

ВАЖЛИВІ ПОРАДИ

для збереження здоров'я
від приватного терапевта Ірпеня



Світові
стандарти
профілактики
та медицини
антистаріння

Корнунтяк Анатолій Миколайович

В Україні практично немає профілактичної медицини. Люди звертаються до лікаря, коли вже є серйозна проблема, яка потребує складних схем лікування чи навіть операції. Офіційна статистика теж не втішає. Ми лідери в світі по смертності від захворювань серця та судин, онкології, діабету, туберкульозу та інших важких патологій.

Формальні реформи, що проводяться Міністерством охорони здоров'я поки що не приносять результатів. Захворівши, людина залишається зі своєю проблемою сам на сам, оскільки не знає куди їй звертатися. Звертання до кількох спеціалістів не завжди допомагають вирішити питання. Людям не вистачає якісної інформації про своє здоров'я, сотні міфів в голові і як результат – погане здоров'я нації в цілому.

За останніх 25 років населення України зменшилося на 12 мільйонів. Основна причина смертності – погане здоров'я. Щороку 500 тисяч українців помирає від серцево-судинних захворювань, 70 тисяч від онкологічної патології.

За даними ВООЗ, середня тривалість життя в Україні становить 71,3 роки. Для жінок – 76,4 роки, для чоловіків – 66,2 роки. Це означає, що в середньому після виходу на пенсію чоловіки живуть лише 6,2 років.

Що таке померти в 66,2 роки? Це, коли внуку буде лише 15 років, і ви навіть не побачите його весілля. Тим часом у Швейцарії чоловіки живуть до 81,3 року. У Японії жінки доживають до 86,8 років. Це найкращі показники у світі.

Звичайно, можна говорити про несприятливі соціально-економічні чинники, але здоров'я конкретної людини на 50-55% залежить від її способу життя. Від спадковості залежить – 10-20%, навколишнього середовища – 10-20%, від медицини – 10%.

З'явилися нові можливості і світ змінився. Сучасна медична наука дає нам відповіді як збільшити тривалість життя до 100 років, як попередити інфаркт, інсульт, діабет.

Мене звать Анатолій Корнунтук, я приватний лікар-терапевт. Вивчаю медицину вже 16 років. Практикую з 2012 року. За цей час я переконався, наскільки нам потрібна профілактика захворювань.

Для підготовки цієї книги використано та адаптовано інформацію зі світових стандартів профілактичної медицини, рекомендацій ВООЗ, Міністерства охорони здоров'я України, рекомендацій медичних експертів. Все, що нам потрібно для здоров'я, вже відомо. Я зібрав тут найбільш цінні поради для дорослих.

Наша мета — здорове тіло. Як ми можемо реалізувати це на практиці? За допомогою профілактики. Організм має чудові можливості до самовідновлення. Нам просто потрібно створити сприятливі умови для реалізації генетичного потенціалу здоров'я і довголіття.

Профілактичні рекомендації складаються з двох частин:

Перша частина — поради для зменшення ймовірності виникнення патології. Це збалансоване харчування, фізична активність, якісний сон, вакцинація. В основному ці рекомендації направлені на зміцнення імунітету. Імунітет відповідає за захист від інфекції, паразитів, злоякісних клітин, тощо. Красива, атлетична форма тіла не для всіх може бути мотиваційним фактором, а ось мати добрий імунітет обов'язково.

Друга частина — це інформація щодо медичного скринінгу, або медогляду, для раннього виявлення тієї чи іншої патології.



КОНТРОЛЮЙТЕ ПОКАЗНИК ТАЛІЯ/СТЕГНА

Я вирішив почати саме з показника талія/стегна, щоб ви зрозуміли в якому фізичному стані знаходитесь зараз.

