

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!

ПРОБЛЕМА

У ЕПІДЕМІЇ ТУБЕРКУЛЬОЗУ - НОВИЙ ВИГЛЯД

За статистикою Всесвітньої організації охорони здоров'я, на туберкульоз у світі щороку захворюють понад 8 мільйонів осіб, а 2-3 мільйони помирають. Це більш, ніж від СНІДу, грипу, малярії та інших інфекційних захворювань. З 1995 року в Україні оголошено епідемію туберкульозу. Медична статистика свідчить, що кожного року в країні виявляють понад 30 тисяч хворих, близько 10 тисяч помирає від цієї недуги, щогодини один українець захворіє туберкульозом. Хоч ці цифри не такі жахливі, як на початок епідемії, все ж загроза не зникла. Просто сьогодні вона, як говорить районний фтизіатр центральної районної лікарні Лариса Гришук, набула нового вигляду - це хіміорезистентні форми туберкульозу та поєднання його з ВІЛ-інфекцією і СНІДом. Про сучасний туберкульоз і розмова з Ларисою ГРИШУК.

Питання протидії туберкульозу в Україні є одним з пріоритетних напрямків державної політики у сфері охорони здоров'я та соціально-го розвитку, а також предметом міжнародних зобов'язань країни в частині виконання положень Угоди про асоціацію між Україною і Європейським Союзом, Європейським товариством з атомної енергії та їхніми державами.

Україна є активним членом Всесвітньої організації (ВООЗ), яка у 2015 році схвалила нову глобальну стратегію "Покласти кінець туберкульозу" та блок дій щодо боротьби з туберкульозом для Європейського регіону ВООЗ на 2016-2020 роки.

Епідемія туберкульозу, яка триває в Україні з 1995 року, сьогодні набула нового вигляду. Вона перетворилася в епідемію хіміорезистентного туберкульозу. Все частіше лікарі-фтизіатри виявляють туберкульоз, збудник якого

(мікобактерія туберкульозу) не чутливий до одного-двох, а то і до всіх відомих туберкульозних препаратів. Отже, медики не можуть впоратись з новими формами туберкульозу, використовуючи стандартні схеми лікування, а застосовують препарати другого ряду, які дуже дорогі. Тривалість лікування цими дорогими препаратами до 20 місяців. У 2017 році у районі зареєстровано 8 мультирезистентних хворих.

Друга особливість сучасної епідемії туберкульозу - це випадки захворюваності на туберкульоз у поєднанні з ВІЛ-інфекцією і СНІДом. Як правило, переважає більшість хворих на СНІД помирає від туберкульозу. У нашому районі за 2017 рік виявлено 2 випадки туберкульозу у поєднанні з ВІЛ-СНІДом.

- Ларисо Степанівно, минулого року був зафіксований випадок захворюваності на туберкульоз дитини шкільного віку. Яке здоров'я у неї на сьогодні, і в цілому яка ситуація із захворюванням на туберкульоз серед дітей?



Туберкульоз серед дітей?

Прикро, але за останні три роки через відсутність вакцини від туберкульозу (BCG) страждає специфічна профілактика туберкульозу серед дітей. Через відсутність туберкуліну в повному обсязі не проводилась масова туберкулінодіагностика у дітей з метою раннього виявлення туберкульозу. Тому в Україні, області та у районі є загроза росту захворюваності на туберкульоз дітей та підлітків. Так, минулого року був випадок захворювання туберкульозом підлітка, на той час учня 10 класу, жителя смт Заболоття. Хочу повідомити, що лікування його завершено успішно з повним одужанням. Відрадно те, що протягом 2017 року більше випадків туберкульозу серед дітей в районі не було зареєстровано.

- А якщо характеризувати епідемію туберкульозу на Ратнівщині, яке село у "лідерах"?

"Лідиром" село Замшани. Із 27 вперше діагностованих хворих на туберкульоз жителів нашого району 5 із села Замшани та 3 - із рецидивами небезпечної недуги. Неодноразово виїжджала я у вогнище туберкульозу і разом з медпрацівниками ФАПУ с. Замшани проводили профілактичні заходи по їхньому оздоровленню, санітарно-освітню роботу з контактними. Всі діти віком від 4 до 14 років були охоплені туберкулінодіагностикою з метою раннього виявлення туберкульозу, зроблено в першу чергу BCG-вакцинацію і

ревакцинацію дітям, що підлягали по плану.

Серед сформованих у районі територіальних громад найбільш неблагополучна обстановка по туберкульозу у минулому році склалася у Заболоттській селищній раді та в тих радах, які в перспективі мають об'єднатися із Ратнівською.

