

65% смертей в Україні — від хвороб серця

В Україні показники летальних випадків унаслідок серцево-судинних захворювань досягають близько 65%. За словами доктора медичних наук, професора Євгенії Свіщенко, за цим показником Україна обійшла Росію, де у 2012 році зафіксовано 56% смертей від серцевих недуг. «Що стосується інших країн, то в Німеччині кількість смертей від серцево-судинної патології становить 47%, у США — 40%, у Великобританії — близько 33%», — заявила Свіщенко.



Вчені знайшли ген, який пригнічує ВІЛ-інфекцію

Британські дослідники з Королівського коледжу Лондона виявили ген (MX2), який не дає ВІЛ поширюватися уже після потрапляння в організм людини. Фахівці вважають, що MX2 може лягти в основу менш токсичних методів лікування ВІЛ, які змусять імунітет самостійно боротися з недугою. Раніше вчені нічого не знали про ген MX2, але тепер, коли виявлено його роль у боротьбі з вірусами, збираються створити препарат, який активував би цю здатність гена у клітинах хворого на ВІЛ.

Морська вода захистить від виразки шлунку

Морська вода може вберегти від виразки та раку шлунку. Основною причиною розвитку виразкової хвороби шлунку є бактерія *Helicobacter pylori*. Раніше японські вчені встановили, що взята з глибини більше 200 м і очищена від солі морська вода, якою напоїли лабораторних гризунів, суттєво скоротила кількість цих бактерій. Дослідники пов'язують це з високим вмістом у ній кальцію, калію та магнію.

Солодощі та фаст-фуд викликають депресію



Фінські дієтологи встановили, що однією з причин виникнення депресії може стати регулярне споживання фаст-фуду.

Науковці з Університету Східної Фінляндії впродовж двох років спостерігали за психологічним станом двох тисяч добровольців. Учені встановили, що учасники експерименту, які часто споживали фаст-фуд і напої з високим вмістом цукру, більш схильні до депресії.

За словами вчених, попри високу калорійність, гамбургери, сосиски й тістечка не приносять організму необхідної кількості поживних речовин. Люди, котрі харчувалися здебільшого стравами з овочів, фруктів, вареного м'яса, почувалися добре.

У госпіталі для інвалідів рятують важких хворих із остеомієлітом

До редакції «Відомостей» зателефонувала наша постійна читачка, 76-річна лучанка, щоб поділитися позитивними враженнями від нещодавнього перебування на лікуванні у Волинському обласному госпіталі для інвалідів війни. Вона високо оцінила професіоналізм медперсоналу, відзначила уважне та чуйне ставлення до пацієнтів. У чому ж специфіка цього закладу, якому контингенту хворих там надають допомогу, дізналися «Відомості».

У госпіталі, якщо порівняти з іншими лікувальними закладами області, не побачили у коридорах звичайної метушні чи черг під кабінетами.

— Не ви перші звертаєте на це увагу, — зауважила головний лікар **Тетяна Масікова**. — Все через те, що пацієнти у нас — люди похилого віку, вони зі своїх палат рідко виходять, от хіба перед сніданком чи обідом тут трохи гамірно. Наші лікарі — спеціалісти у плані роботи з геронтологічними хворими, тобто старших вікових груп. Персонал навчений терпеливості, поведінці з такими людьми. З ними важко, адже це така категорія, що недобачають, недочувають, через це дратуються. Стараємося максимально поважати звички хворого, бо це один із принципів геронтології. Моральний фактор має дуже велике значення в нашій лікарні. Що старша людина, то більше хоче уваги і теплоти від оточуючих. Інколи у сім'ях немає на це часу, тому наші пацієнти діляться наболілим із лікарями та медсестрами. Мабуть, саме через це вони й хочуть лікуватися саме у нашому госпіталі.

