

## ЗДОРОВ'Я

№ 3-4

(243-244),  
29 травня,  
2015 рікВидається  
з 1991 року

КИЯН

ГАЗЕТА МЕДИЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ

health.kievcity.gov.ua, www.zdorov.com.ua



## Михайло Радуцький привітав ветеранів, які лікуються у шпиталі для інвалідів війни

Заступник голови Київської міської державної адміністрації Михайло Радуцький привітав з Днем Перемоги ветеранів війни, які перебувають на лікуванні у Київському міському клінічному шпиталі інвалідів ВВВ.

«Шлях до Перемоги був нелегкий, довелось перетерпіти тяжкі втрати, надлюдські страждання. Мільйони найкращих синів і дочок Батьківщини ціною власного життя і здоров'я відстояли свою землю та забезпечили мирне життя майбутніх поколінь. За це наш низький доземний уклін живим переможцям і вічна пам'ять померлим. Ми пишаємося тим, що є нащадками цих людей. Сьогодні їхні онуки та правнуки захищають Україну, нашу Батьківщину, в зоні АТО. І роблять це з таким же героїзмом», – сказав Михайло Радуцький. Крім того, він подякував колективу шпиталю за їхню невтомність, добро-

зичливість та високий професіоналізм у повсякденній роботі. Адже такі люди потребують особливо розуміння та уваги.

«У шпиталі до ветеранів особливе ставлення, тут їх максимально оточують турботою і увагою, адже ми зобов'язані пам'ятати подвиг наших героїв і повинні підтримувати їх. Також у закладі з листопада 2014 року проходять реабілітаційне лікування учасники бойових дій з зони антитерористичної операції. Київ є прикладом для інших міст країни в змінах системи охорони здоров'я і в питаннях турботи про ветеранів. Кожен день ми намагаємося створити для них найкращі умови», – наголосив Михайло Радуцький.

### Міська влада забезпечує оздоровлення та лікування ветеранів

Цього року відповідно до комплексної програми «Турбота. Назустріч киянам на 2011-2015 роки» заплановано закупити путівки на санаторно-курортне лікування ветеранів війни та праці, дітей війни та громадян, які постраждали внаслідок Чорнобильської катастрофи, на загальну суму понад 2 млн грн. Зокрема, 200 путівок придбають для лікування у Київській міській бальнеологічній лікарні на загальну суму 720 тис. грн та 250 путівок в інших санаторіях на загальну суму 1 млн 600 тис. грн. Крім того, передбачено забезпечення інвалідів (у тому числі інвалідів війни) та осіб похилого віку (у тому числі ветеранів війни) протезами, засобами пересування, реабілітації та складного протезування на суму 9 млн. 753,4 тис. грн.

Завдяки соціальному проекту «Картка киянина» пільгові категорії громадян, у першу чергу ветерани війни, мають змогу купувати 163 найменування вітчизняних лікарських засобів за цінами виробників в аптеках КП «Фармація». Крім того, у 50 аптеках та 4 аптечних пунктах «Фармації» для ветеранів війни – утримувачів картки киянина – відпускають усі лікарські засоби за спеціальними цінами.

Наразі у столиці розгорнуто 1 495 ліжок для стаціонарного лікування ветеранів війни. Вони можуть пройти лікування у Київському міському клінічному шпиталі інвалідів Великої Вітчизняної війни, госпіталі «Печерський», у госпітальних відділеннях Київської міської клінічної лікарні №10, Київської клінічної лікарні №11 Дніпровського району м. Києва та ТМО «Психіатрія». Також організовано палати для ветеранів війни в міських клінічних лікарнях та спеціалізованих медичних закладах. Щорічно стаціонарну допомогу отримують близько 30 тисяч ветеранів, із них близько 9 тисяч лікуються в Шпиталі. Загальний обсяг коштів, необхідний для забезпечення цієї категорії пацієнтів в лікувальних закладах медичної галузі, становить 34,3 млн грн (медикаменти та харчування).

### У столиці обговорили питання щодо вдосконалення спеціалізованої психологічної допомоги учасникам АТО

Шляхи вдосконалення надання спеціалізованої психологічної допомоги бійцям АТО розглянули під час Колегії Департаменту охорони здоров'я КМДА, присвяченої питанням надання медичної допомоги ветеранам Великої Вітчизняної війни та учасникам бойових дій у зоні АТО.

