

## Вмивання знімає стрес

Учені з Університету Мічигану (США) за допомогою експериментів довели терапевтичний й антистресові властивості води, її позитивний вплив на тіло й психіку. Психологи пояснюють, що вмиваючись або приймаючи ванну, людина підсвідомо проводить паралель між фізичним і духовним очищенням. Дослідження показали, що вода змиває як негативні, так і позитивні емоції. Крім того, експерти вважають, що навіть миття рук або вмивання може знизити почуття провини та дискомфорту, яке відчуває людина.



## Оптимісти не чують поганих новин

Обстеження добровольців, проведене фахівцями Університетського коледжу Лондона, показало, що, по-перше, 80% людей — оптимісти, а по-друге, позитивні люди часто просто не чують негативну інформацію. Аналіз знімків головного мозку підслідних показав, що коли люди чули хороші новини, в усіх підвищувалась активність у лобних ділянках (пов'язані з обробкою помилок). При озвучуванні поганих новин ці відділи мозку в оптимістів демонстрували найменшу активність, а у випадку з песимістами, навпаки, починали посилено працювати.

## ДОСЛІДЖЕННЯ

## Недосипання погіршує зір



і виникнення серцево-судинних захворювань, а й може стати причиною проблем із зором.

Офтальмологи з Університету Майо (США) виявили, що порушення сну є причиною появи серйозних недугів зору. Через недосипання відчувається дискомфорт у очах і втрачається чіткість зображення. Якщо ці симптоми набувають хронічного характеру, то може розвинути така важка хвороба, як глаукома.

На думку фахівців, якщо людина отримує недостатню кількість сну, це також може призвести до шемічної оптичної невротатії. При цьому вражається очний нерв і відбувається раптова втрата зору, часто на одне око. А ще виникає набряк зорового нерва, внаслідок чого зір різко погіршується.

Недостатня кількість сну не тільки призводить до депресії

## СПОСІБ ЖИТТЯ

## Обмін речовин прискорять заняття спортом і сон

Обмін речовин, або метаболізм, впливає на молодість, красу та здоров'я. Тим, хто всерйоз прагне бути здоровим і струнким, варто звернути увагу на інтенсивність метаболізму в своєму організмі. Вік, стать, ріст, особливості статури, спадковість — усе впливає на швидкість обмінних процесів. Звичайно, деякі показники неможливо змінити, та це не привід опускати руки. Ось «три кити» прискорення метаболізму.



## Фізична активність

При заняттях спортом м'язова маса росте. Це важливо, тому що при малорухливому способі життя вона зменшується й замінюється жировою тканиною, яка витрачає значно менше калорій. Тому займайтеся спортом двічі на тиждень по 30 хвилин і щодня по 10 хвилин робіть вправи для м'язів. Має значення час занять: у другій половині дня обмінні процеси прискорюються. Та активність — це не тільки спеціальні вправи, тому більше ходіть пішки, піднімайтеся сходами, на роботі переривайтеся на розминки, крутіть обруч перед телевизором тощо. Навантаження слід поступово збільшувати: організм згодом звикає, й м'язова маса перестає рости.

## Харчування

Якість і регулярність харчування також впливає на метаболізм. Про сніданок багато хто забуває, не вважаючи його важливим. А цей прийом їжі вкрай необхідний. Після сну обмінні процеси сповільнюються, й перша їжа, що потрапила в організм, змушує його «прокинутися» та «розігнатися» для витрати калорій.

Їжте невеликими порціями

п'ять разів на день. У кожен прийом їжі пострайтеся включати білки. Навіть перекуси бажано робити з білкової їжі: горіхи, нежирна риба чи сир кращі, ніж тістечко з чаєм. Але якщо хочеться солодощів, то з'їжте їх о 16-й годині: це час роботи гормону інсуліну, який знижує цукор у крові. Зелений чай, кава, вода з лимоном, відвари трав, фрукти (особливо грейпфрут) і харчові добавки поліпшують обмін. І, звичайно, пийте воду в потрібній кількості — до двох літрів на добу.