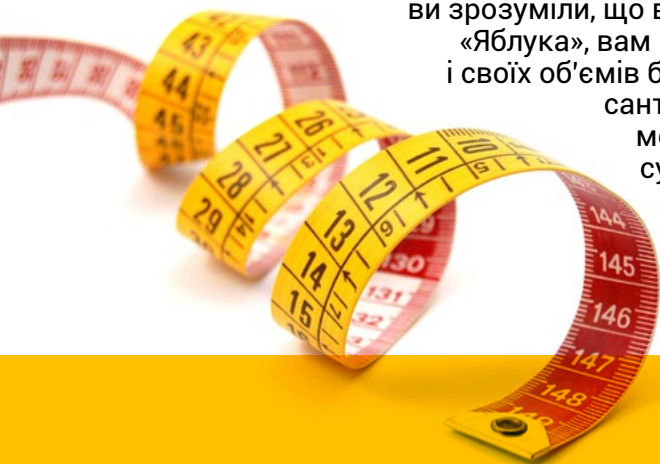
Показник талія/стегна — його ще називають показник здоров'я, фізичної привабливості, плідючості, — показує тип розподілення жирової тканини в організмі. Також його цінність в тому, що він показує ризик захворіти на атеросклероз, ішемічну хворобу серця, інсульт, діабет II типу, порушення жирового обміну.

Для підрахунку показника потрібна сантиметрова стрічка. Міряємо обхват талії на рівні 1-3 см вище пупка, в найвужчій частині, а обхват стегон — на рівні найширшої частини. Ділимо обхват талії на обхват стегон, наприклад, талія 80 см/стегна 100 см = показник 0,8.



ЩО ОЗНАЧАЄ ПОКАЗНИК ТАЛІЯ/СТЕГНА?

В 22-50% випадках співвідношення довжини талії/стегон можна пояснити генетичними факторами. Серед інших чинників перші місця займають харчування і спосіб життя. Якщо ви зрозуміли, що ваша форма талії ближчі до «Яблука», вам потрібно ставиться до себе і своїх об'ємів більш уважно. Тому що зайві сантиметри саме на вашій талії можуть обернутися серцево-судинними захворюваннями дуже скоро. Доки є час, поступово впроваджуйте корисні звички. Про це поговоримо далі.