За інформацією профільного Департаменту всього, з початку Антитерористичної операції, до підпорядкованих ДООЗ закладів звернулося 928 осіб із зони проведення АТО. 732 з них отримали допомогу в лікарнях. 151 особа звернулася стосовно поранень (як військові за складними пораненнями, так і цивільні, що постраждали внаслідок бойових дій).

Медики переконані, що більшість з цих людей потребують як мінімум спілкування з психологом, а краще за все – якісної, системної психотерапевтичної допомоги.

За словами виконуючий обов'язки Директора Департаменту охорони здоров'я Алли Арешкович, організація процесу надання медико-психологічної допомоги бійцям – сьогодні серед пріоритетних завдань. Саме тому на Колегії ДООЗ опрацьовано низку конкретних пропозицій щодо відкриття в деяких консультативно-діагностичних центрах столиці кабінетів медико-психологічної допомоги учасникам АТО та мешканцям, що постраждали внаслідок бойових дій у зоні проведення АТО.

Також на Колегії було прийнято рішення щодо забезпечення організаційно-методичного супроводу діяльності відповідних фахівців і можливого збільшення (в разі потреби) кількості кабінетів медико-психологічної допомоги після аналізу результативності їхньої роботи протягом 6 місяців.

### Відсьогодні у столиці повністю відновлено забезпечення лікувальним харчуванням дітей, хворих на фенілкетонурію – Михайло Радуцький

Київська міська влада вирішила питання безперервного забезпечення хворих на фенілкетонурію дітей спеціальним лікувальним харчуванням. Про це повідомив заступник голови КМДА Михайло Радуцький.

За його словами, небезпека неотримання життєво необхідного харчування хворими полягала в неможливості (за об'єктивних причин) вчасного проведення тендерних процедур. Наразі всі технічні перепони усунені. Очікувана дата постачання – перша декада червня. А до того моменту дороговартісне харчування діти отримуватимуть за рахунок гуманітарної допомоги, наданої КП «Фармація».

«Упевнений, що питання, від яких залежать життя та здоров'я киян, а особливо дітей, мають вирішуватися швидко, якісно та головне – вчасно. І це завжди знаходиться під особистим контролем Київського міського голови Віталія Кличка», – наголосив Михайло Радуцький.

Також він повідомив, що в бюджеті м. Києва на 2015 рік на закупівлю лікувального харчування для дітей, хворих на фенілкетонурію, передбачено 6,7 млн грн, що майже на 50% більше, ніж у минулому році.

### МОЗ України опрацьовує Технічні Регламенти щодо медичних виробів

МОЗ України розпочало активний процес врегулювання ринку медичних виробів на основі Нових Технічних регламентів щодо медичних виробів, розроблених на основі Директив Європейського Парламенту та Ради Європейського Союзу (відповідно №93/42/ЄЕС від 14 червня 1993 року, №98/79/ЄС від 27 жовтня 1998 року та №90/385/ЄЕС від 20 червня 1990 року), які вже 01 липня 2015 року стануть обов'язковим для виконання всіма операторами ринку медичних виробів. Тобто з 1 липня введення в обіг та/або в експлуатацію медичних виробів дозволитиметься тільки в разі, коли вони повністю відповідатимуть вимогам Технічних регламентів, за умови належного постачання, встановлення, технічного обслуговування та застосування їх за призначенням.

З огляду на це, сьогодні в МОЗ України пройшло тематичне робоче засідання під головуванням першого заступника Міністра охорони здоров'я Олександри Павленко за участі представників Асоціації «Оператори ринку медичних виробів», представників Міністерства економіки та Міністерства юстиції.

На засіданні Олександра Павленко заявила: «МОЗ має твердий намір дотриматись термінів введення технічних регламентів, тож розраховувати на чергове відтермінування не треба».

