

Вправи з обручем тренують серцево-судинну систему

Зазвичай обруч асоціюється в нашій свідомості зі стрункою фігурою, тонкою талією, хорошим настроєм. Але, виявляється, заняття з обручем не лише цим корисні людському організму. Зокрема, такі вправи мають цілющий вплив на серцево-судинну та дихальну системи. Помірні вправління з обручем допоможуть їх зміцнити, не перевантажуючи організм. Також крутіння обруча тренує вестибулярний апарат і зміцнює м'язи черевної порожнини.



Депресія стає дитячою хворобою

Навіть п'ятирічні діти страждають від клінічної депресії і тривожності, засвідчило дослідження психологів. Тільки у Великобританії в кожній десятій дитині 5-16 років можна виявити клінічний розлад. У 50% симптомів дадуться взнаки до 14 років. Змінити ситуацію, на думку фахівців, можна, запровадивши в школах систему психологічної допомоги. Деякі діти потрапляють під нагляд психолога у віці всього кількох місяців.

Як привести у норму рівень гемоглобіну

Гемоглобін — це білкова складова червоних кров'яних тілець. Його обов'язок — доставити нашим органам і тканинам необхідну кількість кисню. У людей із пониженим гемоглобіном спостерігається млявість, слабкість, запаморочення, тому що організму не вистачає кисню.

Якщо рівень гемоглобіну знижений, то лікар у цьому разі може призначити залізовмісні препарати для коректування. Однак набагато корисніше дотримуватися певних правил харчування, які допоможуть досягти бажаного результату. Крім того, не варто забувати і про користь прогулянок на

свіжому повітрі, дихальних вправ і гімнастики.

Для підняття гемоглобіну необхідно їсти яловичину, баранину, сою, гарбузове насіння в свіжому вигляді. Вітаміни В і А, що впливають на нормалізацію рівня гемоглобіну, містяться в згущеному молоці. Лікарі також рекомендують вживати в їжу твердий сир.

Однак слід пам'ятати, що всім, хто хоче бути в хорошій фізичній формі, ці продукти на ніч краще не їсти, особливо згущене молоко.

Медики радять увечері з'їсти жменю черешні, трохи граната чи випити склянку сливового соку.

Ангіна небезпечна своїми ускладненнями



Попри спекотну погоду, ангіна влітку — явище дуже поширене. Здавалось би, саме влітку самопочуття має бути на всі 100%, адже цьому сприяють і погода, і вітаміни у вигляді свіжих овочів і фруктів. Хворі ламають собі голову над питанням, як і де вони могли підчепити недугу. Тож про причини й особливості ангіни «Відомості» спілкувались із лікарем-ординатором інфекційного відділення для дорослих Волинської обласної інфекційної лікарні Людмилою Зубко.

— Пані Людмילו, розкажіть, які фактори спричиняють ангіну влітку?

— Ця недуга в літню пору виникає на фоні зниження рівня імунітету, на який, хай як це дивно, впливає навіть ультрафіолетове випромінювання. Ще один небезпечний фактор — переохолодження. Постійне намагання будь-яким способом позбутися спеки — за допомогою кондиціонерів або вживаючи холодні напої та наїдки — криє в собі ризик зміну температури й підриває наш імунітет. Ослаблений організм легко атакують різні збудники, що згодом призводять до ангіни.

— Відомо, що ангіна поділяється на два основних види.

— Дійсно, залежно від виду збудника розрізняють вірусні та бактерійні ангіни. Вірусна ангіна розпочинається, як і більшість вірусних недуг, із підвищення температури тіла до 38-40 градусів. У хворого спостерігається нежить, почерво-ніння та шкрябання в горлі, зерні-

стість задньої стінки глотки. Вірусні ангіни поділяються на кілька типів. Найчастіше трапляються катаральні, які згодом можуть перерости у бактерійну ангіну. При бактерійній ангіні теж спостерігається висока температура тіла, до 40 градусів, присутній виражений інтенсивний біль у горлі, який посилюється при ковтанні. Крім цього, у глотці можна побачити гнійні біло-жовті чи коричневі нальоти.

— Як же лікують цю недугу?

— Хворі з важкими та середньоважкими формами підлягають лікуванню у стаціонарному режимі. Якщо ангіна спричинена вірусною інфекцією, то необхідний прийом противірусних препаратів і місцева терапія. У разі бактерійної гнійної ангіни обов'язковим є прийом антибіотиків. Також важливим є місцева лікування, що включає полоскання горла різними антисептиками, вживання смоктальних таблеток.