Із 27 випадків вперше діагностованого туберкульозу серед жителів нашого району 7 випадків - у Заболоттській, 5 - у Забродівській, 2 - у Великоченській і 13 - у населених пунктах майбутньої Ратнівської об'єднаної територіальної громади. А ось на території Самарівської об'єднаної територіальної громади не зареєстровано жодного випадку.

- Як Ви оцінюєте, на Ратнівщині захворюваність на туберкульоз спадає чи набирає обертів?

Якщо порівняти з 2016 роком, то захворюваність у минулому році зменшилася на три випадки. Було 30 випадків, а минулоріч зареєстровано 27.

- Ларисо Степанівно, назвіть найбільш небезпечні села, в яких проживають хворі зі стійкими до лікування формами туберкульозу?

Найбільше хворих з мультирезистентним (стійким до лікування) туберкульозом проживає у Заболотті, Залісах, Замшанах, Жиричах, Якушах, Поступелі, Гіриках та Кортелісах. Саме у цих населених пунктах є ймовірність заразитися паличкою туберкульозу, яка стійка до протитуберкульозних препаратів, адже туберкульоз легень - це повітряно-краплинна інфекція, і носії мультирезистентних штамів можуть бути в транспорті, магазинах, в кафе тощо.

Наголошу ще раз, що туберкульоз лікується антибіотиками, але через їх засилля в навколишньому середовищі та їжі, через самолікування, через перервані курси хіміотерапії бактерії, в тому числі збудник туберкульозу, пристосовуються до дії антибіотиків і перестають на них реагувати. Це і є мультирезистентний туберкульоз, стійкий до лікування.

- Ларисо Степанівно, всі ці хворі розпочинають основний курс терапії у стаціонарних умовах у протитуберкульозних закладах, і якщо їхнє лікування становить 20 місяців, це важко. А чи можна таким хворим продовжити курс лікування вдома?

Можна, але за умови їх знебацелення, у разі, коли хворий стає безпечним для навколишніх. Для хворих на туберкульоз продовження лікування вдома не менш важливе, ніж у стаціонарі, де вони під постійним наглядом лікарів. І якщо у пацієнта не знайдеться рідних чи друзів, які могли б здійснити контроль за прийомом ліків амбулаторно, то до нього закріплюємо волонтера районної організації Товариства Червоного Хреста. На селі, як правило, це медпрацівник ФАПУ, а в Ратному та Заболотті - сестри милосердя Червоного Хреста. Хочеться наголосити, що один пропущений прийом ліків та навіть відсутність одного хіміопрепарату може звести нанівець результат усього багатомісячного (до 20 місяців) курсу лікування. До речі, волонтери Червоного Хреста разом з ліками розносять і харчові набори та засоби гігієни, виділені із фондів Червоного Хреста.

- Ларисо Степанівно, нагадайте, які перші ознаки захворювання на легеневий туберкульоз?

Тривалий кашель більше 2-3 тижнів, безпричинна втрата у вазі, зниження апетиту, швидка втомлюваність, сонливість, нічна пітливість, незначне вечірнє підвищення температури тіла до субфебрильних цифр (37,2-37,8 С), задишка. При цих ознаках слід негайно звертатися до лікаря, а не ковтати самотужки придбані в аптеці таблетки від застуди та ще гірше - різні антибіотики.

- Ларисо Степанівно, нагадайте, які перші ознаки захворювання на легеневий туберкульоз?

Тривалий кашель більше 2-3 тижнів, безпричинна втрата у вазі, зниження апетиту, швидка втомлюваність, сонливість, нічна пітливість, незначне вечірнє підвищення температури тіла до субфебрильних цифр (37,2-37,8 С), задишка. При цих ознаках слід негайно звертатися до лікаря, а не ковтати самотужки придбані в аптеці таблетки від застуди та ще гірше - різні антибіотики.

Бажаю всім здоров'я і гарного настрою.

Розмовляла Валентина БОРЗОВЕЦЬ

ВІЗЬМІТЬ ДО УВАГИ

ЛІКАРІ НАЗВАЛИ НАПІЙ, ЯКИЙ ЗМІЦНЮЄ КІСТКИ

Існує не так вже й багато способів зміцнити кістки, коліна і суглоби. Ми можемо збільшити споживання вітаміну В12, кальцію і магнію. Але поступове зниження нашої кісткової маси залежить від багатьох факторів.

Наша генетична спадщина, спосіб життя і навіть неправильне харчування є ключовими елементами, які викликають остеопороз, артрит, подагру та інші проблеми з суглобами.

Простий спосіб поліпшити стан кісток і суглобів - це додати в наш раціон харчування цей напій.

Його склад багатий поживними речовинами, вітамінами і мінералами, які піклуватимуться про здоров'я кісток, суглобів і не тільки. Він допоможе також позбутися від судом ніг, головних болів, суглобових болів і безсоння.