Представники профільної Асоціації підтримали намір МОЗ України і запропонували врегулювати деякі питання шляхом прийняття ряду підзаконних нормативно-правових актів щодо процедури переходу до оцінки відповідності та стосовно державної реєстрації медичних виробів. Вони також запропонували виключити з Технічних регламентів норму щодо обов'язкового інспектування приміщень виробника з метою перевірки виробничих процесів.

Обговорювались питання розробки національних стандартів щодо медичних виробів, гармонізованих з відповідними європейськими.

За результатами засідання було прийнято рішення підготувати пропозиції по питанням, які обговорювались, і на наступній зустрічі консолідувати всі думки й зауваження, щоб прийняте рішення було оптимальним для всіх учасників.



## Засідання Київської міської координаційної ради з питань протидії туберкульозу та ВІЛ-інфекції/СНІДу

Практичний досвід надання допомоги наркозалежним у кабінетах замісної підтримувальної терапії свідчить про необхідність у збільшенні їхньої кількості. Про це під час засідання Київської міської координаційної ради з питань протидії туберкульозу та ВІЛ-інфекції/СНІДу заявив заступник голови КМДА Михайло Радуцький.

Замісна терапія (ЗПТ) – це вид лікування опіоїдної залежності, при якому використовують речовини, що дозволяють запобігти розвитку синдрому відміни та блокувати потяг до нелегальних наркотиків. Таке лікування дає змогу залежним відмовитися від вживання наркотичних препаратів, значно зменшити ризик пов'язаний з ін'єкціями (ВІЛ, гепатити, інфекції тощо), стабілізувати здоров'я, стати соціально активними. Також, доведено, що замісна терапія сприяє значному зниженню кримінальної активності споживачів наркотиків.

За словами Михайла Радуцького, сьогодні столиця має територіальний та кадровий ресурс для відкриття так званих сайтів (кабінетів) замісної підтримувальної терапії. Але є й низка проблемних питань. «Найболючіше з них – фінансування. Сьогодні

гроші на препарати виділяються Міжнародним благодійним Фондом «Альянс ВІЛ/СНІДу в Україні» за кошти «Глобального Фонду з боротьби з туберкульозом, малярією та ВІЛ». Але вже за рік фінансування цієї програми буде припинено і столиця вишукуватиме ці кошти самостійно. Тож, готуватися до цього ми починаємо вже сьогодні», – наголосив Михайло Радуцький.

У зв'язку з цим він доручив фахівцям Департаменту охорони здоров'я спільно з представниками громадських об'єднань та відповідних неурядових організацій в найкоротший термін визначитися щодо кількості киян, що потребують замісної підтримувальної терапії.

«За результатами такої спільної роботи ми зможемо сформулювати грошову потребу та у подальшому визначитися з обсягами та джерелами фінансування», – заявив Михайло Радуцький.

Крім того, він наголосив на тому, що протягом багатьох десятиліть СНІД і туберкульоз, залишалися одними з найбільш страшних проблем української охорони здоров'я, але міська влада зробить усе, аби стати оплотом України у боротьбі зі смертельними хворобами, здійснюючи найкраще в лікування та профілактику.

«На жаль, важка економічна криза і війна на Сході України тільки посилюють ці проблеми. У тому числі і через бездіяльність чиновників, наша країна роками утримує сумне лідерство за поширенням СНІДу та туберкульозу. І сьогодні заради збереження майбутнього України ми, як ніколи, зобов'язані протистояти цим смертельним хворобам. Від медичних установ, подібних до цієї, залежить ефективність допомоги потерпілим і порятунок життя. Тому команда Віталія Кличка у всьому буде підтримувати роботу вашого закладу. Зокрема, над реалізацією замісної терапії в Києві. Вона вкрай важлива для життя інфікованих громадян, наприклад, коли окупаційна влада Криму скасувала програми замісної терапії, це, за даними ООН, призвело до загибелі кількох десятків людей», – зауважив Михайло Радуцький.

За інформацією Департаменту охорони здоров'я, останнім часом у столиці активізовано роботу щодо надання ЗПТ. Сьогодні в Києві вже працюють 5 таких кабінетів. Натомість медики та представники неурядових громадських організацій наголошують на необхідності збільшення місць, де наркозалежні зможуть отримувати цю послугу.



