

Денний сон допомагає краще засвоювати інформацію

Денний сон потрібен не тільки немовлятам, але й молодшим школярам. Такий післяобідній відпочинок допомагає їм краще запам'ятовувати інформацію. У дослідженні, проведеному співробітниками Массачусетського університету, брали участь 40 дітей молодшого шкільного віку. Малюки здавали тести на розв'язання візуально-просторових завдань. Виявилось, що лише 1 година денного сну допомагає школярам засвоювати на 10% більше інформації в порівнянні з дітьми, які не спали вдень.



Лісові горіхи зміцнять серцево-судинну систему

Лісовий горіх або фундук містить необхідні організму мікроелементи, мінерали й амінокислоти. Фундук має багато білків, жирів, які легко засвоюються організмом, і мало вуглеводів. Його можна використовувати в дієтичному харчуванні. Регулярне вживання фундука допомагає підтримати здоров'я серцево-судинної системи, сприяє зниженню кров'яного тиску і поганого холестерину, а також профілактиці атеросклерозу. Крім цього, невеличка порція горіхів допоможе позбутися втоми і дратівливості.

Гарбузові каші покращують травлення та допоможуть схуднути



Гарбуз — дуже цінний і корисний продукт. Він містить каротин, вітаміни С, В1, В2, В5, В6, Е, РР (у тому числі рідкісні вітаміни: Т — сприяє прискоренню обмінних процесів в організмі; К — необхідний для згортання крові).

М'якоть гарбуза у свіжому або відвареному вигляді усуває застійні явища у печінці і селезінці, покращує травлення. Тому вона вважається незамінною при виразковій хворобі шлунку, жовчнокам'яній хворобі і холециститах, хронічних запорах.

Для лікування цих хвороб протягом кількох місяців рекомендується щодня вживати по 100-150 г гарбузової каші тричі на день, обмеживши хлібобулочні вироби. До речі, за відсутності свіжого гарбуза можна використовувати заморожений.

Окрім того, гарбузова каша підійде тим, хто бажає схуднути: вона нормалізує обмін речовин і виводить з організму шлаки. Гарбузова каша на молоці, наповнену розведеною водою, допомагає травленню.

Завдяки солям калію гарбуз має сечогінну дію, виводить з організму зайві солі сечової кислоти, знімає набряки і при цьому не подразнює тканину нирок. Тому страви з нього включають у раціон для профілактики нефритів і пієлонефритів.

По допомогу — до сімейного лікаря

На сьогодні одним з пріоритетів медичної реформи є модернізація системи первинної медичної допомоги і розвиток сімейної медицини. Основа первинної допомоги — це сімейні лікарі, свого роду універсальні медики, які повинні давати раду переважній більшості пацієнтів, що звертаються до них. Такі фахівці мають лікувати не лише гіпертонію чи ГРВІ, а й самостійно впоратися із запаленням вуха, виразкою шлунка чи, наприклад, легкою формою бронхіальної астми.

Їхнє місце роботи — це нові медичні заклади — Центри первинної медико-санітарної допомоги. У ЦПМСД, на відміну від лікарень, немає таких підрозділів, як поліклініка, дитяча консультація чи хірургія. Вони складаються з однакових лікарських амбулаторій, де і будуть надавати первинну допомогу. За словами експертів, така система успішно діє в більшості розвинених країн, де головний фронт боротьби з недугами покладено саме на сімейних лікарів. Якщо ж до такого лікаря потрапляє складний пацієнт, то медик має спрямувати його до своїх колег вторинного рівня медичної допомоги — у лікарню, або ж до представників третинної медицини — вузькоспеціалізовану клініку.

«Нова модель організації та фінансування первинної меддопомоги на засадах сімейної медицини вже два роки показує свою ефективність у чотирьох пілотних регіонах», — зазначив Президент України Віктор Янукович на засіданні Комітету з економічних реформ у червні цього року.

Хоча Волинь не належить до числа пілотних регіонів, де апробується реформа, але пасти задніх у запровадженні нових підходів в організації надання первинної допомоги ми не маємо права. Бо від ефективного впровадження цих змін залежатиме здоров'я, а іноді й життя наших краян.

В області вже проведено розмежування первинного та вторинного рівнів надання медичної допомоги. У рамках реформування на первинному рівні заклади охорони здоров'я району — лікарські амбулаторії, фельдшерсько-акушерські



пункти — передані у спільну власність територіальних громад селищ, сіл. У 2013 році в області заплановано створення 17 центрів первинної медико-санітарної допомоги. Три таких медзаклади створені як структурні підрозділи, зокрема, у Володимир-Волинському і Ковельському територіальних медичних об'єднаннях та у Нововолинській центральній міській лікарні.

