

БУДЬТЕ ЗДОРОВІ

ВДЯЧНІСТЬ

ДОПОМОЖУТЬ БОРОТИСЯ НЕ ТІЛЬКИ ЛІКИ

Починаючи з 2007 року, він проводиться під егідою ООН, а взагалі відзначається з 1991 року, на честь Фредеріка Гранта Бантінга, канадського фізіолога, що відкрив свідомий гормон інсуліну. Вперше в історії людства він зробив ін'єкцію інсуліну у січні 1922 року 14-річному хлопчику, завдяки якій дитина вижила. Відтоді відкриття Фредеріка Гранта Бантінга і Джона Маклеода врятувало життя мільйонам людей.

Цукровий діабет досі вважається невилковною хворобою, але завдяки інсуліну люди навчилися тримати його під контролем, хоч після серцево-судинних і онкологічних захворювань він на третьому місці серед причин смертності на Землі.

Через постійно підвищений рівень цукру в крові часто розвиваються такі ускладнення як сліпота, гангрена кінцівок, ниркоподібна недостатність, інфаркти й інсульти. Недаремно Всесвітня організація охорони здоров'я визнала цукровий діабет неінфекційною епідемією. Тільки в Україні на обліку в ендокринологів перебуває понад мільйон хворих! І хоч, як зазначалося вище, повністю вилікувати діабет поки що не вдається, зменшити негативний вплив захворювання на якість життя діабетика можна. А яким чином, про це розповість Наталія Андріївна СПРИНЧУК, доцент кафедри ендокринології НМАПО імені П.Л.Шупіка.

- За останні роки відбувся істотний прогрес у медикаментозних методах боротьби з діабетом, проте, якщо хворому не забезпечити правильного харчування, ефект від лікування буде нульовим. Жодне захворювання не залежить у такій мірі від дієти, як діабет. Для того, щоб ефективно з ним боротися, харчування має бути ретельно збалансованим і регулярним.

- Це як?

- Харчуватися варто не менш

трьох разів на день. Це - перша умова. А по-друге, суворо стримуватися від заборонених для діабетика продуктів. При діабеті 1-го типу особливих обмежень в їжі немає, але тільки за умови правильного підбору дози інсуліну. А ось дозу не підібрано, краще взагалі стриматися від солі, гострої та жирної їжі. Щодо діабету 2-го типу, то фахівці рекомендують виключити з меню білий хліб, пірижки і вареники, цукор, будь-які кондитерські вироби, солодкі газовані напої і солодкі соки. Не варто вживати сало, свинину і будь-які вироби з неї. Необхідно виключити з раціону картоплю і рис, родзинки, фініки, банани, інжир, курагу. А також - виноград, хурму, дині й абрикоси.

- Які ж продукти корисні для діабетиків?

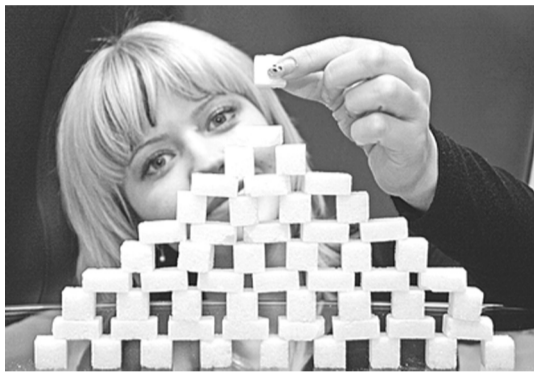
- Усім діабетикам підійдуть свіжі соки з овочів. Найкращим вважається мультисік - з селери, петрушки та кропу. Він допомагає стабілізувати рівень цукру в

14 Листопада - Всесвітній день боротьби проти цукрового діабету

крові. А загалом до продуктів, які рекомендують лікарі-дієтологи, належать: варена нежирна яловичина, нежирна риба, бажано запечена в духовці або відварна. Куряче м'ясо (без шкірки), чорний хліб, курячі яйця (не більше 4-х на тиждень) і круп'яні вироби - вівсянка, гречана, перлова та пшенична каша.