Доведена ефективність замісної підтримувальної терапії за такими параметрами, як утримання пацієнтів у програмі, скорочення вживання наркотиків, поліпшення психологічного і соціального функціонування, а також зменшення кількості випадків ризикованого поводження, пов'язаного з ін'єкціями і з статевим життям.

У зв'язку з цим замісній підтримувальній терапії варто надавати серйозне значення не тільки як засобу профілактики ін'єкційного інфікування ВІЛ, але і як методу контрольованого лікування антиретровірусної терапії ВІЛ-інфікованих людей з опіоїдною залежністю.

**Наталія ВИШНЕВСЬКА**

## На Хрещатику відбулася оздоровчо-інформаційна акція до Всесвітнього дня боротьби з гіпертонією

Щорічно, 17 травня, Всесвітня Ліга гіпертонії проводить Всесвітній день боротьби з гіпертонією. Кампанія об'єднує зусилля 85 національних медичних товариств в усіх країнах світу для сприяння усвідомленню важливості профілактики та адекватного лікування гіпертонічної хвороби, а також відмови від тютюнокуріння, зловживання алкоголем, дотримання здорового харчування, достатньої фізичної активності тощо.



Одним з найефективніших кроків контролю гіпертонічної хвороби є правильне вимірювання артеріального тиску. Його своєчасне, регулярне вимірювання в рамках державних оздоровчих програм, профілактичних акцій, самостійне вимірювання пацієнтами вдома відіграє величезну роль у попередженні серйозних

наслідків неконтрольованої гіпертонічної хвороби: ішемічної хвороби серця, інсульту, інфаркту міокарда. У рамках кожної кампанії щорічно в світі планується обстежити 100 тисяч людей.

Головна вулиця столиці, напроти будівлі Київської міської державної адміністрації, перетворилася на справжню «Майстерню

здоров'я». Тут упродовж дня медики Дніпровського, Шевченківського, Оболонського районів нашого міста проводили безкоштовні нескладні обстеження стану здоров'я.

У автомобілях швидкої допомоги знімали електрокардіограми, у жовто-блакитному наметі перевіряли рівень цукру в крові, за окремим столом вимірювали артеріальний тиск, лікарі різних спеціалізацій надавали консультації.

Активним учасником заходу був Київський міський центр здоров'я, співробітники якого проводили роз'яснювальні бесіди, тестування з перевірки стану організму, роздавали літературу, вимірювали рівень чадного газу в легенях курців та багато іншого. На базі Київського міського Центру здоров'я (вул. Дегтярівська, 25) працюють антитютюновий клуб, клуб «Антистрес», клуб Університету медичних та гігієнічних знань для людей літнього віку «За активне довголіття», прийом веде лікар-дієтолог. Довідки та попередній запис за телефоном 483-96-00.

Багаточисельних відвідувачів заходу та медиків привітали: народний депутат Верховної Ради України Олег Мусій, депутат Київської міської ради Олена Єськіна, голова Управління охорони здоров'я Дніпровського району столиці Даніель Карабаєв, головний лікар Київського міського центру здоров'я, кандидат медичних наук Отто Стойка. Приєднався до акції і мер Києва Віталій Кличко.

Цей захід, який приурочений до Всесвітнього дня боротьби з гіпертонією, організували та провели міжфракційне об'єднання з питань профілактики і боротьби з інфекційними захворюваннями ВРУ, депутати Київської міської ради, Департамент охорони здоров'я Київської міської державної адміністрації, громадська організація «Серце нації».

Лише учора було зроблено більше трьох

сотен ЕКГ, понад п'ятсот осіб відтепер знають свій рівень цукру у крові та близько 600 людей виміряли артеріальний тиск.

20-21 травня у майже 50 медзакладах Києва пройшли подібні Дні здоров'я. Такі акції будуть організовані також майже у двадцяти обласних центрах країни. Слід відзначити, що за останні 5 років безкоштовне обстеження на вулицях на в медичних установах України пройшли понад 2 млн осіб. Завдяки безпрецедентним профілактичним заходам, численним оздоровчим акціям в поліклініках та на вулицях Києва і, безумовно, державному регулюванню цін на лікарські засоби для лікування осіб з гіпертонічною хворобою, первинна захворюваність на всі форми гіпертонічної хвороби з 2010 року знизилась на 5,9% (з 247,0 до 232,5 на 10 тисяч дорослого населення в 2014 році). Зменшилися на 18,5% з 2010 року показники первинних випадків стенокардії (з 59,3 до 48,1 на 10 тисяч населення).