КОНТРОЛЮЙТЕ ПОКАЗНИК ТАЛІЯ/СТЕГНА

Співвідношення
талія/стегна
у чоловіків

Ризик для
здоров'я

Форма фігури

0,95 чи нижче

Низький

Груша

0,96-1,0

Помірний

Авокадо

1,0 +

Високий

Яблуко

Співвідношення
талія/стегна
у жінок

Ризик для
здоров'я

Форма фігури

0,8 чи менше

Низький

Груша

0,81-0,85

Помірний

Авокадо

0,85 +

Високий

Яблуко



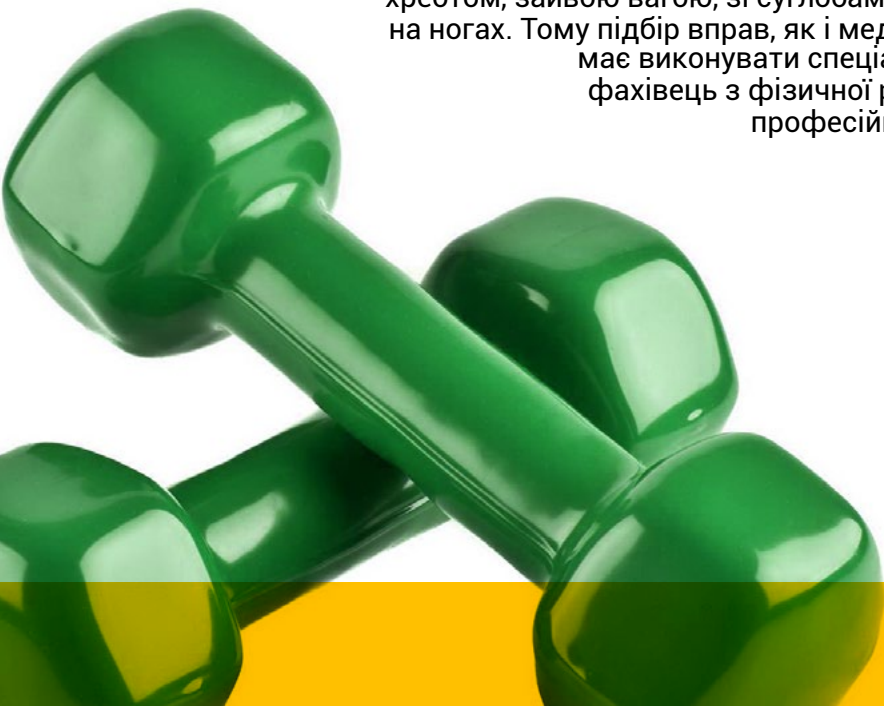
РЕГУЛЯРНО РОБІТЬ ФІЗИЧНІ ВПРАВИ

Їх користь важко переоцінити в профілактиці серцево-судинних захворювань, онкології та діабету. Ось деякі види фізичного навантаження:

- вправи вдома;
- вакуум для живота;
- прогулянки з собакою;
- прогулянки з дітьми;
- кросфіт;
- велосипед;
- плавання;
- футбол;
- походи в ліс, в гори;
- тренажерний зал — краще працювати з тренером;
- стрейчінг;
- пілатес;
- йога;
- біг;
- теніс;
- планка;
- ходьба;
- петлі TRX;

Фізичні вправи — це дуже потужний спосіб фізичної реабілітації. Вони значно ефективніші більшості медикаментів. Але водночас, неправильне виконання вправ без урахування протипоказань фізичного стану людини може тільки нашкодити.

Біг може погіршити стан тих, хто має проблеми з хребтом, зайвою вагою, зі суглобами, з венами на ногах. Тому підбір вправ, як і медикаментів, має виконувати спеціаліст: лікар, фахівець з фізичної реабілітації, професійний тренер.



ДБАЙТЕ ПРО ЗДОРОВЕ ХАРЧУВАННЯ

Пийте достатньо простої води. Добова потреба води 30 мл/кг/добу. При вазі в 60 кг добова потреба 1,8 л. Ранок починайте з 300-400 мл чистої води відразу, можна з лимоном за 30-40 хвилин до сніданку. За 8 годин сну організм зневоднюється. Вода стимулює роботу товстої кишки, попереджує закрепи, виводить токсини з організму. Для людей, які регулярно п'ють каву рекомендовано випивати 200 мл води після кожної чашки кави. Кава має сечогінний ефект, знижує відчуття спраги, тому треба поповнювати водний баланс.

Вживайте харчові волокна. Харчові волокна, або клітковина, містяться в овочах, зелені, фруктах, ягодах, бобових, горіхах. ВООЗ рекомендує з'їдати мінімум 400 грам/день свіжих овочів і фруктів.

Використовуйте йодовану сіль. Від рівня надходження йоду в організм окремого індивідууму залежить рівень інтелекту нації в цілому. Тому практично у всіх країнах світу йодування солі є обов'язковою національною програмою профілактики йододефіциту. Добова потреба у йоді для дорослого складає 150 мкг. Цю дозу можна покрити, вживаючи йодовану сіль. Але використовувати її треба вже з готовою їжею, тому що під час термічної обробки йод втрачається.



ДБАЙТЕ ПРО ЗДОРОВЕ ХАРЧУВАННЯ

ОБМЕЖУЙТЕ

- **Швидкі вуглеводи** (цукор, солодощі, здоба, вироби з білого борошна, солодкі газовані напої). Надмірне вживання цих продуктів спричиняє ожиріння, збільшує ризик діабету 2 типу.
- **Напівфабрикати і їжу швидкого приготування.** Готуйте вдома. Намагайтеся їсти свіжоприготовлену їжу.
- **Консервовані продукти.** Харчова цінність цих продуктів низька, оскільки вони проходять тривалу термічну обробку. А термін їх придатності подовжує великий вміст солі, цукру та інших консервантів.
- **Вживання м'ясопереробної продукції**, так зване технологічне м'ясо (копченості, ковбаси, шинки, сосиски).

Уважно дивіться на дату виготовлення продуктів, терміни придатності, умови реалізації та зберігання.

Ці принципи здорового харчування підходять більшості здорових людей. Але, наприклад, при виразці шлунку чи іншій патології потрібне лікувальне харчування. Тому зверніться до профільного лікаря або дієтолога.



