

Кавуновий сік врятує спортсменів від болю у м'язах

Сік із кавуна допомагає запобігти появі болю в м'язах, що виникає після інтенсивних спортивних тренувань. Іспанські вчені з'ясували, що амінокислота L-цитрулін прискорює зниження концентрації молочної кислоти в м'язовій тканині та відновлення організму. Кавун містить її велику кількість. Найефективнішим є непастеризований сік. На L-цитрулін також багаті цибуля та часник.



Лише 8% українців регулярно проходить медогляд

Згідно з результатами дослідження, проведеного в Україні, лише 8% опитаних регулярно відвідує лікаря, 41% шукає кваліфіковану допомогу в разі проблем зі здоров'ям. 37% звертається до медиків, якщо іншого виходу вже немає. Серед населення України профілактичний медогляд непопулярні. У рамках дослідження було опитано 1000 українців віком від 15 до 59 років.

Сутулість у дітей можна попередити

Ніщо так не приваблює чоловіків у жінці, як струнка фігура. От тільки багато під стрункістю розуміє худорлявість і виснажує себе дієтами. А втім, стрункість — це передусім гарна постава.

Одним із найчастіших порушень постави є сутулість. Характеризується вона тим, що верхній грудний відділ хребта викривляється і спина стає круглою.

Це може відбуватися внаслідок якихось травм або вроджених патологій. Іноді сутулість виникає в результаті неправильних тренувань, при яких грудні м'язи обганяють у розвитку спинні й останні переставляються справлятися з підтриманням постави. Проте найчастіше сутулість розвивається без будь-яких травм, коли людина просто не стежить за собою, весь час горбиться, виконуючи якусь роботу. Хребет звикає до вигнутого стану, і тоді починають відбуватися структурні зміни хребців.

Раніше вади постави траплялися досить рідко, а зараз сутулість, крилоподібні лопатки, слабкі м'язи спини й інші дефекти набули масового характеру. Всього 10% із 500 обстежених школярів у віці від 9 до 16 років мали нормальну спину!

На жаль, батьки, не вміючи та не знаючи, як виявити перші ознаки деформації хребта, звертаються до лікаря лише тоді, коли захворювання вже занедбане. Хоча на початковій стадії все ще можна виправити.

«Організм дитини розвивається хвилеподібно: періоди посиленого росту кісток змінюються періодами накопичення м'язової маси, — розповідає доцент Інституту екології та медицини, кандидат біологічних наук Галина Горняня. — Причому в дівчаток прискорений ріст триває з 4 до 6,5 року та з 8,5 до 12 років. У хлопчиків же підвищена інтенсивність росту тіла спостерігається з 4 до 5,5 року та з 11 до 14 років. У цей час м'язова тканина відстає за розвитком від кісткового апарату, тому в підлітків можуть виникати різні



деформації хребта».

ЧОМУ ВИКРИВЛЯЄТЬСЯ СПИНА?

Перша причина викривлення спини — нестача мікроелементів, які беруть участь у формуванні кісток. Основний елемент для цього — кальцій. Він міститься в молочних продуктах, твердих сирах, броколі та листовій капусті, гірчиці, ріпі, рибі. Щоб кальцій засвоївся, необхідні вітаміни А, В, С і D. При формуванні кісткової тканини не обійтися без магнію та цинку, а також марганцю — елемента, що необхідний для утворення хрящової тканини.

Друга причина виникнення дефектів постави — слабкість м'язів, що підтримують хребет. Щоби сформувати м'язовий корсет, потрібні активні фізичні вправи, але без гантелей, штанг та інших при-

стосувань для прискореного накачування м'язів. Чудовий засіб для зміцнення спини — плавання й аквааеробіка.

Велике значення для формування скелета дитини мають побутові умови. Матрац дитячого ліжка повинен бути жорстким, подушка — маленькою та плоскою, стільчик — зручним і відповідати зросту.

