

КОМЕНТАР ФАХІВЦЯ

БУДЬТЕ ЗДОРОВІ!

## ЧОМУ НАШ "ГЕНЕРАТОР ЕНЕРГІЇ" ДАЄ ЗБІЙ?

Щитовидну залозу лікарі іноді називають "батерфляй", дуже схожу на метелика: "крильця" - права і ліва частки - і маленький перешийок, який з'єднує їх між собою. Важить вона усього 20 грамів і її можна побачити неозброєним оком - на передній поверхні шиї в ділянці щитовидного хряща. Вона ніжна, трепетна і водночас працелюбна, як робоча бджола. Незважаючи на такі малі розміри і уявну беззахисність, щитовидка є своєрідним "генератором енергії" людського організму. Вона виробляє гормони тироксин, трийодтиронін і тиреокальцитонін, необхідні для роботи всіх органів і систем.

### Чому в її роботі відбуваються збої?

У дослідників немає однозначної відповіді на це запитання. Захворювання щитовидної залози тільки в половині випадків має спадковий характер, в інших - безперечна роль різних зовнішніх чинників - стресу, інфекцій, інсоляцій. Аварія на Чорнобильській атомній станції, як відомо, призвела до масового ураження багатомільйонного населення і забруднення радіоактивними ізотопами значної території.

### КОРИСНІ ПОРАДИ

Грип - уже на порозі, і наше завдання постаратися убезпечити себе всіма доступними нам засобами. На думку лікарів-дієтологів, не останню роль у цьому відіграє правильне харчування. Для захисту від вірусів необхідні аскорбінова, лимонна та інші органічні кислоти, вітамін Е, цинк, селен, мідь, марганець, йод, залізо. Поєднання цих елементів робить імунітет міцнішим.

## ЩЕ РАЗ ПРО МЕНЮ ЗДОРОВ'Я

Тому варто взяти за правило починати ранок зі склянкою води з часточкою лимона. Вода має бути кімнатної температури, в неї можна додати трохи меду. Щоб поповнити організм лимонною та аскорбіновою кислотами, які й підвищують його опірність, протягом дня потрібно випивати стільки напою, щоб використати половинку, а то й цілий лимон.

У доповнення до цього бажано з'їдати хоча б два цитрусових або яблука. У них також містяться необхідні організму кислоти.

Все солодке краще замінити медом і сухофруктами - вони корисніші і не містять надмірного жиру.

Для підвищення опорності організму вірусам потрібен селен. Чудове його джерело



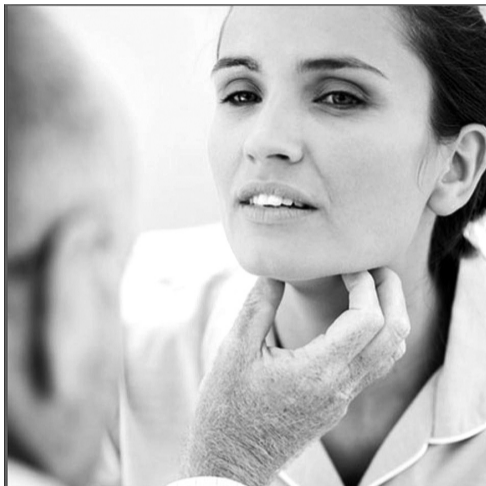
### ШОКОЛАД ПОЗБАВИТЬ ВІД КАШЛЮ

Досі було відомо, що він є ефективним засобом від стресів і депресій, а також благотворно впливає на роботу серця. Канадські ж дослідники виявили, що шоколад також має виражені протикашлеві властивості, повідомляє Medicinform. Вчені провели дослідження, в ході якого встановили, що протикашлеві властивості зумовлені вмістом речовини теоброміна. Причому лікування шоколадом виявилось ефективнішим порівняно з традиційним кодеїном, який є практично в усіх аптечних мікстурах від кашлю, зазначили фахівці. Експерти вважають, що найголовнішою перевагою є відсутність негативних побічних ефектів, які цілком вірогідні приживанні штучних препаратів.