ЗАБЕЗПЕЧТЕ СОБІ 8 ГОДИН СНУ НА ДОБУ

Дефіцит сну – головна причина постійної втоми. Це той самий грабіжник, який відбирає у вас працездатність, розум, фізичне здоров'я і гарний настрій. Чим молодший організм, тим більша потреба у сні.

КІЛЬКА ПРАКТИЧНИХ ПОРАД, ЯК КРАЩЕ ВИСИПАТИСЯ І СТАТИ БІЛЬШ ЕНЕРГІЙНИМ

- **Дотримуйтесь режиму.** Лягайте до 23:00, оптимально в межах 22:00-22:30.
- **Уникайте вживати кофеїн на ніч.** Кофеїн міститься в каві, зеленому чаї, кока-колі, інших енергетиках.
- **Використовуйте спальню тільки за призначенням – для сну і сексу.**
- **Приберіть зі спальні все, що вас відволікає:** телевізор, ноутбук, планшет, смартфон. Штори повинні бути щільними, щоб створити в кімнаті абсолютну темряву.
- **Підтримуйте температуру та вологість повітря.** Більшість людей найкраще висипається в прохолодній кімнаті. Ідеальний діапазон – 18-21 градусів за Цельсієм. Вікно в режимі провітрювання. У випадку вологості менш як 40% слизова оболонка носа пересихає, пошкоджується, приєднуються бактерії та віруси, носове дихання порушується. В такому випадку потрібен зволожувач повітря.
- **Вимкніть Wi-fi.** Не варто опромінюватися цілу ніч. Мобільні телефони слід класти подалі від себе.
- **Забезпечте звукоізоляцію.** Ідеальна тиша – це найкраще.
- **Боріться з храпом.** Храп значно знижує якість сну. Вночі корінь язика западає, викликаючи зупинку дихання під час сну до 40-60 секунд, людина прокидається. Таких зупинок може бути безліч, а на ранок відчуття розбитості та втоми.

РОБІТЬ ПРОФІЛАКТИЧНІ ЩЕПЛЕННЯ

Харчування, фізичні навантаження, достатній сон підсилюють природній імунітет. Щеплення створює штучний імунітет до небезпечних інфекцій, природнього захисту до яких у нас немає.

Ми звикли робити щеплення дітям. Але дорослі теж не хочуть хворіти. Коли ви останній раз вакцинувались? Мабуть ще в школі. Давайте розберемось, від яких інфекцій ми можемо захиститись.



В УКРАЇНІ ДОСТУПНІ ВАКЦИНИ ВІД НАСТУПНИХ ІНФЕКЦІЙ:

- **Дифтерії та правцю** (вакцина Бустрікс) – рекомендована всім дорослим кожних 10 років, особливо якщо є високий ризик травм і забруднення рани бацилами правця.
- **Гепатиту В** (вакцина Енджерікс-В) – рекомендовано всім. У всіх є ризик опинитися в критичній ситуації з необхідністю переливання крові або заразитися статевим шляхом.
- **Грипу** – робиться щороку (вакцина Ваксігріп). У світі щорічно 300 000-500 000 людей помирає від грипу. В першу чергу вакцина рекомендована людям з хронічною патологією, вагітним, жінкам, що планують завагітніти, годуючим грудьми, маленьким дітям.
- **Вірус папіломи людини** (вакцина Церварікс). Вірус папіломи людини викликає аногенітальний рак, папіломатоз. У жінок найчастіше це рак шийки матки. Рекомендовано проводити імунопрофілактику від ВПЛ для дівчат з 9 років і до 45 річного віку. Оптимально до початку статевого життя.
- **Гепатиту А** (вакцина Аваксим 160 U). Гепатит А – кишкова інфекція, що передається харчовим і водним шляхом. Вакцина рекомендована людям, що люблять подорожувати в екзотичні країни з низьким рівнем санітарної гігієни.