Проте дбати про своє здоров'я треба щоденно. За словами Отто Стойки кожен із нас повинен регулярно та відповідно до віку проходити нескладні обстеження організму: вимірювання артеріального та очного тисків, перевірку рівня глюкози у крові, робити ЕКГ. Також необхідно обмежити вживання солі до 5 мг на добу, скоротити вживання продуктів – полуфабрикатів, їсти побільше свіжих овочів та фруктів, відмовитися від паління, обмежити вживання алкоголю, не менше однієї години на добу ходити або 20-30 хвилин на день займатись фізичними вправами.

Та, найголовніше правило профілактики хвороб сучасності – це навчитися отримувати задоволення від своєї роботи, родини, друзів, від кожної хвилини свого життя. Пам'ятаймо про це!

**Яна КОНОВАЛОВА**



# Технічне переоснащення шпиталю

У бальнеологічному відділенні Київського міського госпіталю ветеранів Великої Вітчизняної Війни після проведеної реконструкції в урочистій обстановці відбулося відкриття басейну та встановленого у ньому апарату по витягуванню хребта.

За підтримки Департаменту охорони здоров'я КМДА виконання та фінансування проведених робіт взяла на себе громадська організація «Розбудова», зробивши чудовий подарунок нашим воїнам, які потребують реабілітації після перебування у зоні АТО та в інших військових конфліктах.

Необхідно підкреслити важливість наявності у госпіталі необхідних засобів для реабілітації: «Проект по реконструкції басейну, а згодом встановленню в ньому апарату для підводного витягу хребта був для ГО «Розбудова» одним із пріоритетних. Люди, які захищають нашу країну

на її східних кордонах, ризикуючи життям та здоров'ям, заслуговують на найвищу повагу. Завдання держави є забезпечення їм належної фізіологічної та психологічної реабілітації, а також подальшої адаптації вже у мирному житті.

Головний лікар госпіталю, заслужений лікар України Любов Зачек не стримувала емоцій, захоплено розповідаючи про відкриття здавалося назавжди зачиненого басейну: «Я в госпіталі працюю з 2003 року, і вже тоді басейн перебував на реконструкції. Хто знає, скільки ще вона тривала, якби не волонтери, люди з вдячною душею

та добрим серцем. Зараз пацієнти з проблемами хребта отримають незамінний засіб лікування, який дозволить їм у найкоротший термін повернутися до повноцінного життя. Проблеми з хребтом мають багато хлопців, які пройшли через АТО. Бо всі вони на собі носять важкі бронезилети, інші засоби захисту, зброю, а основне навантаження лягає саме на спину. Звідси розвивається остеохондроз, який в народі ще називають радикулітом... Зараз у нас на лікування перебувають 10 бійців з АТО, а за останні місяці через руки лікарів пройшли більше сотні».



На очах присутніх медичний персонал бальнеологічного відділення на практиці продемонстрував, як працює у басейні встановлений апарат по витягуванню хребта. З пацієнтом, який сидить у воді на спеціальному кріслі, можуть бути проведені 6 різноманітних методик: витягування грудного, поперекового та шийного відділу хребта, тотальне витягування, тракцію колінних та кульшових суглобів. В се-

редньому процедура для хворого – у воді, та відпочинок після неї – триває близько години. За словами лікарів, у день у басейні лікуватимуться по 5-6 пацієнтів. Що важливо, разом з ремонтом у басейні ГО «Розбудова» встановила нові фільтри води та систему підігріву. Тепер за будь-яких умов, навіть коли у шпиталі відсутня гаряча вода, басейн працюватиме автономно та безупинно!