А ще тут по-домашньому затишно, у палатах є телевізори, всюди чисто, акуратно й дуже багато різноманітних вазонів — як у коридорах, так і в кабінетах. Для дозвілля працює бібліотека, інколи з концертами запрошують творчі колективи. Минулого року в чотирьох стаціонарних відділеннях проведено капітальний ремонт палат, у двох відділеннях — коридорів і службових приміщень, ремонт рентгенкабінету й гінекологічного кабінету, реєстратури, зубопротезної лабораторії. Нині



Завідувач хірургічного відділення Олександр Кругляк проводить огляд хворих

обласний госпіталь для інвалідів війни має дев'ять функціональних відділень, п'ять із яких — стаціонарні. Хірургічне розраховане на 30 ліжок плюс 20 остеомієлітного центру, в терапевтичному, неврологічному, кардіологічному — по 50 ліжок, ще шість — у відділенні анестезіології та інтенсивної терапії, де лежать хворі, які потребують постійного лікарського нагляду, — переважно з інсультами, інфарктами, важкі післяопераційні.

За словами Тетяни Масікової, у госпіталі мають право лікуватися чотири категорії громадян: інваліди війни, учасники бойових дій, тобто всіх збройних конфліктів, які вів Радянський Союз на території інших держав — у Афганістані, Чехії, Угорщині, В'єтнамі, Ефіопії. Також учасники війни.

— Переважно наші пацієнти саме цієї категорії, — уточнює Тетяна Олександрівна. — Це люди, які не брали участі у бойових діях, а допо-

магали фронту в тилу, як правило, по 31-й рік народження, серед них дуже багато жінок. І особи, прив'язані за пільгами: вдови, члени сімей померлих, загиблих учасників бойових дій і учасників війни, які за життя мали інвалідність. Станом на 1 січня на обліку в медичних закладах області їх було 45 тисяч 372. Закон про статус ветеранів війни на сьогодні доповнений, і, відповідно, у нас можуть лікуватися чорнобильці, які були призвані через військкомат, мають посвідчення інвалідів. Також мають право лікуватися переселені з Польщі після операції «Вісла», воїни УПА і репресовані. Четверта категорія — діти війни, які мають інвалідність (якщо є вільні місця та за показаннями). Їх на 1 січня в області проживало 8463 особи.

Перелічені категорії лікуються тут за коштом державного бюджету — на день на одного передбачено 35 грн на харчі та 40 грн на медикаменти і перев'язувальні матеріали.

Зазвичай, каже головлікар, цих грошей вистачає.

В закладі можуть лікуватися й ті, хто не має пільг, але вже не безкоштовно. Зокрема, це працівники госпіталю та їхні родичі — до 5%. І є 20 ліжок у хірургічному відділенні, на базі якого працює обласний остеомієлітний центр, де надають допомогу всім пацієнтам із гнійно-кістковою патологією.

— Бо коли 30 років тому створювався госпіталь, тут працювало ортопедо-травматологічне відділення, — розповідає про історію закладу Тетяна Олександрівна. — А вже після війни було багато покалічених людей. З часом вони відійшли у вічність, а медперсонал, який володіє методами лікування гнійних захворювань, лишився, напрацьовані відповідні методики, і є досвід.

Ми попросили Тетяну Олександрівну детальніше розповісти про центр.

— Тут завжди є пацієнти, — каже лікар. — Це найважче відділення, адже потрапляють і молоді люди по 18–19 років. Бо коли у 86-річної хвороба, то це вже трохи по-іншому сприймається: так природою закладено, що з віком недуг більше внаслідок якихось дегенеративних процесів. Пацієнти центру, як правило, вже пройшли районні лікарні, ортопедичні відділення міської й обласної лікарень, але відбуваються ускладнення і в таких хворих, тоді направляють до нас. Інколи це септичні хворі — з загальним зараженням крові. А вже після важких ДТП при відкритих переломах потрапляє інфекція, і добре, коли добре. З м'язами легше, а кістка — щільна тканина, і якщо там є інфекція, то це дуже складна патологія. Інколи за курс лікування хворим проводять три-чотири операції. Бувають також хворі з гематогенним остеомієлітом, коли інфекція заноситься у кістки кров'ю. При ослабленому імунітеті мікроби потрапляють у кістку з кров'ю з будь-якого гнійного осередку в організмі. Це можуть бути гострі запальні процеси, поранення, уражені карієсом зуби й інше. У молодих людей також буває така патологія.

