

Евкалипт допоможе впоратись із нежитем

Дуже потужним засобом від нежитю є відвар із листя евкаліпта й алтеї. Евкаліпт має сильну дезінфікуювальну та в'язку дію, а алтея дає протизапальний ефект. Для приготування відвару на склянку окропу візьміть 20 г листя алтеї і 10 г листя евкаліпта. Бажано поварити їх хвилин 5–10, а потім процідити. Готувати відваром необхідно промивати пазухи носа. Здійснювати ці процедури потрібно по 5–6 разів на день. Крім цього, помічна і мазь із прополісу та настою листя евкаліпта.



Ефірні олії зміцнюють організм

Ефірні олії мають чудодійну силу й ефективні для профілактики та лікування застудних захворювань. Використовують їх по-різному: можна робити інгаляції, масаж, розтирання, додавати в ванну. Олії мають протизапальну й антисептичну дію, зміцнюють імунну систему. Найкраще тут допоможуть ефірні олії чайного дерева, сосни, евкаліпта, ялиці або цитрусових.

Гарячий душ і чай із імбиром врятують від застуди

Якщо, повернувшись із вулиці, ви відчуваєте, що добряче змерзли, найкращий спосіб для профілактики застуди — гарячий душ. Під час процедури корисно зробити й самомасаж — це додатково розжене кров і розслабить вас.

Зауважте, ванна тут не дуже допоможе: через деякий час з'явиться відчуття, що тіло занурене в холодну воду. Якщо немає можливості прийняти душ, попарте ноги або ж натріть їх спиртом і вдягніть теплі шкарпетки.

Зігріти замерзлі ноги допоможе розтирання підшов. Сядьте в позу лотоса, підтягнувши до себе стопу, та розітріть її, використовуючи різні прийоми: подушечками пальців, ребром долоні, кісточками кисті, складеної в кулак. Чер-

гуючи погладжування та розтирання, масажуйте підшову, а потім тильну сторону ноги, щоб вона почервоніла та зігралася. Те саме повторіть із другою кінцівкою.

Після водних процедур насухо витріть її і лягайте в ліжку, пропотійте під ковдрою теплин 30–40. Для цього випийте тепло (не гарячого!) чаю з лимоном і медом або ж молоком. Якщо є можливість, то зробіть ще чай із імбиром. Шматочок кореня імбиру (6–8 см) потрібно натерти на дрібній терці, залити 1 л гарячої води, додати дрібно нарізаний зі шкіркою лимон і мед. Пити щонайменше тричі на день. Крім цього, виділіть достатньо часу на сон. Як відомо, уві сні організм відновлює сили. Подбайте, щоб поспати як мінімум 8–9 годин.

Післяпологова депресія небезпечна не тільки для жінки, а й для тих, хто її оточує



Оксана Касіянін проводить заняття «Школи відповідального батьківства»

Як убезпечити себе від обмороження

Щоб вберегтись від цього, є кілька простих правил, яких варто дотримуватись.

У холодну погоду слід одягатись у кілька шарів одягу: повітря між ними утримує тепло. В мороз не варто одягати надто тісне взуття, з шкарпеток віддайте перевагу вовняним: вони вбирають вологу і тривалий час залишають ноги сухими. Не виходьте на тривалі прогулянки на порожній шлунок. Утримайтеся від куріння на морозі: це спричиняє звуження судин і зменшує периферичний кровообіг. Не вживайте міцні напої — алкоголь підвищує процес тепловіддачі й лише створює ілюзію тепла.

ЩО РОБИТИ ПРИ ОБМОРОЖЕННІ?

Перша допомога при обмороженні залежить від ступеня тяжкості переохолодження організму. Якщо ви бачите, що ушкодження тканин незначне, спробуйте надати першу медичну допомогу само-

стійно.

Якнайшвидше необхідно перемістити потерпілого в тепле приміщення. При обмороженні рук чи ніг робіть теплові ванночки протягом 20–25 хвилин. Для початку температура води повинна бути 30–35 градусів, далі її потрохи підвищують до 40–50. Якщо, поступово підливаючи гарячу воду, помітили, що шкіра злегка почервоніла, а потерпілий має легкі больові відчуття, значить, усі вжиті зусилля не були марними й кровообіг відновлюється.