Привчаючи малюка сидіти за столом, потрібно стежити, щоб він тримав голівку прямо або злегка нахиливши вперед, а плечі були симетричними, паралельними до краю столу, а не звисали над ним. Тулуб при цьому потрібно тримати вертикально, рівно. Дотримання цих правил забезпечить рівномірний розподіл навантаження на всі відділи хребта, що допоможе запобігти виникненню дефектів постави.

ЯК ДЕФОРМАЦІЯ ПОСТАВИ ВПЛИВАЄ НА ЗДОРОВ'Я

Стан хребта має велике значення для здоров'я всього організму. Через нього проходять нерви, які регулюють роботу серця, аорти, бронхів, легень, шлунка й очей. Викривлення хребта в грудному відділі призводить до хронічного бронхіту, а причиною проблем із зором можуть бути порушення в шийному відділі.

«Батькам потрібно навчитися самостійно діагностувати у малечі початкові стадії захворювання опорно-рухового апарату, — каже Галина Олександрівна. — Оглядати дитину потрібно, поставивши до стіни, на яку прикріплено аркуш паперу з горизонтальними лініями. Завдяки лінійкам легше виявити асиметрію плечей. Нормальна постава характеризується такими ознаками: симетричність плечового пояса, однакова довжина рук і ніг, симетричність тазу, симетричність лопаток, однакова форма трикутників, утворених бічною поверхнею тулуба і руками на талії».

При сутулості спостерігається загальне збільшення шийно-грудної кривизни хребта. У сутулих дітей запалі груди, випнуті крилоподібні лопатки, плечі опущені вперед, голова нахилена, живіт випинається. Діти з такою поставою не можуть надовго випрямлятися, оскільки це їх швидко втомлює.

СПОСОБИ ПОДОЛАННЯ СУТУЛОСТІ У ДІТЕЙ

1. **Дитина повинна більше рухатися.** Для поліпшення постави підійдуть такі види спорту, як, приміром, плавання, футбол, баскетбол, біг, катання на ковзанах, гімнастика, танці.

2. **Чергувати роботу за столом і рух.** Дуже важливо переконати дитину не просиджувати за столом годину за годиною. Треба робити перерви максимум через півгодини для «потягування». Вона може кілька разів нахилитися вперед і торкнутися підлоги або відхилитися назад,

випрямивши ноги. Добре робити таку вправу: сидючи, підняти руки над головою долонями вгору, потягнутися, потім, згинаючи лікті, завести долоні за спину, наче засовуючи їх у задні кишени. Притиснути тильну сторону рук до спини та прогнутися (до п'яти разів).

3. **Підніміть книгу.** Хребет втомлюється, коли дитина, виконуючи домашнє завдання, схиляється над столом і читає книгу, що лежить на ньому. Підручник повинен стояти на підставці під зручним до очей кутком. Якщо немає підставки, можна обіперти його об стопку книжок під потрібним кутком.

4. **Купуйте стілець відповідно до зросту.** Меблі повинні відповідати зросту дитини. Тоді не буде незручних поз, що впливають на поставу.

5. **Перевірте зір.** Нема сумнівів, що поганий зір сприяє розвитку неправильної постави.

6. **Підкладіть подушку.** Хребет має природний вигин у поперековому відділі. Тому, якщо стілець із прямою спинкою, підкладіть подушку під попереk дитини. Це підтримає хребет у правильній позі.

7. **Босі ноги — теж спосіб поліпшити поставу.** Це доведено недавніми дослідженнями медиків (США). Тому нехай дитина ходить босоніж у будинку, влітку — по траві та в інших місцях, де безпечно ступати босими ногами.

8. **Документувати, але дієві нагадування.** Якщо ви бачите, що дитина сутуліється, зробіть зауваження. Звичайно, переконати малого школярика цим важко, та хоча б у вашій присутності він не буде горбитися.

9. **А ваша поза перед телевізором?** Показуйте дітям хороший приклад. Не дивіться телевізор лежачи або сутулячись. Так ви не мотивуватимете дитину випрямляти спину.

10. **Треба міняти ногу.** Якщо дитині доводиться довго стояти на одному місці, то нехай вона стоїть на одній нозі, ставлячи другу на щось, щоб та була вище. Час від часу положення кінцівок треба чергувати. Тоді хребет буде менше напружуватися.