БЕРЕЖІТЬ ЗУБИ

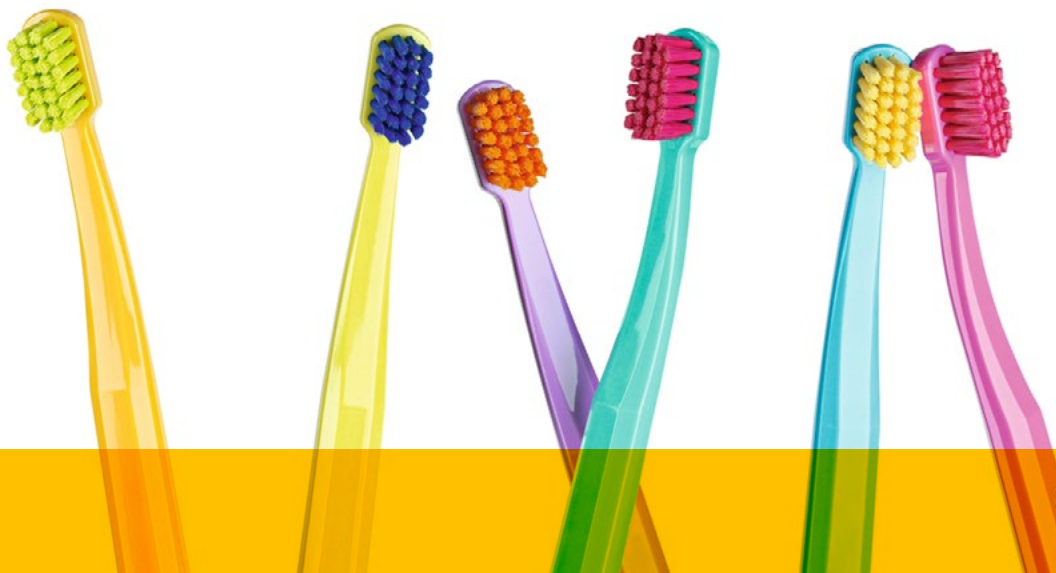
Здорові зуби – це не тільки естетична краса. Зуби беруть участь у процесі травлення. Травлення починається з механічної обробки їжі в ротовій порожнині. Якщо зубів немає, погано пережована їжа подразнює шлунок.

Світова статистика говорить, що у 0,5 млрд людей немає зубів. В Україні в людей у віці 50-60 років в середньому вже не вистачає близько 10 зубів. Головна причина втрати зубів – карієс.



ЩО ТРЕБА РОБИТИ ДЛЯ ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗУБІВ?

- Доглядайте за зубами з раннього віку. Батьки зобов'язані чистити зуби дітям, поки їм не виповниться 10 років.
- Відвідуйте стоматолога щороку або частіше для вчасного виявлення й лікування карієсу.
- Чистіть зуби двічі на день, користуватись зубною ниткою, ополіскувачем, жуйкою після їжі 10-15 хв.



ПРОХОДЬТЕ МЕДИЧНИЙ СКРИНІНГ



РОБІТЬ ФЛЮОРОГРАФІЮ

Робіть флюорографію або рентген органів грудної клітки один раз на 2 роки, починаючи з 15 років. Туберкульоз часто перебігає приховано, не даючи жодних симптомів.



ЗДАВАЙТЕ АНАЛІЗ КРОВІ ТА СЕЧІ

Загальний аналіз крові покаже рівень гемоглобіну, еритроцитів, лейкоцитів, швидкість осідання еритроцитів (ШОЕ).

Знижений рівень гемоглобіну: у жінок менше за 120 г/л, у чоловіків менше за 130 г/л, свідчить про анемію.

Найчастіше мова йде про залізодефіцитну анемію, але іноді за зниженим гемоглобіном можуть приховуватись більш серйозні стани, такі як хронічні кровотечі. Залізодефіцитна анемія може бути причиною безперервного головного болю у жінок, сухості шкіри, випадіння волосся, хронічної втоми.

Зміни кількості лейкоцитів і ШОЕ можуть свідчити про наявність хронічного запального процесу в організмі, інфекції, тощо.

Загальний аналіз сечі допомагає оцінити функцію нирок, виявити наявність піску, тобто ризику сечокам'яної хвороби.