Людмила ШИШКО

Родзинки — чудовий антидепресант, а фініки зміцнюють судини

Дієтологи назвали найкращі сухофрукти. На думку фахівців, найкорисніші чорнослив, родзинки, курага, фініки й інжир. При цьому кожен із цих сухофруктів володіє унікальними властивостями.

Так, **чорнослив** не тільки може позбавити від закріпів і болю в животі, але й дуже корисний для зору. Крім того, регулярне його вживання допомагає організму протистояти гіпертонії, захищає від проблем із судинами та серцем.

Курага також помічна при серцевих хворобах, адже є безцінним джерелом калію. Дієтологи нагадують і про те, що люди, які постійно їдять сушені абрикоси, рідше захворюють на рак.

На **родзинки** налягайте, якщо маєте проблеми зі щитоподібною залозою та пригніченим настроєм. Сушений виноград як антидепресант, тримає людину в тонусі, допомагає зберегти працездатність і бадьорість.

Фініки корисно їсти при перших ознаках нездужання: комплекс вітамінів, що містяться в них, допомагає запобігти застуді. Фініки багаті на антиоксиданти, що знижують рівень холестерину



в крові та змінюють його якість. У результаті зменшується ризик формування атеросклерозних бляшок і закупорювання судин.

Інжир приводить у норму травну систему, а при бронхітах навіть може замінити стандартні ліки. Особлива користь цих сухофруктів полягає також у високому вмісті калію, що допоможе зміцнити сердечний м'яз. Інжир стабілізує артеріальний тиск, а рутин, що міститься в ньому, зміцнює судини та запобігає розвитку венозної недостатності й утворенню тромбів.

Імбирний чай зігріває кров

Чай із імбиру — це не тільки смачний напій, але і прекрасний профілактичний засіб від застуди.

Крім того, імбирний чай «розігріває кров», збагачуючи її киснем, і відмінно бадьорить. Також цей цілющий і смачний напій допомагає упоратися з головним болем, больовими відчуттями при розтягненнях м'язів або ударах.

А ще корінь імбиру перешкоджає утворенню газів, підвищує апетит і оздоровлює печінку.

Однак протипоказання все-таки є. Так, краще не пити імбирний чай, якщо людина має запальні захворювання шкіри, високу температуру або виразку шлунку.



Очистити кишечник допоможуть фреші та висівки

Багато хто має проблеми з кишечником. Зрозуміло, що причина криється у неправильному харчуванні. У кишківнику починають накопичуватися шлаки, що негативно позначається на його роботі й загальному самопочутті людини.

За порадою фахівців, очищення кишечнику необхідно проводити з тридцяти років. Процедура повинна проходити максимально безпечно та комфортно. При правильному її проведенні у людини нормалізується травлення, покращується сон і апетит, з'являється відчуття легкості й покращується загальний стан.

Є кілька способів очищення кишечнику в домашніх умовах.

Свіжі соки. Вони добре очищають кишківник від токсинів. Краще за все підходить морквяний сік із додаванням бурякового. Морквяний сік так само можна вживати в чистому вигляді (щодня по одній склянці до їди).

Молоко. Склянку молока необхідно спершу прокип'ятити і залишити на добу в теплом місці, періодично помішуючи. Потім додати одну чайну ложку рослинної олії та перемішати. Пити отрима-



ний напій слід на ніч, а вже вранці кишечник без труднощів очиститься.

Висівки. Вони відмінно справляються з очищенням кишківника завдяки тому, що мають високий вміст клітковини. Крім цього, володіють жовчогінним ефектом, активізуючи травлення. Тричі на день за 30–60 хвилин до їди пожуйте дві чайні ложки висівок, запиваючи їх склянкою води.