**Вікторія ВЕЛИЧКО**

## Інформація для допомоги у працевлаштуванні медичних працівників – переселенців із зони АТО

МОЗ України листом від 20.08.2014 №11-02-09/10-65/24419 рекомендовано керівникам закладів охорони здоров'я безпосередньо підпорядкованих МОЗ України та закладів охорони здоров'я сфери управління структурних підрозділів з питань охорони здоров'я обласних та міських державних адміністрацій, сприяти працевлаштуванню працівників закладів охорони здоров'я, які не звільнились за основним місцем роботи та через непереборні обставини перемістились із зони АТО.

У випадку відсутності у працівників закладів охорони здоров'я, які переміщуються із зони АТО, окремих документів, необхідних для працевлаштування, ними може бути використана інформація Автоматизованої бази даних медичних, фармацевтичних та науково-педагогічних працівників, яка функціонує у сфері охорони здоров'я.

МОЗ України у разі відсутності окремих документів, необхідних для працевлаштування, за даними Автоматизованої бази даних може видавати працівникам закладів охорони здоров'я та освіти довідки щодо підтвердження факту їх останнього місця роботи у зазначених закладах за основною посадою та, у разі потреби, за сумісництвом, наявності відповідної освіти, атестації та підвищення кваліфікації за певною спеціальністю.

**Для отримання зазначеної інформації особі, що її потребує, необхідно звернутися з відповідною заявою до державного підприємства «Укрмедреєстр» за адресою: місто Київ, вул. Грушевського, 7 та пред'явити документ, що засвідчує особу.**

**Телефон для довідок: 044-227-41-75**

**Інформацію щодо наявності вакантних посад при вирішенні питання працевлаштування за певним фахом або у визначеному населеному пункті можна отримати у територіальному органі управління охороною здоров'я або керівника закладу охорони здоров'я з урахуванням інформації включеної до Автоматизованої бази даних.**

### Довідка:

Автоматизована база даних створена відповідно до наказу МОЗ України від 19.12.2006 №842 «Про формування автоматизованої бази даних медичних, фармацевтичних та науково-педагогічних працівників сфери управління МОЗ України», зареєстрованого в Міністерстві юстиції України від 15.01.2007 №18/13285. Це автоматизований банк даних, створений для забезпечення єдиного галузевого обліку керівників, професіоналів, фахівців за напрямом «Медицина» і «Фармація», які працюють в органах управління та закладах, підприємствах, установах охорони здоров'я сфери управління МОЗ України.

Автоматизована база даних містить інформацію щодо паспортних даних працівників закладів охорони здоров'я, посад, які вони обіймають, наявності відповідної освіти, атестації за певною спеціальністю (спеціальностями) та інше.

## Перебування в зоні АТО

За період з лютого 2014 року по 21 травня 2015 року в зоні проведення АТО перебувало 107 працівників закладів охорони здоров'я, 11 добровольців із загальної кількості.

На сьогодні в зоні АТО перебуває 76 працівників міських закладів охорони здоров'я працівників закладів охорони здоров'я підпорядкованих районним в місті Києві державним адміністраціям:

- 47 медичних працівників (28 лікарів та 19 молодших спеціалістів з медичною освітою);
- Інші працівники.

ДОЗ КМДА

## Рішення Київської міської ради

14 травня 2015 року на пленарному засіданні сесії Київської міської ради прийнято рішення про надання згоди на безоплатне прийняття до комунальної власності територіальної громади міста Києва ДП «Дорожня станція переливання крові Південно-Західної залізниці» та ДП «Лікувально-реабілітаційний центр для учасників ліквідації наслідків аварії на Чорнобильській АЕС ім. В. Т. Луца»

## Про організаційні заходи з надання медичної допомоги киянам – учасникам антитерористичної операції

На виконання Закону України «Про статус ветеранів війни, гарантії їх соціального захисту», розпорядження Кабінету Міністрів України від 31 березня 2015 року №359-р «Про затвердження плану заходів щодо медичної, психологічної, професійної реабілітації та соціальної адаптації учасників антитерористичної операції» та з метою забезпечення надання необхідної медичної допомоги киянам – учасникам антитерористичної операції наказом ДОЗ КМДА від 20.05.2015 року №267 було затверджено План заходів щодо медичної та психологічної реабілітації киян – учасників антитерористичної операції та Алгоритм організації надання медичної допомоги киянам – учасникам антитерористичної операції.