Для посилення ефекту від теплих ванночок можна робити легкий масаж. Слід починати з кінчиків пальців, ніжно масажувати, рухаючись вгору. Опісля потрібно акуратно витерти уражену ділянку тіла та, якщо немає пухирців, протерти спиртом, накласти тепловий компрес із марлі й товстого шару вати.

А от різні мазі використовувати не варто, тому що вони можуть лише ускладнити подальше лікування або огляд медиками.

Післяпологова депресія — тема, яка часто обговорюється й викликає тривогу у вагітних жінок та їхніх рідних. За статистикою, в Україні потенційно схильними до депресивних порушень є 40% породілей. Що це за розлад і чим він зумовлений? Як впливає на розвиток материнства, чи можуть йому зарадити лікарі, ведемо мову з психологом Центру планування сім'ї Луцького клінічного пологового будинку Оксаною Касіянін.

— У багатьох жінок після пологів з'являється материнська меланхолія, що супроводжується сумом, тривогою, роздратованістю, різкою зміною настрою та сильною втомою, — розповідає Оксана Володимирівна. — Але такий стан вважається нормальним, і впродовж десяти днів після народження малюка він минає без медичної допомоги. Однак, за спостереженням фахівців, у кожній десятій породіллі цей стан може загостритись і тривати довше або ж, що гірше, перерости у психотичне порушення. Негативні почуття інколи виникають навіть через кілька місяців після пологів. І це вже не що інше, як справжня післяпологова депресія, коли сум, тривога або розпач настільки сильні, що матері стає важко справлятися зі своїми щоденними обов'язками. Крім того, з появою немовляти в однієї жінки із тисячі розвивається ще серйозніша форма депресії — післяпологовий психоз. Часто в такому стані виникають галюцинації. Така жінка може нашкодити собі й тим, хто її оточує. При перших ознаках психозу слід негайно викликати спеціалізовану допомогу.

— Які ж причини післяпологової депресії та психозу?

— Багато років спеціалісти різних напрямків намагаються визначити їх, однак це не так просто. Вирішальними можуть бути як фізичні, так і психоемоційні чинники. Один із фізичних — різке зниження естрогену та прогестерону в перші 24–48 годин після пологів, що спричиняє депресивні порушення. Це явище схоже зі змінами настрою та напруженням перед менструальним циклом у жінок. Після пологів щитовидна залоза теж може змінити вироблення потрібних гормонів. Тому в післяродової депресії є ще одна назва — «біохімічний гормональний розлад».

Має право на існування і думка інших фахівців про те, що причиною виникнення післяпологової депресії є нестача вітамінів групи В. Навіть виснаження та недосипання сприяють виникненню цього розладу. Появу депресії також зумовлюють емоційні чинники, наприклад, через передчасні пологи, відсутність підтримки з боку рідних та інше.

Багато новоспечених матусь вірять у поширені міфи, що жінка, яка народила, інтуїтивно знає, як доглядати за дитиною, прив'язаність до новонародженого виникає відразу. Але в реальному житті все насправді не так. Догляду за немовлям потрібно вчитися біля спеціалістів і самій. А прив'язаність до дитинки з'являється трохи згодом, чому, зокрема, сприяє вигодовування груддю.

Малюк часто вимагає цілодобової уваги, жінка недосипає, виснажується, картає себе за те, що бачити не є ідеальною мамою (а

ідеальних матерів узагалі не існує). Розбіжність між уявленнями та реальністю, небажання з цим миритися призводить або ж до внутрішнього конфлікту, або ж до внутрішнього опору та глибокого розчарування.

— Чим небезпечна післяродова депресія і які її наслідки?

— Донедавна лікарі країн Європи та США рідко серйозно ставилися до післяпологової депресії та вважали цей стан просто істерією, доки не стикнулися з наслідками цього захворювання. У стані депресії мати може ігнорувати потреби малюка, виявляти до нього агресію та навіть відмовитися від дитини. У дітей депресивних мам сповільнюється емоційний і фізичний розвиток. Пізнавальні здібності таких малюків були значно нижчі, частіше розвивався невроз, зрештою ці діти потрапляли в групи ризику.

Наслідки післяпологової депресії небезпечні ще й тим, що можуть призвести до розлучення в сім'ї.

— Як лікують депресивні розлади у породілей?