Якщо ви вважаєте, що особисто вас проблеми, пов'язані з щитовидною залозою, не стосуються, ви недооцінюєте ситуацію. Справа у тому, що 25 років тому в Україні не лише сталася техногенна катастрофа на Чорнобильській атомній станції, а й істотно змінилося місце існування і реактивності організму кожного з нас. А щитовидка, як відомо, першою реагує на подібні інтервенції - і природно-біологічного, і соціально-психологічного характеру. Словом, зовсім не зайвим буде ще раз поговорити на цю тему. А допоможе нам провідний науковий співробітник Інституту ендокринології та обміну речовин імені В.П.Комісаренка, доктор медичних наук Андрій Євгенович КОВАЛЕНКО.

Невтішні прогнози японських, американських і вітчизняних фахівців, які застерігали після катастрофи, що сплеск онкологічних захворювань розпочнеться через 10-15 років, на жаль, справдилися. Згідно з даними деяких досліджень, частота захворювання на рак щитовидної залози у дітей зросла в 88,5 раза, у підлітків - в 12,9 раза, у дорослих - в 4,6 раза.

Підвищену стомлюваність, слабкість, головні болі, зниження працездатності, дратівливість і навіть депресію люди часто пояс-



нують втому. Насправді проблема може бути у щитовидній залозі, головною особливістю захворювання якої є прихований її характер.

- А як проявляють себе патології щитовидки?

- Стан, пов'язаний зі зниженням продукції гормонів щитовидної залози, називається гіпотиреозом. Він зустрічається у 19 з 1000 жінок, і одного з 1000 чоловіків. Найхарактернішими для цього захворювання є: слабкість і підвищена стомлюваність, особливо зранку, головні болі, болі у м'язах і суглобах, оніміння пальців, депресія, погіршення пам'яті.

- А як себе відчують ті, у кого підвищений рівень гормонів щитовидки?

- Це порушення називається гіпертиреозом, воно зворотне гіпотиреозу. Люди стають дратівливішими і запальними, худнуть, з'являється постійне спитіння, серцебиття, підвищена температура тіла. Це вже ознаки підвищеної функції щитовидної залози, яка здатна викликати навіть безпліддя.

На щастя, зараз розроблені високочутливі методи визначення гормонів. Вони дають змогу виявити навіть найнезначніші зміни, а значить, вчасно помітити приховані порушення функції щитовидної залози і розпочати лікування.

Бесіду провів  
Ярослав ШЛАПАК.

### САМ СОБІ ПСИХОЛОГ

*"Мій чоловік, людина доволі дотепна, весела і товариська, відтоді, як пішов на підвищення, дуже змінився. Повернувшись з роботи, він по кілька разів "перемелює" свої виробничі ситуації, знову став курити і не може нормально заснути. Я розумію, що самокритичність необхідна, вона дає змогу правильно оцінити свої вчинки. Але що робити, якщо схильність до самокритики вийшла за рамки розумного і стала заважати нашій сім'ї бути щасливою?"*

Коментує лікар-психолог  
Людмила ФЕДОРЧЕНКО.

- Ситуація знайома, чи не правда? Набагато частіше, ніж хотілося б, у своїх думках ми повертаємося до негативних ситуацій, які вже в минулому. По кілька разів на день "прокручуємо" в голові діалоги, вигадуємо влучні і



- Так. Зазвичай самоїдство завжди має початок, але не має логічного завершення. Наприклад, зауваження начальника тижневої давності деякі особливо вразливі співробітники здатні пережити доти, поки не почують від керівника довгоочікуване схвалення, або поки не з'явиться новий, сильніший мотив для переживань.

- То що ж робити?

Поставити крапку в цьому душевному борсанні дозволить регулярне виконання одного простого правила. Візьміть аркуш паперу і розділіть на три колонки.

У першій: "Що я зробив" - опис події, що вас турбує.  
У другій: "Що я міг би

## ЯК ВІДУЧИТИ СЕБЕ ВІД САМОЇДСТВА?

дотепні фрази, які могли б сказати своєму кривдникові, але так і не сказали. До речі, у словнику самоїдство - це зайва самокритичність, невдоволення своїми вчинками, поведінкою.