— Самолікування ризично?



Лікар Людмила Зубко

трав'яними настоями допоможе впоратися з недугою?

— Полоскання ротоглотки спеціальними трав'яними протизапальними зборами є досить ефективним. Однак діють ці засоби не завжди. Такий варіант може допомогти при легкій формі недуги. Та якщо є гнійні нашарування на мигдаликах, то потрібно звернутися до медика, щоб той призначив кваліфіковане лікування, без якого недуга може призвести до тяжких наслідків.

— Про які саме ускладнення йдеться?

— Ангіна не така небезпечна навіть на гострій фазі, як страшна своїми наслідками. При несвоєчасному чи неправильному лікуванні цієї недуги можуть виникнути досить серйозні ускладнення. Серед них різноманітні абсцеси, тобто гнійні ураження суміжних із мигдаликами органів, наприклад, отити, етмоїдити. Якщо збудником бактеріальної ангіни є бетагемолітичний стрептокок групи А, то існує небезпека розвитку ревматизму — ураження суглобів і серця, а також нефритів — запалення нирок, які в подальшому можуть розвинути у ниркову недостатність.

— Чи потрібно дотримуватися якихось правил після лікування?

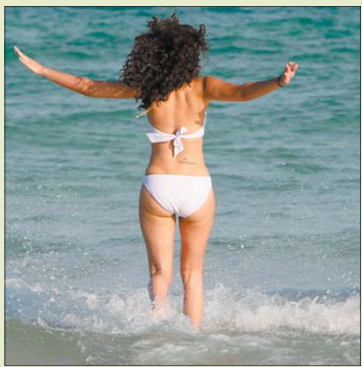
— Ми рекомендуємо уникати переохладження, аби не знижувати рівень імунітету. Доки горло ще недостатньо загоїлося, краще не вживати соняшникового насіння, газованої води й інших продуктів, що можуть викликати подразнення.

— Як можна вберегти себе від ангіни?

— Зважаючи на те, що ангіна — це все-таки інфекційне захворювання, що передається повітряно-крапельним шляхом, уникнути її не так уже й легко. Тож при слабкому імунітеті висока ймовірність переїняти інфекцію від хворого або ж просто носія вірусу. Отже, головне завдання — не допустити збоїв у роботі імунної системи. Сябто потрібно уникати переохладження, із обережністю ставитися до кондиціонерів, вживати овочі та фрукти. Такий вид бактерійної ангіни, як стрептококова, може передаватися також аліментарно. В такому разі фактором зараження виступатимуть продукти, інфіковані стрептококом чи іншою бактерійною флорою. Зважаючи на це, влітку потрібно з особливою старанністю дотримуватися правил санітарної гігієни, ретельно мити продукти харчування та руки.

Ольга УРИНА

Після ситної трапези у воду краще не лізти



які загинули в 2000-2007 роках. Також вони проаналізували поліцейські звіти задля того, аби з'ясувати рівень алкоголю в крові загиблих, а також кількість у їхніх шлунках твердої їжі.

Виявилося, що майже 80% потопельників перед купанням добре поїли. Крім цього, алкоголь у крові також у рази збільшував ризик потонути.

Дослідники вважають, що відпочивальник, ситно поївши перед купанням, ризикує потонути з двох причин. По-перше, активні рухи у воді можуть зумовити нудоту, а блювотні маси, потрапивши в дихальні шляхи, здатні спричинити удушження. По-друге, коли шлунок переповнений, то кров збігається до органів травлення, погіршуючи кровопостачання мозку, що може спровокувати втрату свідомості.

ЗДОРОВЕ ХАРЧУВАННЯ

В 100 грамах свіжої полуниці міститься 30 кілокалорій, 0,6 г білків, 7 г вуглеводів, 2,3 г клітковини, вітаміни А, В, С, Е, К, фоліева, яблучна, ніотинова, саліцилова кислоти, магній, фосфор, кобальт, залізо, калій, кальцій, марганець, селен та багато інших корисних елементів

Завдяки цукрознижувальній дії полуниці включена в раціон харчування людей, хворих на цукровий діабет

Полуницю використовують при хворому кишечнику, ягода впливає збудників кишкової інфекції, стафілоки, стрептоки та пневмоки

Полуниця дозволяє поповнювати дефіцит заліза, тому її використовують для лікування анемії



Полуниця є прекрасним антиоксидантом, володіє потужною протизапальною і протимікробною дією, зміцнює імунітет

Споживання полуниці нормалізує тиск, вона є прекрасним засобом для лікування гіпертонії та атеросклерозу судин

Полуницю використовують у косметології — для відбілювання шкіри і лікування вугрового висипу

Споживання цієї ягоди сприяє виведенню води з організму

ЗВЕРНІТЬ УВАГУ!