ПРОХОДЬТЕ МЕДИЧНИЙ СКРИНІНГ



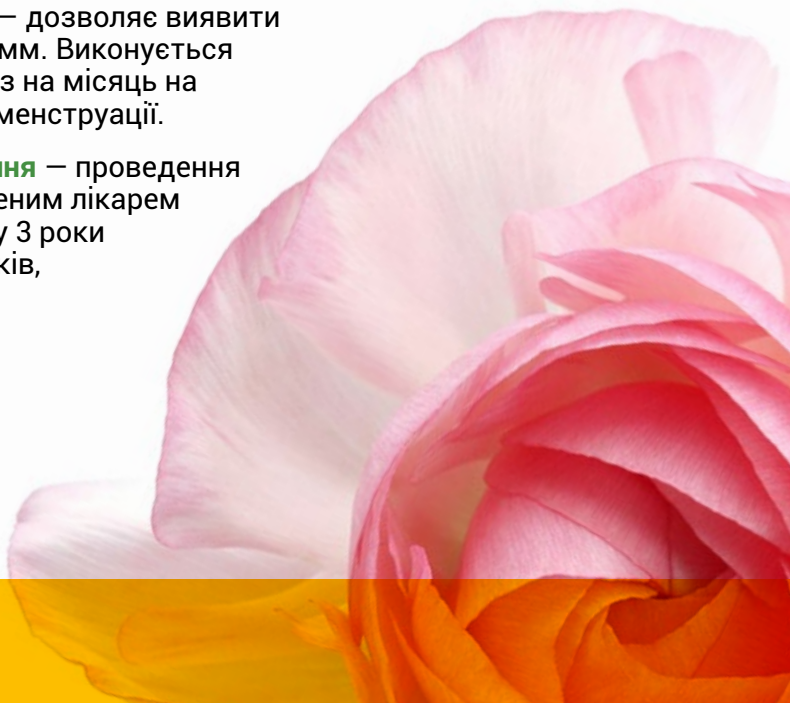
ДЛЯ ЖІНОЧОГО ЗДОРОВ'Я

- Жінкам з моменту початку статевого життя відвідувати гінеколога щороку.
- Щорічний мазок ПАП-тест, починаючи з 25 років і до 65 років. ПАП-тест — зішкріб клітин, що вистилають канал шийки матки, з метою виявлення пухлинних клітин.
- Обстеження на високоонкогенні штами вірусу папіломи людини — кожні 5 років, починаючи з 25 років і до 65 років.

ОБСТЕЖУЙТЕ МОЛОЧНІ ЗАЛОЗИ

Самообстеження — дозволяє виявити пухлину понад 15 мм. Виконується з 18-20 років, 1 раз на місяць на третій день після менструації.

Клінічне обстеження — проведення пальпації досвідченим лікарем мамологом 1 раз у 3 роки у віці від 20-30 років, 1 раз на 2 роки у віці 30-40 років.




ЯКУ ПЕРШУ ДІЮ ТРЕБА ЗРОБИТИ

Недостатньо просто знати про профілактику, потрібно діяти, щоб досягнути результату. Починайте впроваджувати корисні звички в життя.

Щоб правильно скласти план профілактичних заходів, краще звернутися до спеціаліста. Він вислухає скарги, оцінить сімейний анамнез, виявить усі фактори ризику, призначить потрібні обстеження. Лікар буде вам нагадувати, коли і що варто зробити. Так ви будете впевнені, що основний ваш ресурс, ваше здоров'я, під контролем.

Візьміть собі за правило завжди підвищувати обізнаність щодо профілактики, оскільки знання постійно оновлюються. Тримайте руку на пульсі профілактичної медицини.

Ви можете знайти мене в соціальних мережах, уподобати сторінку, так ви не пропустите щось корисне.


 facebook.com/vashterapevt/

 www.anatoliykornutyak.com

Ви можете зайти на мій сайт і підписатися на оновлення інформації. Я ділюсь зі своїми підписниками найбільш сучасними і дієвими рекомендаціями щодо здоров'я.

Підписавшись на оновлення, перевіряйте свою електронну пошту. Я щиро бажаю вам міцного здоров'я!

Ви також можете прийти на консультацію, записавшись за телефоном:

 0977610948

або написавши на пошту:

 a.kornutyak@gmail.com