Звичка драматизувати і постійно ганяти одні і ті ж безрадні думки по колу властива дуже багатьом людям. Вона так міцно закріплюється у свідомості, що дуже скоро стає частиною природи. Тією константою, яка визначає не тільки спосіб мислення, але і подальшу течію життя.

- Такі люди, як правило, надто рідко отримують задоволення від життя, вони знервовані, недовірливі, їм важко визначити мету. Чи можливо якось виправити такий стан речей?

зробити?" - моделюйте у свідомості бажану поведінку: уявіть, що б ви казали, з якою інтонацією, як би жестикулювали тощо.

У третій: "Що я можу зробити завтра?" - продумайте, як ви діятимете, щоб виправити таку ситуацію. Якщо, звичайно, не вирішили, що кращий вихід - "плити за течією".

Завдяки такому нехитрому аналізу, ви кожного разу вчитиметесь витягувати корисні уроки, чітко порівнювати реальний масштаб "випадків" і ваші внутрішні переживання. Цілком може виявитися, що значущість половини подій, що трапилися з вами, дуже перебільшена. І турбуватися, насправді, немає про що.

"Фішка" самоїдства, якщо можна так сказати, полягає в зацікленості на моменті,

## ГРИП ПРОДОВЖУЄ НАСТУП

Згідно з інформацією Державної санітарно-епідеміологічної служби України, майже у всіх регіонах країни підвищується рівень захворюваності на ГРВІ і грип типу А, включаючи H1N1 (за минулий тиждень - з 29 до 31%) і, як і раніше, досить поширеним залишається вірус грипу В.

Згідно з статистичними даними, епідеміологічний поріг уже перевищено в чотирьох областях України: Луганській, Донецькій, Дніпропетровській і Сумській та Севастополі.

За розрахунками МОЗ України, цього сезону жертвою грипу стануть близько 700 тисяч осіб, що дещо нижче за середньорічний показник попередніх років. Багато залежить від погодних умов, - підкреслюють українські медики. Дощова, вітряна і холодна осінь збільшує ймовірність переохолодження і захворюваності.

### СЕС ПОВІДОМЛЯЄ

У зв'язку з підвищенням захворюваності на грип та гострі респіраторні вірусні інфекції в районі, за номерами телефонів: 2-22-93, 2-17-13, 2-22-70 створена телефонна «гаряча лінія - Анти ГРИП» для консультації громадян щодо заходів індивідуальної та колективної профілактики даних захворювань.

який був у минулому. Але якщо взяти за правило кожний ранок писати собі плани на день, а потім вштовпувати щовечірній ритуал з викреслюванням виконаних пунктів, акцент зміститься в бік "майбутнього". І хід ваших думок стане конструктивнішим. Носіть із собою цей список і якомога частіше в нього зазирайте.

Тренуйте в собі звичку думати про те, чого ви хочете, що вам приємно і подобається, а не про те, що приносить тривогу і дискомфорт. Згодом це стане для вас звичним, і вектор настрою мимовільно зміститься до позитивної позначки.

Будьте діяльною особистістю. Не грайте у страуса. Не забувайте про те, що кращий спосіб не замикатися у власних переживаннях, а вчасно дати їм вихід. Шукайте в будь-якій справі позитивні сторони.

Дуже часто буває, що на турі, які рефлектують, - це люди, які тонко відчують, що володіють фантазією і здібностями до імпровізації. Так чому б не знайти

цим якостям застосування? Шукайте "свій" засіб самовираження. Займаючись справою, яка вас цікавить, бачачи результати своєї праці і отримуючи про неї позитивні відгуки, ви будете частіше відчувати задоволення від життя.

І найважливіше. Пам'ятайте, ви самі маєте вирішити, що вам робити: боязко спостерігати за діями, ховаючись за лаштунками, сумніватися у своїх силах, але так і не наважитися вийти на сцену. Або ж набратися сміливості, плюнути на забобони і зіграти першу роль у спектаклі. Друге хоч і складніше, але набагато цікавіше. І на самоїдство часу вже просто не залишиться.

Питання ставила  
Валентина СОТНИКОВА.