— На щастя, депресивні розлади піддаються лікуванню та корекції. Якщо форма легка, то застосовують методи психотерапії, консультативної допомоги й участі сім'ї, у важких випадках — медикаментозне лікування, інколи в умовах стаціонару. Часто психотерапія проводиться на фоні антидепресантів чи гормональних препаратів. Відомі способи лікування травмами, акупунктурою, гомеопатичними препаратами.

Дещо залежить і від самої пацієнтки. Молодій мамі слід дбати про правильне розподілення активності та відпочинку; постійно змінювати характер діяльності; звертати увагу на харчування; по можливості годувати грудьми до двох років.

Якщо взяти до уваги, що причиною появи післяродових депресивних порушень може бути і больовий компонент у пологах, то вагітна жінка разом із партнером обов'язково повинна пройти цикл тренінгів підготовки до природних родів; відпрацювати в парі всі методи тілесно орієнтованої терапії, дихання, знеболівальних масажів; сформувати модель поведінки та самоконтролю; засвоїти техніку релаксації, догляду за малюком.

Післяпологова депресія не самонавіювання і не міф, а серйозне захворювання з фізичними та психосоціальними наслідками. Контроль його появи, протікання, вчасне лікування та допомога дозволять спеціалістам повернути у суспільство здорову особистість, а в сім'ю — повноцінну маму.

Розмовляла Людмила ШИШКО



Онкодиспансер отримав сучасне медичне обладнання

Впровадження новітніх технологій для лікування хворих уже не новина для медичних закладів Волині. У липні цього року в обласному онкодиспансері запрацював двадцятишаровий комп'ютерний томограф, а нещодавно німецькі фахівці розпочали монтаж лінійного прискорювача для променевої терапії. Завдяки цьому приладу лікування важкої недуги у пацієнтів стане ефективнішим.

Ці два апарати, які дозволяють вчасно діагностувати й ефективно лікувати небезпечні захворювання, придбані для Волинян коштом благодійного фонду Рината Ахметова «Розвиток України».

Головний лікар онкодиспансеру Орест Андрусенко не приховував задоволення від такого щедрого дарунка. Він вважає, що 70% усіх онкологічних хворих повинні отримувати променеву терапію. Раніше пацієнтів опромінювали за допомогою гамма-апарата. Лікарі в один

голос стверджують: лінійний прискорювач — це значно вищий клас. Це сучасна Європа.

«Як добре, що тепер ми його маємо й волинські пацієнти зможуть безкоштовно пройти необхідне лікування. Адже всі витрати на обслуговування обладнання у найближчі три роки взят на себе благодійний фонд», — поділився враженнями Орест Андрусенко. До слова, Волинь стала десятою областю, яка має таку медичну апаратуру.

Варто зазначити, що спеціальні прилади для лікування онкохворих є досить небезпечними як для пацієнтів, так і медперсоналу. Тому фахівці з підприємства «Житлобуд-2» подбали про безпеку людей. Лінійний прискорювач працюватиме у спеціальному приміщенні, яке збудували за особливою методикою: товщина бетонних стін тут сягає 1,5 м з одного боку та 2,4 м — з другого. Це убезпечує хворих і персонал від надмірного опромінення.

Фінансувалося будівництво коштом обласного бюджету. Вартість робіт становила 5,5 мільйона гривень. Монтаж нового обладнання здійснювала німецька фірма Varian Medical System.

«Область давно мріяла про таке обладнання, — розповів начальник управління охорони здоров'я облдержадміністрації Ігор Ващенко. — Якщо діагностичні можливості волинської медицини наразі є досить потужними, ми їх значно зміцнили за останній час, то саме променева терапія потребувала нових технік. Запуск лінійного прискорювача значно підвищить якість лікування онкозахворювань. Тепер нашим пацієнтам не потрібно буде їздити до Рівного, Львова чи Києва. Ми висловлюємо вдячність фонду Рината Ахметова за допомогу. Самостійки таке обладнання, яке вартує понад 17 мільйонів гривень, ми б придбали ще не скоро».

Повністю роботи завершаться



через два місяці. Тоді спеціально підготовлені лікарі-радіологи й інженери-фізики зможуть приступи-

ти до надання невідкладної допомоги онкохворим.

Микола ПОЛІЩУК