- А фрукти й овочі?

- Грейпфрут, кабачки, огірки, баклажани і капуста - просто необхідні. Само собою, петрушка і кріп у натуральному вигляді також підуть на користь.



Сік томатний і зелений чай сприятимуть не тільки доброму настрою, але і поліпшать травлення.

- А що

говорить наука про citrusові та ягоди?

- Яблука, мандарини, сливи, кавуни та ягоди також можуть бути діабетиком в радість, але в обмеженій кількості. До речі, хоч нагадати, що для приготування риби і м'яса потрібно використовувати олію. М'ясо можна посмажити або приготувати в паровій каструлі. Якщо ж готувати м'ясо або рибу в фользі, то олії взагалі не потрібно. Варто запам'ятати і те, що відварна або запечена риба має бути

в меню діабетика не менш як два рази на тиждень.

Для приготування салатів рекомендується використовувати маринади з суміші оцту (1 чайна ложка) і пісної олії, або лимонного соку, солі на смак. За бажанням, у маринад можна додавати томатну пасту, сахарин та імбир.

- З харчуванням розібралися.

А чи можуть допомогти фізичні вправи?

- Фізичні вправи допомагають завжди. Для діабетиків головним їх достоїнством є можливість контролювати біль при периферичній нейропатії. За даними досліджень, у тих, які займаються одну годину на біговий доріжці не менш як 4 рази на тиждень, сповільнюється процес пошкодження периферичних нервів. Але спочатку необхідно порадитися з лікарем, які саме вправи підійдуть. Його і тай-чі - також хороший вибір. Вони допомагають досягти балансу та розслаблення.

Для діабетиків дуже важливо мати пару зручного спортивного взуття, щоб запобігти небажаному тертю. Воно допоможе уникнути травм стопи. При купівлі зверніть увагу на носок взуття, він має бути просторим.

Не потрібно займатися до сьомого поту, а просто рухатися. Робіть ті вправи, які приносять вам задоволення. Позитивний настрій поліпшить не тільки вашу фізичну форму, але й настрій. До і після фізичних вправ перевіряйте рівень цукру в крові, це допоможе вам визначитися з навантаженням.

Бесіду вів Ярослав ШЛАПАК.

ПОЧУТТЯ ПРОФЕСІОНАЛІЗМУ

Моя розповідь - про людину розумну, ввічливу, стриману, розважливу - Наталію Романівну КРИЩУК, яка працює лікарем-інфекціоністом у Ківерцівській ЦРЛ, а живе у селі Сокиричі. Мені часто доводиться бувати у неї на прийомі і ні разу я не вишла з її кабінету незадоволеною. Від неї віє теплом, спокоєм, здається, що хвороби відступають після спілкування з нею. Вона уважно вислухає пацієнта, порадить, заспокоїть.

У селі її називають «наш лікар». Незважаючи на втому на роботі, Наталія Романівна поспішає на виклики односельчан, особливо людей похилого віку, яким уже важко добиратися у Ківерцівську поліклініку. Вона жертвує вихідними, відпочинком, бо у неї на першому місці почуття професійного і людського обов'язку.

Я висловлюю не тільки власну думку, а й думку багатьох її пацієнтів, з якими мені доводилось спілкуватись. Вони дуже вдячні Наталії Романівні і хочуть приємне зробити і їй. Порадили написати про неї в газету.

З повагою - Ольга ЛУКАШУК, с. Сокиричі.

НОВИНИ МЕДИЦИНИ

ЩЕ РАЗ - ПРО АСПІРИН

Регулярний прийом цього одного з найдавніших препаратів в арсеналі медиків може значно знизити небезпеку виникнення такого захворювання, як рак кишечника. Захисний ефект аспірину особливо проявився у людей зі спадковим схильністю до цієї хвороби.

Цю нову корисну властивість аспірину - запобігати появі однієї з найпоширеніших серед населення планети форм злоякісних пухлин - раку товстої кишки виявили британські вчені.

