

ЦІЛЮЩА СМАКОТА

Малина корисна при недокрів'ї



Малина — смачна ягода, яку полюбують люди різного віку. Крім приємного смаку, вона ще й володіє багатьма корисними властивостями. Сьогодні, як і багато років тому, малина широко застосовується для запобігання та лікування багатьох захворювань. Цілющі властивості малини зумовлені безліччю корисних і необхідних організму речовин, вітамінів і елементів, які в ній містяться. У цій ягоді є залізо, мідь, калій, пектини, клітковина, дубильні речовини, органічні кислоти, вітамі-



Грейпфрут перед обідом бореться з зайвою вагою

Дослідники з Університету Вандербілта (США) вразили черговим рецептом схуднення. Пацієнти з ожирінням, які випивали півсклянки грейпфрутового соку чи з'їдали половину грейпфрута до повноцінного обіду, змогли значно скинути вагу. У них зменшились індекс маси тіла й об'єм талії. Після 14 тижнів добровольці в середньому втратили 7% ваги — це майже сім кілограмів. До того ж в учасників експерименту значно підвищився рівень «корисного» холестерину в крові.

Сварки в родині — ознака здорових стосунків

Сімейні психологи запевняють, що періодичні сварки в родині — ознака здорових стосунків. По-перше, це нормально, коли деякі погляди в членів сім'ї не збігаються, а по-друге, з'ясування стосунків розвиває родину. Обмін ворожістю — це й обмін любов'ю, стверджують експерти. Потрібно висловити наболіле, щоб «подразник» не накопичувався й не викликав депресію. До речі, агресивність у сварці залежить від концентрації гормону тестостерону, тому чоловіки у момент конфлікту більш гучні.

Аналіз буде достовірним, якщо пацієнта правильно підготували до нього

Ще у стародавні часи греки казали: хто добре діагностує, той правильно лікує. На аналізі припадає близько 80% даних, необхідних фахівцеві, аби правильно поставити діагноз і призначити коректне лікування, що допоможе позбутися недуги. Як аналізи роблять у лабораторії Волинської обласної клінічної лікарні та як їх правильно здавати, «Відомостям» розповіла завідувачка відділення лабораторної діагностики Людмила МІЛІНЧУК.

— Ні для кого не є секретом, що саме обласна клінічна лікарня надає найбільш високоспеціалізовану допомогу пацієнтам, адже тут зібрані найновіша апаратура та лікарі-професіонали, а отже, рівень лабораторії також має бути вищим?

— Звичайно, наша лабораторія суттєво відрізняється від тих, що працюють в інших лікувальних закладах області. Рівень лабораторної діагностики, залежно від рівня надання медичної допомоги, різний. На першому рівні проводиться експрес-діагностика. Другий рівень діагностики проводиться у центральних районних лікарнях. Це загальноклінічні, біохімічні, дослідження системи гемостазу, кислотно-лужної рівноваги та електrolітного обміну. У нашій лікарні надається високоспеціалізована допомога, і, відповідно, крім вищеперелічених, проводяться специфічні дослідження: визначення рівня гормонів щитоподібної залози та репродукції, онкомаркерів, маркерів вірусних гепатитів, діагностика TORCH-інфекцій, виявлення ДНК- і РНК-вірусів методом полімеразної ланцюгової реакції (ПЛР).

В лікарні надається допомога онкохворим. Важливу роль в ранній діагностиці онкозахворювань відіграють лабораторні дослідження. Адже що раніше ми діагностуємо хворобу, то швидше почнемо лікування і воно буде ефективним. Ми проводимо визначення онкомаркерів простати, молочної залози, яйників, матки, шлунку, щитоподібної залози, декілька видів онкомаркерів кишківника. Всього зараз визначаємо 16 онкомаркерів, взагалі їх набагато більше. На стадії впровадження нейроспецифічна енolаза — маркер пухлин головного мозку.

Крім того, в лікарні виконують тонкоголкуву пункційну біопсію щитоподібної залози та інших органів, під час якої забирають тканину



У лабораторії обласної клінічної лікарні працюють із найновішими мікроскопами

для виявлення ракових клітин в препараті.