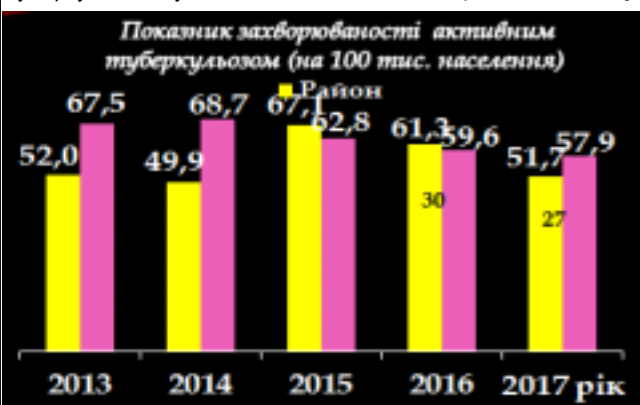
Досить випити всього 200-250 мл щодня і незабаром ви відчуєте результати. До того ж напій дуже смачний.

Приготувати напій дуже просто:

- складові:**
- 2 столові ложки мигдалю або кунжуту
 - 1 столова ложка лляного насіння
 - 10 вишень або 1/2 банана або 10 ягід полуниці
 - 200 мл очищеної води
 - 1 столова ложка меду (25 г).

Помістіть мигдаль і лляне насіння в воду і дайте настоятися в межах 8 годин. Ви можете робити це ввечері, а вранці вже готове до вживання. Кунжут можна замочувати на 30-40 хвилин. З вишень видалити кісточки. За бажанням можна додати дрібку кориці і ванілі.

Помістіть в блендер всі інгредієнти і подрібніть до однорідного стану.



ЖІНОЧЕ ЗДОРОВ'Я

У 14 РОКІВ ГОВОРИТИ ПРО СЕКС - НЕ ПІЗНО

У вас підрастає донька? Не відкладайте розмови про секс та контрацептиви на потім! На делікатні запитання про статевий розвиток та інтимне життя дівчат відповідає лікар-акушер-гінеколог МЦ "Боголюби" Ірина РОЙКО.

- У якому віці має бути перша менструація? Що можна вважати відхиленням від норми?

У сучасних дівчаток перша менструація починається дещо раніше, ніж це було колись. Нормою вважається, коли перша менструація починається у віці 12-15 років. Слід зауважити, що в різних країнах середній вік дещо різниться. Наприклад, у країнах Африки у дівчаток перша менструація відбувається раніше, ніж, скажімо, у нас. А в країнах Скандинавії, навпаки, пізніше.

Поява першої менструації пов'язана з піком кривої швидкості збільшення маси тіла й уповільненням росту. Це спричинено багатьма чинниками. Найістотніші з них - генетичні. Також має значення харчування. При ожирінні менструації з'являються раніше. Наявність хронічних захворювань, що порушують харчування, сприяє затриманню статевого дозрівання і появи менархе. Різноманітні стресові ситуації також відображаються на процесі статевого дозрівання.

Якщо менструація у дівчинки почалася раніше, ніж у 11-12 років, варто проконсультуватися з дитячим гінекологом: дуже ранні місячні у деяких випадках можуть свідчити про наявність пухлин.

Якщо дівчина не почала менструувати до 16 років, це означає, що у матці не наростає ендометрій (це шар, який щомісяця під час місячних відшаровується), а це загрожує непліддя. У такому разі потрібно звернутися до лікаря.

гормони та провести їх корекцію.

- Як правильно підбирати контрацептиви у підлітковому віці? Чи можлива анонімна консультація підлітка, без присутності батьків?

Якщо дівчині виповнилося 16 і вона почала жити статевим життям, то може без батьківської згоди йти на консультацію до дорослого гінеколога. Там вона отримає повну консультацію, і лікар підбере для неї оптимальні контрацептиви.

Але передумавши, дівчинка повинна статеве виховання, а також особи захисту від небажаних вагітностей, які передаються статевим шляхом, одягати презерватив. Презерватив не від лікарів, а в аптеці. Тато має розповідати дівчинці про це раніше. У 14 років говорити про статеве життя і контрацепції не означає, що дівчинка вже жила статевим життям. Якщо ж дівчинка вже жила статевим життям, то вона повинна бути готова до вагітності, а це означає, що вона повинна знати, як підбирати контрацептиви.

Як лікар може допомогти дівчинці? Якщо дівчинка прийшла до гінеколога з питаннями про контрацептиви, лікар може порекомендувати комбіновані оральні контрацептиви (КОК) або внутрішньоматочні контрацептиви (ВМК). КОК - це комбіновані контрацептиви, які містять гормони, що запобігають вагітності. ВМК - це контрацептиви, які вставляються в матку і запобігають вагітності.