В експерименті, проведеному дослідниками з університету міста Ньюкасл, взяла участь понад 860 осіб з 16 країн, які страждали на спадкове захворювання - синдром Лінча. Це небезпечне генетичне порушення, що різко підвищує ризик розвитку раку товстої кишки ще в молодому віці, крім того, серед жінок з цим спадковим синдромом також дуже висока захворюваність на рак яєчників і рак матки.

Половини учасників дослідження було призначено щоденний прийом аспірину дозою 600 мг протягом 2 років. Інша половина випробуваних приймала таблетки плацебо протягом такого ж періоду.

Вивчення медичних даних та історій хвороби протягом 5 років після закінчення прийому ацетилсаліцилової кислоти показало, що серед контрольної групи, яка приймала плацебо, було виявлено 34 випадки раку товстої кишки, тоді як з учасників експерименту, які приймали аспірин, небезпечна недуга вразила на 40 відсотків менше людей.

Різниця ж у захворюваності на інші різновиди злоякісних новоутворень серед учасників двох груп була більш різкою: 23 випадки раку в контрольній групі та 10 - у групі, що отримувала аспірин. Таким чином зниження захворюваності становило 60 відсотків.

Щоб остаточно зрозуміти механізм цього явища, їм доведеться вивчити його ще глибше, переконані автори дослідження.

ВООЗ ПОПЕРЕДЖАЄ

У СВІТІ ПОЧАЛАСЯ ЕПІДЕМІЯ ОЖИРІННЯ

За її даними, з 1980 року кількість товстунів у світі подвоїлася. Причиною такого стрімкого зростання стала звичка населення харчуватися обробленими дешевими продуктами з високим вмістом солі, цукру та транс-жирів.

"Звичайно, треба вживати заходи, щоб прогнати населення майже в сім мільярдів людей. Однак не треба годувати їх нездоровою їжею", - наголошує голова ВООЗ Маргарет Чань.

До 2015 року кількість людей із надмірною масою тіла досягне 2,3 мільярда. До 2020-го захворювання, викликані зайвими кілограмами, будуть обходити світовий економіці у 30 трильйонів доларів.

ВООЗ закликала уряди країн світу спасати населення всіма доступними засобами, щоб знизити зростання важких хронічних захворювань. Одним із головних виватків різкого збільшення числа огрядних людей стали мережі фастфуду, бізнес яких процвітає по всьому світу. Деякі європейські країни вже ввели для цих мереж додатковий податок. На черзі - виробники солодких газованих напоїв.

АКТУАЛЬНО

ГРИП ЗНОВУ В ГОСТІ ДО НАС...

Його епідемія в Україні очікується до кінця листопада. Це пов'язано з початком встановлення морозної погоди, повідомили представники Центру грипу і ГРВІ Центральної СЕС.

Як зазначає її завідувач, нині в Україні не підтверджено жодного випадку захворювання на грип. Зафіксовані лише респіраторно-вірусні інфекції. На жаль, кампанія з вакцинації від грипу розвивається дуже мляво. Всього 0,1 відсотка населення зробили щеплення - це 45,2 тисячі чоловік, повідомляє СЕС.

У свою чергу, МОЗ організувало телефонну лінію "антигрип" для надання консультативної допомоги хворим людям. Бажаючі можуть телефонувати з 9.00 до 19.00 год, і медики розкажуть про методи профілактики грипу, що робити при перших ознаках захворювання, коли робити щеплення від грипу і ГРВІ, та як лікувати простудні захворювання.

ЯКЩО ДВА РІЗНИХ ШТАМИ ОБ'ЄДНАЮТЬСЯ?

Професійні медики завжди ставилися до грипу обережно. І нове відкриття оптимізму не додає: дослідники із США виявили рідкісне явище, при якому віруси грипу в організмі хворого можуть належати до двох різних штамів.

У всьому світі грип щорічно забирає тисячі життів, а поява штаму так званого "свинячого грипу", для якого характерно особливо важке протікання, із різними небезпечними ускладненнями, потребують серйозних зусиль зі створення вакцини від нього. Однак людський організм може стати мішенню для двох штамів одночасно. У камбоджійського школяра і його вчителя були достовірно виділені вірус свинячого грипу H1N1 і штаму так званого сезонного грипу H3N2. Про це повідомляють вчені з науково-дослідного центру медицини ВМФ США в місті Сан-Дієго.