Відповідно до Державної цільової програми «Цукровий діабет», виділено кошти на закупівлю реактивів, тож усім хворим у Волинській області, які отримують інсулінотерапію, раз у три місяці роблять визначення так званого глікованого гемоглобіну, аби подивитися, чи правильно йде лікування, чи скорегований стан хворого.

Чимало аналізів спрямовано на визначення інфекцій, зокрема, TORCH-комплексу, вірусних гепатитів. Важливе місце в діагностиці ризику розвитку раку шийки матки займає виявлення ДНК папіломавірусів високого канцерогенного ризику методом ПЛР.

Загалом у лабораторії робимо більше 300 видів аналізів.

— Як пацієнти можуть здавати аналізи на дослідження у вашу лабораторію?

— По-перше, вони повинні прийти у поліклініку обласної лікарні на прийом, і лікар їм призначить дослідження, що потрібні. На мою думку, лабораторія повинна працювати насамперед не на замовлення пацієнта, а на замовлення лікаря, тому що тільки він може правильно інтерпретувати аналіз та призначити адекватне лікування. Адже будь-який біологічний матеріал, який надходить у лабораторію, проходить три етапи — доаналітичний, аналітичний та постаналітичний. На доаналітичному етапі дуже важливо правильно підготувати хворо-

го. Скажімо, дослідження ліпідного обміну вимагає пощепної дієти. Деякі аналізи повинні братись у стані спокою, інші — після фізичного навантаження. Є свої особливості при дослідженні вуглеводного обміну, системи гемостазу, гормонів репродукції та ін.

— Чи направляють до вас пацієнтів лікарі з районів?

— До нас часто телефонують із районів, аби проконсультуватись, як правильно забрати аналіз, як доставити, або направляють пацієнтів до нас у поліклініку.

Після розмови «Відомості», відвідавши самі кабінети лабораторії, мали змогу пересвідчитися в тому, що це дійсно потужна структура з найновішою апаратурою. Людмила Петрівна в ході екскурсії розповіла, що працюють вони на напівавтоматичних аналізаторах і скоро придбають біохімічний автоматичний аналізатор, що дозволить підвищити якість та значно скоротити час проведення аналізів. У лабораторії є можливість результат аналізу, тобто те, що бачить лаборант під мікроскопом, перенести на комп'ютер і за потреби за допомогою Інтернету проконсультуватися зі спеціалістами з інших медичних закладів України, скажімо, Національного інституту раку. До слова, лабораторія постійно бере участь у МКЯ (між-республіканському контролі якості на публікації лабораторних досліджень).

Людмила ШИШКО

ПОРАДИ

Аби не виникло спазмів, перед купанням зробіть зарядку

Лікарі зазначають, що м'язові спазми або судоми можуть виникати з цілої низки причин. Мимовільне скорочення м'язів, що супроводжується різким болем, відбувається через брак в організмі кальцію та калію. Причина судомів може критися в порушених обмінних процесах, надмірному захопленні сечогінними засобами, остеохондрозі хребта, порушеній нервовій регуляції та кровопостачанні м'язів, судинних захворюваннях.

Нерідко причини виникнення судом виявляються простішими: звичайна плоскостопість і так званий фактор закріпленого рефлексу (коли, одного разу переживши м'язовий спазм, людина в певній ситуації його свідомо боїться).

Холодна вода, різкі перепади температури дійсно є провокуючими факторами у виникненні судом, тому людям, схильним до цього явища, краще уникати холодних

проточних водойм і не запливати надто далеко.

Під дією алкоголю судоми можуть виникати і без переохолодження. Навіть у теплій воді, яка однак не перевищує температуру тіла, ви неминуче втрачаєте тепло, і набагато швидше, ніж на повітрі.

Тому перед купанням у річці, озері або морі необхідно зробити невеличку розминку. Краще, якщо це будуть біг, підйоми та згинання ніг, легкий самомасаж ділянки литкових м'язів і попереку, щоб «розігріти» м'язи.