Тим часом зростає кількість амбулаторій загальної практики — сімейної медицини, особливо у містах. Так, станом на січень 2013 року в області функціонувало 89 амбулаторій (з них 8 — у містах), а вже на 1 жовтня цього року їх стало 116 (з них — 30 у містах). І на цьому влада не зупинятиметься. До 2019 року планується щорічно відкривати до 18 амбулаторій, переважна більшість з яких — у сільській місцевості. До речі, Волинь є однією з шести областей України, яка виграла грант на розвиток та модернізацію медицини. Наш край протягом п'яти наступних років отримає від Світового банку близько 30 мільйонів доларів США. Ці кошти спрямують в першу чергу на первинну ланку, а також на лікування серцево-судинних захворювань та онкології.

У рамках модернізації надання первинної медичної допомоги на Волині протягом 2011-2012 років шість дільничних лікарень реорганізували в амбулаторії загальної практики — сімейної медицини з пунктами швидкої медичної допомоги. Це лікарні сіл Гуцзя Любомльського району, Доросині Рожиченського району,

Поворськ Ковельського району, Затурці Локачинського району, Велемче Ратнівського району, селища Луків Турійського району.

Не скрізь ці зміни сприйняли однозначно. Люди, вважаючи, що вони втрачають медичне забезпечення, виступали проти нововведень. Відповідь їм дає саме життя. Дуже влучно висловився з цього приводу голова облдержадміністрації Борис

Віктор Янукович:
«Розпочата в Україні медична реформа спрямована на побудову єдиного медичного простору, у якому б, як у єдиному ланцюгу, злагоджено працювали всі рівні медичної допомоги»

Клімчук: «У нас в 1,8 рази більше лікарів, як у Польщі, у 1,6 рази більше медсестер. Чому в нас нема польського рівня медицини? Хай мені спробують відповісти мої опоненти. Ми вкладаємо в медицину не менше, як поляки. Очевидно, що справа — в організації процесу, в плануванні медицини».

Борис Петрович вважає найбільшою перепоною у реформуванні системи охорони здоров'я законсервовану модель фінансування бюджетних видатків на галузь за прин-

ципом «ліжко-місяць». Водочас він переконаний: «Ми будемо розуміти, що потрібно міняти на вторинному рівні, після того, як запровадимо хорошу «первинку»: професійного сімейного лікаря, хорошиї ФАП, достойну амбулаторію. В тих місцях, де ми вже це зробили, думаю, що 8 з 10 опитаних людей будуть на нашому боці».

Реформи в медицині області проводяться поступово, зважено, враховуючи думку волинян. Впроваджуючи зміни, влада не шукає від цього економічного ефекту, а шляхи вдосконалення охорони здоров'я. До речі, за останні два роки капіталовкладення у розвиток медицини на Волині перевищено на 20 мільйонів гривень.

На первинному рівні запроваджується новий механізм оплати праці: більше отримує той, хто більше і якісніше працює. За рахунок нових надбавок за обсяг та якість роботи за 2012 рік заробітна плата фахівців первинної медичної допомоги у пілотних регіонах збільшилась у середньому на 56 відсотків: тепер зарплата сімейного (дільничного) лікаря сягає 5000-7000 гривень, медсестри — до 5000 гривень. «Кількісна» надбавка передбачає доплату на кожного прикріпленого понад норматив пацієнта (1200 — в селі, 1500 — у містах), а «якісна» — за охоплення скринінговими дослідженнями, тобто дослідженнями людей, які не мають явних симптомів захворювання, на виявлення онкопатології, охоплення профілактичними щепленнями, зниження рівня госпіталізації. Цей механізм планується поширити на первинну ланку і в непілотних регіонах. Крім того, уже в цьому році обласному та районним бюджетам передбачені кошти на придбання житла у сільській місцевості для головних лікарів та лікарів амбулаторій загальної практики — сімейної медицини.

І це тільки перші кроки модернізації. «Розпочата в Україні медична реформа спрямована на побудову єдиного медичного простору, у якому б, як у єдиному ланцюгу, злагоджено працювали всі рівні медичної допомоги», — зазначив Президент України Віктор Янукович.

Володимир НЕЧИПОРУК

На роботу серця впливає харчування та стан хребта

Серце називають двигуном організму. Цей орган невпинно працює протягом всього нашого життя. Всі захворювання, з якими нам доводиться стикатися, відбиваються і на стані серця.

Як зміцнити серце ще на тому етапі, коли воно функціонує нормально? По-перше, треба дотримуватися правильного і збалансованого харчування. Уникайте частого і непомірного споживання тваринних жирів, тонізуючих продуктів, гострих приправ, солі.

Слідкуйте за вагою. Зайві кілограми, а тим більше ожиріння, є серйозним навантаженням на серце.

Також варто побільше рухатись. Фізичні навантаження, навіть у невеликій кількості, чинять благотворний вплив не тільки на роботу серця, а й на весь організм. Зміцнити роботу серцевого м'яза допоможуть регулярні заняття плаванням, тенісом, бігом.