Черствий хліб вгамує голод

Тим, хто хоче схуднути, варто їсти сірий хліб і жувати сухарі. Кориснішими вважаються сорти сірого, чорного хліба з цільного зерна, а також із додаванням висівків. Їх готують із використанням житнього борошна або борошна грубого помелу. Вироблені без штучного очищення й освітлення, ці сорти містять багато вітамінів, клітковини, харчових волокон, необхідних для хорошого травлення

та самопочуття.

До сірого хліба входять складні вуглеводи, які повільно перетравлюються, надовго забезпечуючи відчуття ситості. Щоб не нашкодити фігурі, на добу рекомендується вживати не більше 100–150 мг.

Також краще відмовитися від м'якого хліба на користь підсушеного: щоб його розжувати, потрібно більше часу, тож можна швидше насититися, з'їдаючи менше.

Любомльська райлікарня отримала рентгенівський маммографічний комплекс

Нещодавно Любомльська ЦРЛ територіального медичного об'єднання Любомльського і Шацького районів отримала рентгенівський маммографічний цифровий комплекс «Мадіс», придбаний у рамках проекту транскордонної співпраці «Розвиток транскордонного співробітництва для покращення оздоровчих умов жителів Бельсько-

го повіту та Любомльського району через програму здоров'я і профілактики в сфері онкозахворювань і туберкульозу». Вартість обладнання — 672 тис. грн.

«Мадіс» — це сучасний комплекс діагностики захворювань молочної залози. Він дозволяє виконати всі види скринінгових і діагностичних обстежень, які передбачені в мамо-

логії. Устаткування не потребує фотолaboratorії, рентгенівської плівки і хімічних реактивів. Завдяки цифровій технології лікар отримує маммограму з візуалізацією зображення на екрані монітора, на паперовому та плівковому носіях. Це дозволяє швидко поставити точний діагноз за умови низького променевого навантаження на пацієнта.

На Волині відкрили перший симуляційний тренінговий центр



У межах впровадження Україно-Швейцарської програми «Здоров'я матері та дитини» у м. Луцьку на базі Волинського обласного дитячого територіального медичного об'єднання створено си-

муляційний тренінговий центр для навчання медичних спеціалістів Волинської області.

У країнах Європи навчання у симуляційних центрах є важливою складовою у професійній підготовці

медичних працівників. Для України такі симуляційні тренінгові центри — це нова високотехнологічна методика навчання медперсоналу. Вона полягає в тому, щоб спеціалісти відпрацьовували практичні навички надання медичної допомоги на манекені. Обладнання для симуляційних центрів — це манекени матері, яка народжує дитину, та новонародженого, який імітує різні небезпечні стани. Симулятори комп'ютеризовані та дозволяють програмувати потрібні сценарії поведінки у типових проблемних ситуаціях, до яких мають бути готовими медики, — розповів начальник управління охорони здоров'я Волинської обласної державної адміністрації Ігор Ващенко.

У квітні 2013 року Україно-Швейцарська програма «Здоров'я матері та дитини» за підтримки Швейцарської Конфедерації придбала обладнання (симулятори матері та дитини

SimMom і SimNewB виробництва норвезької компанії Laerdal) для створення симуляційного тренінгового центру на Волині на загальну суму 850 тис. грн. Закуплене обладнання, крім Волині, було встановлено ще у трьох регіонах України: у Вінницькій обласній клінічній лікарні ім. М. І. Пирогова, у Кримському республіканському перинатальному центрі й в Івано-Франківському обласному перинатальному центрі. Одночасно було проведено навчання персоналу, який працюватиме з цим обладнанням і відповідатиме за проведення тренінгів у своєму регіоні.

Нова фаза програми з травня 2011-го по квітень 2015 року присвячена поширенню досвіду та досягнень попередніх фаз у всіх партнерських регіонах. Головна мета — покращити якість, ефективність і доступність послуг із охорони здоров'я матері та дитини у цих регіонах.

Оксана СУЛКОВСЬКА