До цього часу випадків подібного "мирного співіснування" вірусів грипу, що належать до

двох різних штамів, було виявлено дуже мало: 1 випадок - в Сингапурі, 6 - у Китаї і 11 - у Новій Зеландії.

Хоча у згаданих випадках віруси співіснували в організмі хворих роздільно, автори дослідження не виключають можливості генетичної взаємодії різних штамів (так звана рекомбінація), унаслідок якої може з'явитися новий різновид збудника грипу, що має підвищену небезпеку.

Особливу тривогу медиків викликає потенційна можливість рекомбінації за участю вірусу пташиного грипу H5N1, що призводить до високої смертності: із 566 уражених цим вірусом жителів планети (в основному Азії) померли 332.

Вірус H5N1 практично не передається від людини до людини, однак тісне "спілкування" його, наприклад, із вірусом сезонного грипу може призвести до появи штаму, що легко розповсюджується серед людей.

Така рекомбінація може становити величезну загрозу для всього людства, застерігає співавтор дослідження професор Патрік Блер. УКРІНФОРМ

ПРОФІЛАКТИКА БОТУЛІЗМУ

Найчастіше це захворювання пов'язане із вживанням соленої, копченої чи в'яленої риби, консервів домашнього приготування. Справа в тім, що збудник ботулізму розвивається в безкисневому середовищі в герметично закритих консервах. Під час зберігання, особливо при кімнатній температурі, виділяється токсин. Дуже небезпечно, якщо середовище в консерві лужне, а не кисле. Сіль в концентрації 6-7% затримує токсинотворення, а при концентрації більше 10 відсотків - пригнічує повністю.

Зараження людини ботулізмом відбувається при вживанні продуктів тваринного і рослинного походження забруднених клостридіями фруктів і овочів, неправильно консервованих продуктів, через ковбаси, шинку, копчену рибу. В останні роки у виникненні

ботулізму не останню роль грають консервовані в домашніх умовах гриби. Хвора людина небезпечна для навколишніх через виділення в зовнішнє середовище бактерій з фекаліями, блювотними масами. Потрапляючи до травного тракту, ботулотоксин не руйнується ферментами, а всмоктується у кров і розноситься по організму, «осідаючи» у різних відділах нервової системи.

Консерви, що містять смертоносний токсин, зберігають зовнішній вигляд. Не змінюється смак і запах харчового продукту. Важко запідозрити, що саме він стає причиною небезпечної хвороби.

Недуга протікає важко. Між вживанням отруйного продукту і першими проявами ураження проходить від декількох годин до декількох діб.

Ознаки захворювання: по-

рушення зору, «сітка» перед очима, двоїння, слабкість, головний біль, запаморочення. Пізніше утрудняється ковтання, мова, дихання. Свідомість у хворих зберігається, температура тіла залишається нормальною.

Ботулізм - це захворювання, що потрібно лікувати тільки в стаціонарі. Чим швидше потерпілий звернеться за медичною допомогою і розпочне лікування, тим кращим буде результат. Щоб попередити виникнення захворювання, необхідно пам'ятати:

1 Консерви, які приготовлені в домашніх умовах і зберігаються в герметично закритих банках, перед вживанням необхідно просмажити чи проварити 15-20 хвилин, токсин при термічній обробці зруйнується.

2 Уникати копчених продуктів

домашнього виготовлення, без попередньої термічної обробки.

3 Не купувати на ринках консервів домашнього приготування рибу чи м'ясо домашнього соління чи копчення.

4 Живу рибу потрібно якнайшвидше обробити, не купляти снулу рибу.

5 У домашніх умовах забороняється герметична консервація грибів, зеленого горошку і інших продуктів у лужному середовищі. Гриби краще маринувати чи солити у відкритому посуді, а сіль повинна бути не менше 10%. У компотах - не менше 55% цукру. Маринад повинен містити не менше 2% оцтової кислоти.

Ярослав КОМАРИЦЯ, лікар по гігієні харчування райСЕС.