Здоровий хребет — це також основа здоров'я всього організму. За наявності захворювань хребта порушується нормальне проходження нервових імпульсів, утруднюється кровообіг, серце не отримує необхідну кількість кисню.

Не менш важливо позбутися від згубного впливу нікотину та



алкоголю.

Якщо ж ви не хочете обмежуватися виключно здоровим способом життя, можете урізноманітнити перелік заходів для зміцнення серця наступними рекомендаціями:

- приймайте тричі на день по одній столовій ложці суміші із перетертих кураги, інжиру, волоських горіхів, родзинок (по 250 грам), одного лимона з шкіркою і квіткового меду (також 250 грам);
- пийте відвар глоду, сік червоного винограду, гранатовий сік;
- споживайте продукти, багаті вітаміном Е (твердий та кисломолочний сири, бобові, овочі);
- уникайте негативних емоцій і стресів, психосоматичні розлади відбиваються на роботі серцевого м'яза в першу чергу.

Гемоглобін підвищать лимон, алоє та мед

Часто після здачі аналізу крові виявляється, що у людини низький рівень гемоглобіну. Це дуже важливий компонент крові, який відповідає за доставку кисню до органів і тканин всього людського тіла. А ось люди з низьким гемоглобіном скаржаться на слабкість, млявість, швидку втрату сил.

Щоб підвищити рівень гемоглобіну, зовсім не обов'язково розпочинати одразу ж приймати таблетки і дорогі медичні препарати.

Перший і найпростіший спосіб підняти гемоглобін — це суміш із лимона, алоє і меду. Для її приготування необхідно мати під рукою стакан рідкого меду, 5 листків алоє і один лимон. Але перед тим, як готувати лікувальну суміш, листя алоє необхідно протягом трьох днів потримати в холодильнику. Після цього пропустити їх разом з лимоном через м'ясорубку і в отриману масу додати весь мед. Все дуже добре перемішати.

Для прийому внутрішньо використовувати столову ложку суміші три рази на день. Тривалість прийому становить від одного до трьох місяців.

Як уникнути сухості шкіри восени

Осінь та зима — найгірший час для шкіри. Саме в цей період її природний захисний шар, що складається з води, жирів та кератину, потребує найбільшої уваги.

Під впливом недостатньої вологості повітря в приміщеннях і холодного вітру на вулиці шкіра швидко втрачає еластичність. Як результат — дискомфорт, зморшки, тріщини, свербіння. Шкіра позбувається м'якості і здорового вигляду.

Сухість шкіри — сигнал того, що ваш організм уже зневоднений. Щоб відновити баланс, необхідно звернути увагу на правила гігієни.

1. Водні процедури не повинні бути тривалими. Максимальний час перебування у ванні або під душем в холодну пору — 5 хвилин. У воду для ванни можна додавати пом'якшувальні олійки.

2. Кращий час для гігієнічних водних процедур — вечір. Зволожувальні речовини, втрачені шкірою, швидше відновляться під час нічного відпочинку.

3. Після того, як ви прийняли душ, не витирайте досуха шкіру. Злегка промокніть рушником і нанесіть зволожувальний крем. Засіб затримає вологу в шкірі, перешкоджаючи її зайвому випаровуванню.

4. Дерматологи радять використовувати супержирне мило, в якому містяться масло кокоса, какао або ланоліну. Таке мило, на відміну від звичайного, не подразнює шкіру.

5. Зверніть увагу на натуральну косметику. Алоє як засіб для пом'якшення застосовували ще у давнину. Сік цієї рослини лікує шкірні захворювання, загоєє рани, усуває свербіння і подразнення. Для лікувального ефекту потрібно просто витирати його в шкіру.

Алтея лікарська містить водорозчинні полісахариди, що пом'якшують шкіру. Мазі на основі рослини застосовують для лікування і профілактики тріщин.

Масло авокадо — одне з найкращих засобів лікування загострень дерматиту, пов'язаного з сухістю шкіри. Лікує свербіж, почервоніння шкіри.

Вибирайте косметику, до складу якої входять антиоксиданти і вітаміни А, С і Е, що перешкоджають передчасному старінню шкіри.

6. Свербіння, лущення і сухість шкіри взимку може бути наслідком низької вологості повітря в приміщенні. Нормою вважається 40-60% вологості, при цьому жар від обігрівальних приладів знижує значення цього показника до 30-40%. Зволожувач повітря може вирішити проблеми й запобігти надмірному випаровуванню вологи з поверхні шкіри.

7. Провітрюйте приміщення. Прохолодне повітря знеболює шкіру, звужуючи кровоносні судини і зменшуючи свербіння. Циркуляція повітря підтримує її вологість на оптимальному рівні.