## Сон і емоції

Повноцінний сон — «прискорювач» метаболізму. Саме під час сну запускаються всі обмінні процеси й виробляється гормон, відповідальний за схуднення. У кожного своя норма, проте у середньому треба спати не менше семи годин на добу.

Стреси дуже погано впливають на нас. Тому жінити від себе погані думки, більше відпочивайте й спілкуйтеся з друзями, а також знайдіть улюблене заняття.

## СЕЗОННІ ПОРАДИ

## Метеочутливих людей врятують йогурти



дискомфорту багатьом людям, негативно позначається на їхньому самопочутті. Для того, щоб стабілізувати стан здоров'я, медики радять їсти кисломолочні продукти, зокрема йогурти.

Через насиченість кисломолочними бактеріями йогурти допомагають зберегти серцево-судинну, імунну та шлунково-кишкову системи. А отже, й подолати хворобливу симптоматику — головний біль, ломотку в кістках, проблеми зі шлунком, сонливість, іноді безсоння.

Крім йогуртів, метеочутливим людям у щоденний раціон корисно включити кефір, рослинну їжу та соки.

У період зміни сезонів погода, як правило, буває дуже нестійкою. Це завдає величезного

## У 2012 році районних лікарень не буде

Реформування медицини — вже реальність. На Волині, яка хоч і не ввійшла до пілотних областей зі створення госпітальних округів, уже є певні напрацювання. Зокрема діє територіальне медичне об'єднання Любомльського та Шацького районів, яке обслуговує більше 57 тисяч населення. Нещодавно тут пройшло візні засідання управління охорони здоров'я, на якому зібралися головні лікарі та керівництва районів. Голова облдержадміністрації Борис Клімчук повідомив, що понад 67 мільйонів гривень, які наступного року спрямують на медицину, передусім будуть спрямовані у ті райони та міста, де активно проходить реформування. Для них закуповуватимуть нове обладнання, ліки, машини «швидкої допомоги», діагностичне устаткування тощо.



Пацієнти Любомльської ЦРЛ задоволені і лікуванням, і новими меблями в палатах

В області до кінця 2012 року заплановано сформувати сім госпітальних округів, які мають забезпечити якісною медичною допомогою більш як 1,3 мільйона волинян. Уже є Любомльський, у процесі — Ковельський, до якого увійдуть Ковельський, Старовижівський і Турійський райони. Ще п'ять окреслені: це Камінь-Каширський госпітальний округ (Камінь-Каширський, Ратнівський і Любешівський райони, тобто 150 тисяч жителів); Ківерцівський, що охопить 160 тисяч мешканців Ківерцівського, Маневського та Рожищенського районів; Горохівський, до якого увійдуть Горохівський, Луцький і Локачинський райони з загальною чисельністю населення у 137 тисяч; Нововолинський, що об'єднає місто Нововолинськ і Володимир-Волинський та Іваничівський райони (155 тисяч мешканців); Луцький міський госпітальний округ, що обслуговуватиме тільки обласний центр, у якому проживає 207 тисяч людей. До речі, за словами Бориса Клімчука, Луцька міська клінічна лікарня, яку очолює Лариса Духнович, незабаром може отримати статус другої обласної, тоді Луцька центральна райлікарня

стане основою міського госпітального центру.

Вказуючи на потребу реформування медицини за географічною прив'язкою, заступник начальника УОЗ Іван Грицюк зауважив, що медичні заклади Луцька є найбільш відвідуваними на Волині. Також у лідерах за кількістю пацієнтів із інших районів — місто Нововолинськ, Ковельський, Камінь-Каширський, Горохівський, Любомльський і Володимир-Волинський райони.

Зараз вирішується доля одинадцяти дільничних лікарень. Заступник начальника УОЗ розповів, що фактично ці заклади лікувальними не назвеш, бо ні потрібного обладнання, ні нормальних побутових умов тут нема. Тож стоїть питання про їх реорганізацію. Інша проблема: десять сільських амбулаторій у Камінь-Каширському, Іваничівському, Маневському та Ратнівському районах узагалі без лікарів.