Полуниця протипоказана при алергії, сильному або підвищеному виділенні шлункового соку, апендициті, печінкових або шлункових кольках, людям, що страждають на гастрит, виразкову хворобу, людям з сечокам'яною хворобою

Джерело: газета «Відомості.UA»

На Волині кілька днів присвятили здоровому серцю

На Волині пройшли Дні здорового серця: волинці агітували звернути увагу на своє здоров'я, а лікарі, місцеві та приїжджі з усього Західного регіону, разом із кардіологами зі Швейцарії, Польщі та Чехії два дні навчалися у Європейсько-українській школі «Серцево-судинна профілактика та реабілітація».

Статистика свідчить, що серцево-судинні захворювання посідають перше місце в структурі смертності. У 2011 році в Україні 66% усіх смертей були зумовлені саме цими хворобами. На Волині щороку від недуг серця і судин помирає близько 10 тисяч людей. Аби змінити свідомість населення у ставленні до шкідливих звичок, пропагувати здоровий спосіб життя, а також рятувати людей із гострих станами (інфаркт міокарда й інсульт), із 2011 року функціонує регіональна програма запобігання та лікування серцево-судинних захворювань «Волинський» (розрахована до 2013-го).

Медики наголошують, що головна складова у боротьбі з серце-



во-судинними хворобами — профілактика, що має проводитися на державному рівні.

— Є заходи дуже дорогі та дешеві. З-поміж недорогих найдієвіші два: заборона куріння в громадських місцях і фізична активність, — розповів керівник відділу серцево-судинної профілактики і реабілітації в Університеті Берна (Швейцарія) професор Хуго Санер. — Батьки ма-

ють переконати дітей ходити в школу, у вуз пішки, а не їздити в громадському транспорті. «Спілкування» з телевизором і комп'ютером обмежити максимум до двох годин у день. Якщо про це говорити щодня, щотижня, щомісяця з року в рік, люди зрозуміють, що це для їхньої ж користі, і буде позитивний результат.

Швейцарський професор додав, що якби українці зрозуміли і при-

няли те, в чому їх переконують лікарі, то через 20 років вдалося б досягти продовження середньої тривалості життя на шість років. А якщо говорити конкретно про Волинь, то зберегти життя 1200 волинців щороку.

— У порядку пріоритетності заходи виглядають так: не курити, щодня виділити 40 хвилин для фізичної активності, кожного дня з'їдати п'ять порцій свіжих овочів чи фруктів (порція — те, що вміщується на долоні) та намагатися дивитися на світ позитивно, — наголосив Санер.

Крім широкого інформування населення, в Україні не налагоджена й реабілітація хворих із серцево-судинними хворобами. На Волині по-маленьку беруться за вирішення цієї проблеми.

— На базі обласної клінічної лікарні заплановане відкриття відділення відновного лікування для хворих на інфаркт міокарда та мозкової інсульту. Зараз там триває ремонт, — запевнив начальник управління охорони здоров'я Волинської ОДА

Ігор Ващенко. — Подали документи на європейський грант для реконструкції колишньої обкомівської дачі «Круча» в Луцьку під реабілітаційний центр для серцежників. Є плани зі створення міжрайонних реабілітаційних відділень, співпрацюємо з санаторіями. Думаю, за два роки матимемо мережу відділень і закладів для відновлення пацієнтів після інфарктів та інсультів.

У Дні здорового серця в громадських місцях міст і райцентрів Волині розгорнули пункти вимірювання артеріального тиску. В Луцьку, на Театральному майдані, всі охочі могли безкоштовно поміряти тиск і проконсультуватися із медиками.

— Підходить багато молодих людей, — розповіла сімейна медична сестра поліклініки №1 Тетяна Шпур. — Добре, що хвилюються за здоров'я. Тим паче, що у багатьох тиск виявився підвищеним. Порадили їм кілька днів попити звичайне заспокійливе, а далі — пройти обстеження.

Ольга ЮЗЕПЧУК