Якщо ж судом все-таки виникла, необхідно швидко, різко та боляче подразнити м'язи. Для цього бажано мати при собі (на купальному костюмі) англійську шпильку. Різкий укол у місці найбільшої щільності м'язів припинить судому. Якщо шпильки немає, то великим пальцем руки кілька разів сильно натисніть на зсудомлений м'яз.

НЕБЕЗПЕКА В'ЄТНАМОК

Найпопулярніше літнє взуття — в'єтнамки — можуть спричинити розтягнення зв'язок і травми суглобів

Під час ходи п'ята зазнає «подвійного удару» — об землю та підшовою шльопанців

П'ята не зафіксована — це зумовлює ковзання стопи та розтягування зв'язок

Уникайте в'єтнамки під час:

- Водіння авто
- Бігу
- Тривалих прогулянок

Поява пухирів унаслідок тертя ремінця

Відсутність захисту пальців ніг збільшує ризик травми чи переломів

Звичка «підтискати» пальці, зоби взуття «трималося», може стати усталеною

Чим небезпечні в'єтнамки:



Не пом'якшують удару під час ступання п'яти на землю

Напружується вся нога — аж до коліна

Загроза запалення ахіллового сухожилля

Можливе розтягнення гомілкового суглоба

Пальці на нозі змушені працювати додатково

© Ukrainian Media Service

ПОПУЛЯРНІ МІФИ

Частота стрижок не впливає на ріст волосся

Чи можна мити голову кожен день? Чи звикає волосся до шампуню? Міфів про волосся та догляд за ним існує дуже багато. Фахівець-трихолог Тетяна Березкіна розвінчує найпоширеніші з них.

Міф: що частіше підстригати волосся, то швидше воно ростиме. Швидкість росту волосся забезпечує цибулина та кровonosні судини шкіри голови. Тому частота стрижок не впливає на швидкість росту волосся, яка визначається біологічними процесами в організмі. У середньому волосся відростає на один сантиметр на місяць.

Міф: потрібно періодично змінювати шампунь. Шампунь — це мило для волосся та шкіри голови, основне призначення якого якісно їх очищувати. Якщо немає жодних патологій (себорея, дерматит, псоріаз), змінювати шампунь немає потреби. Якщо ж ви користуєтесь спеціальним лікувальним або профілактичним шампунем, тоді його слід змінювати раз на два місяці або чергувати з нейтральним шампунем.

Міф: якщо вирвати сиву волосину, поряд виростуть кілька таких самих. Сиве волосся — це не епі-



демія, тому «заразити» сусідів сива волосина не може. Однак виривати сиве волосся усе ж не рекомендується: різке від'єднання цибулини від волосного сосочка може спровокувати запалення фолікула.

Міф: посічені кінчики можна відновити. Якщо кінчики волосся посіклися, їх уже не врятувати: залишається лише зрізати пошкоджену довжину. Але запобігти появі посічених кінчиків можна: необхідно користуватися зволожувальними бальзамами, кондиціонерами, масками, а також наносити спеціальні засоби безпосередньо на кінчики

волосся. Причинами січнення волосся є фарбування, теплова дія (використання фену, плойки, праски для випрямлення), а також хвороби шлунково-кишкового тракту.

Міф: волосся необхідно розчісувати по 100 разів на день. Достатньо розчісувати його двічі на день по 25-35 рухів масажною щіткою. При розчісуванні потрібно робити легкий масаж голови для стимуляції кровообігу та покращення живлення волоссяних цибулин, що у свою чергу стимулює ріст волосся.

Міф: щодня мити волосся шкідливо. Жирність шкіри забезпечується активністю сальних залоз, яка залежить від балансу статевих гормонів і роботи щитоподібної залози, а не від того, як часто ви миєте голову. Тому щоденне миття шампунем, який підходить вашому типу шкіри голови, не посилить жирність і підтримуватиме волосся у чистоті.

Міф: дітям потрібно підстригати волосся, щоб росло міцним. У волосся є свій життєвий цикл: для дорослих він становить шість-сім років, для дітей — рік-два. Наприкінці кожного циклу волосся змінює структуру, а іноді й колір.