- Часто дівчатка використовують контрацептиви у вигляді таблеток за попередньою рекомендацією лікаря. Чи можна використовувати контрацептиви у вигляді таблеток за попередньою рекомендацією лікаря?



після одруження. Медична точна інформация. У дівчаток є кілька етапів статевих змін. Перший етап - коли дитина у лоні матері починає виробляти статеві гормони, другий етап - коли дитина у лоні матері починає виробляти статеві гормони, третій етап - коли дитина у лоні матері починає виробляти статеві гормони, четвертий етап - коли дитина у лоні матері починає виробляти статеві гормони, п'ятий етап - коли дитина у лоні матері починає виробляти статеві гормони, шостий етап - коли дитина у лоні матері починає виробляти статеві гормони, сьомий етап - коли дитина у лоні матері починає виробляти статеві гормони, восьмий етап - коли дитина у лоні матері починає виробляти статеві гормони, дев'ятий етап - коли дитина у лоні матері починає виробляти статеві гормони, десятий етап - коли дитина у лоні матері починає виробляти статеві гормони.

Чи можна використовувати контрацептиви у вигляді таблеток за попередньою рекомендацією лікаря?

Якщо дівчинка прийшла до гінеколога з питаннями про контрацептиви, лікар може порекомендувати комбіновані оральні контрацептиви (КОК) або внутрішньоматочні контрацептиви (ВМК). КОК - це комбіновані контрацептиви, які містять гормони, що запобігають вагітності. ВМК - це контрацептиви, які вставляються в матку і запобігають вагітності.

Якщо дівчинка прийшла до гінеколога з питаннями про контрацептиви, лікар може порекомендувати комбіновані оральні контрацептиви (КОК) або внутрішньоматочні контрацептиви (ВМК). КОК - це комбіновані контрацептиви, які містять гормони, що запобігають вагітності. ВМК - це контрацептиви, які вставляються в матку і запобігають вагітності.

Якщо дівчинка прийшла до гінеколога з питаннями про контрацептиви, лікар може порекомендувати комбіновані оральні контрацептиви (КОК) або внутрішньоматочні контрацептиви (ВМК). КОК - це комбіновані контрацептиви, які містять гормони, що запобігають вагітності. ВМК - це контрацептиви, які вставляються в матку і запобігають вагітності.

Якщо дівчинка прийшла до гінеколога з питаннями про контрацептиви, лікар може порекомендувати комбіновані оральні контрацептиви (КОК) або внутрішньоматочні контрацептиви (ВМК). КОК - це комбіновані контрацептиви, які містять гормони, що запобігають вагітності. ВМК - це контрацептиви, які вставляються в матку і запобігають вагітності.

Якщо дівчинка прийшла до гінеколога з питаннями про контрацептиви, лікар може порекомендувати комбіновані оральні контрацептиви (КОК) або внутрішньоматочні контрацептиви (ВМК). КОК - це комбіновані контрацептиви, які містять гормони, що запобігають вагітності. ВМК - це контрацептиви, які вставляються в матку і запобігають вагітності.

Якщо дівчинка прийшла до гінеколога з питаннями про контрацептиви, лікар може порекомендувати комбіновані оральні контрацептиви (КОК) або внутрішньоматочні контрацептиви (ВМК). КОК - це комбіновані контрацептиви, які містять гормони, що запобігають вагітності. ВМК - це контрацептиви, які вставляються в матку і запобігають вагітності.

Якщо дівчинка прийшла до гінеколога з питаннями про контрацептиви, лікар може порекомендувати комбіновані оральні контрацептиви (КОК) або внутрішньоматочні контрацептиви (ВМК). КОК - це комбіновані контрацептиви, які містять гормони, що запобігають вагітності. ВМК - це контрацептиви, які вставляються в матку і запобігають вагітності.

Якщо дівчинка прийшла до гінеколога з питаннями про контрацептиви, лікар може порекомендувати комбіновані оральні контрацептиви (КОК) або внутрішньоматочні контрацептиви (ВМК). КОК - це комбіновані контрацептиви, які містять гормони, що запобігають вагітності. ВМК - це контрацептиви, які вставляються в матку і запобігають вагітності.

Якщо дівчинка прийшла до гінеколога з питаннями про контрацептиви, лікар може порекомендувати комбіновані оральні контрацептиви (КОК) або внутрішньоматочні контрацептиви (ВМК). КОК - це комбіновані контрацептиви, які містять гормони, що запобігають вагітності. ВМК - це контрацептиви, які вставляються в матку і запобігають вагітності.

Ірина СЕМЕНЮК

вул. Лісова, 16, тел.: (0332) 20-11-11, www.bogolybu.com.ua