим вищі її шанси завагітніти з першої спроби. Загалом настання вагітності у жінок до 35 років сягає 40-50%, у жінок 35-40 років - 20-30%, у жінок після 40 років - 5-12%. Жінкам, які старші 43 років, ми рекомендуємо використовувати донорські ооцити, щоб збільшити шанси завагітніти. Також велике значення має психічний та емоційний стан жінки. Ми завжди рекомендуємо жінкам приходити в гарному настрої та усміхатися.

- Як ЕКЗ впливає на здоров'я майбутньої дитини?

- Діти, народжені в результаті ЕКЗ, абсолютно нічим не відрізняються від дітей, зачатих природним шляхом. Першій дитині, яка народилася в результаті IVF, вже більше 30 років. Відтоді з'явилося на світ понад п'ять мільйонів так званих дітей із пробірки. У результаті численних досліджень учени не виявили у таких дітей жодних відхилень. Вони народжуються здоровими і тішать своїх батьків.

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

Інна СЕМЕНЮК