Іван Грицюк також повідомив, що на Волині зараз функціонує 797 ФАПів. Але й їх чекають зміни: у населених пунктах, де проживає менше 300 чоловік, таких пунктів не буде, натомість ФАПи обов'язкові у селах із населенням понад тисячу осіб. Протягом I півріччя 2011 року вже «оптимізували» 25 ФАПів. Зокрема, у майбутньому Горохівсько-

му госпітальному окрузі об'єднали ФАПи сіл Скірче та Жуківце, сіл Ковбань і Новосілки. У Луцькому районі закрито чотири ФАПи: у селах Вікторіяні, Лучиці, Романівка та Горюдок. У Рожищенському районі ФАП села Мирославка приєднано до амбулаторії загальної практики — сімейної медицини села Переспа, об'єднано ФАП села Ужова з ФАПом у Залісцях. У Ковельському районі амбулаторію села Старі Кошари реорганізовано у ФАП. У Турійському районі Луківську дільничну лікарню реорганізовано в амбулаторію загальної практики — сімейної медицини з денним стаціонаром.

Медичні чиновники запевняють, що усі зміни відбуваються за згодою громад. «У планах на цей рік було будівництво дев'ятнадцяти нових амбулаторій, — зауважив Іван Грицюк. — Але насамперед треба поліпшувати те, що маємо».

Цьогоріч за кошти обласного бюджету придбано п'ять санітарних автомобілів на 646 тисяч гривень, які передано Локачинській, Іваничівській, Турійській центральним районним лікарням і ТМО Любомльського та Шацького районів.

Тож із 1 січня наступного року в кожній районній лікарні запрацюють Центри первинної медико-санітарної допомоги. До їх складу увійдуть нинішні поліклініки й поліклінічні відділення, а фельдшерсько-акушерські пункти, сільські амбулаторії, дільничні лікарні вважатимуться структурними підрозділами. Фінансуватимуться вони з районного бюджету, а не силами сільської ради. Середній показник грошового забезпечення на одного мешканця по районах зараз становить 413,57 гривні на рік.

— Волинська медицина — серйозна та солідна, — підсумував голова ОДА Борис Клімчук. — До нас ідуть лікуватися рівняни, львів'яни, хмельничани, бо у нас краще та дешевше. Жоден лікар під час реформування не втратить роботу, бо з кадрами й так дефіцит.

Ольга ЮЗЕПЧУК



## ЦІКАВО ЗНАТИ

## Чай із кори дерева помічний при неодоков'ї

Популярними стають так звані «нечайні» чаї — напої, де замість чайних листків для заварювання використовуються листя, цвіт або кора інших рослин. Найвідомішими є роїбуш і мате, та, крім них, є ще низка напоїв із країн, у яких традиційно не пили китайський або індійський чай.

Прадавній «напій фараонів» — каркаде, тобто пелюстки суданської троянди (квітки гібіскуса сабдаріфа), запам'ятовується солодкуватим із кислотною смаком. Цей напій дуже корисний: речовини-антоціани, які зафарбовують пелюстки у червоний колір, мають підвищену Р-вітамінну активність, завдяки чому зміцнюють стінки судин і регулюють кров'яний тиск (при цьому гарячий каркаде підвищує тиск, а холодний — знижує). Цей чай має сечогінну та

спазмолітичну дію, сприяє очищенню організму від продуктів обміну речовин. Також каркаде поліпшує вироблення жовчі, захищає печінку від несприятливих впливів, прискорює метаболізм. Крім того, каркаде не містить щавлевої кислоти, що дозволяє пити його людям із нирковими хворобами. А розмочити при заварюванні квіти гібіскуса можна їсти: у них корисних речовин не менше, ніж у відварі.

Південноамериканська рослина лапачо не така відома, як мате та каркаде. Дерево, з кори якого виготовляють суміш для чаю, росте до 700 років. Світло-коричневий напій зі специфічним гіркуватим смаком є унікальним джерелом мікроелементів (мідь, залізо, калій, кальцій). Прадавні інки лікували за допомогою лапачо кишкові захворювання,



діабет, рак, артрит, астму, неодоков'я. У сучасній медицині відомі позитивні реакції на лапачо в онкологічних хворих: на ранній стадії цей напій дозволяє підсилити боротьбу організму з пухлиною завдяки значній кількості антиоксиданту карнасолу.