Ознайомитися зі змістом цього наказу можна на офіційному веб-сайті Департаменту охорони здоров'я виконавчого органу Київської міської ради (Київської міської державної адміністрації).

## Про утворення Комісії з організації надання медичної допомоги киянам – учасникам антитерористичної операції

Відповідно до Закону України «Про статус ветеранів війни, гарантії їх соціального захисту», з урахуванням рішення Київської міської ради від 09 жовтня 2014 року №271/271 «Про затвердження Порядку надання допомоги киянам – учасникам антитерористичної операції та сім'ям киян, які загинули під час проведення антитерористичної операції», розпорядження виконавчого органу Київської міської ради (Київської міської державної адміністрації) від 12 листопада 2014 року №1323 «Про комісію з вирішення питань надання допомоги киянам – учасникам антитерористичної операції» та з метою оперативного вирішення питань щодо організації надання лікування киянам – учасникам антитерористичної операції наказом ДОЗ КМДА від 20.05.2015 року №266 створено Комісію з організації надання медичної допомоги киянам – учасникам антитерористичної операції.

Ознайомитися зі змістом цього наказу можна на офіційному веб-сайті Департаменту охорони здоров'я виконавчого органу Київської міської ради (Київської міської державної адміністрації).



# Національний інститут серця першим на пострадянському просторі здобув міжнародну медичну акредитацію

Після трирічної підготовки Національний інститут серця МОЗ України здобув міжнародну медичну акредитацію QHA Trent (Великобританія), що прирівнює українську клініку до провідних постачальників медичних послуг світу.

Про це повідомив під час урочистої передачі сертифікату про підтвердження акредитації генеральний директор Інституту Борис Тодуров.

За його словами, останні кілька років Національний інститут серця активно розвиває співробітництво з міжнародними страховими компаніями, професійними асоціаціями кардіології, і така акредитація вперше в Україні дозволяє клініці ще більш щільно працювати з пацієнтами Європи, Англії та США. Нині клініка – це своєрідний медичний хаб, який здійснює понад 4 000 різних за складністю кардіохірургічних операцій на рік для киян, пацієнтів з усієї України та Європи. Хірурги інституту досягли особливого успіху в лікуванні найбільш складних захворювань серця, пов'язаних з розширенням аорти, мініінвазивним лікуванням аневризми аорти, а також лікуванням вроджених і набутих захво-

рувань серця. Уперше в Україні у стінах однієї клініки зібрані експерти в галузі попередження захворювань і вад серця, діагностики, терапії, хірургії, анестезіології та реабілітації.

«Основна мета цієї акредитації – наше спільне прагнення мінімізувати як клінічні, так і неклінічні ризики для пацієнтів, а також стати прикладом безперервного професійного розвитку в кардіохірургії України – коментує Борис Тодуров. – У нас є всі шанси посісти нішу в наданні вузькоспеціалізованих послуг у сфері кардіохірургії, яка стає дедалі менш доступною для мешканців Західної Європи та Великобританії через підвищення вартості операцій. Ми хочемо залучити цих пацієнтів в Україну. Саме тому ми зважилися на міжнародну акредитацію. Тільки минулого року в нашій клініці було прооперовано 143 іноземних пацієнти. Ми хочемо

стати першою в Україні клінікою, яка демонструє інвесторам, що медичний туризм – вигідне капіталовкладення».

Під час урочистостей з нагоди вручення сертифікату Міністр охорони здоров'я України Олександр Квіташвілі привітав колектив клініки із отриманням міжнародного статусу.

«У своєму прагненні до євроінтеграції Україна зробила ще один великий крок у галузі охорони здоров'я, отримавши міжнародне визнання. Вітаємо Національний інститут серця з проходженням акредитації, бо це є визнанням всієї тієї гігантської роботи, яку виконала клініка, щоб відповідати найвищим стандартам. Ми віримо, що завдяки цьому в нашій країні народжуватимуться нові сучасні клініки в різних регіонах, адже це питання не лише вдалих інвестицій в українську медицину, а й престижу, патріотизму, віри в



Україну», – зазначив Олександр Квіташвілі.

За словами консультанта із Великобританії Ентоні Вуда, який готував Національний інститут серця до акредитації, нині медичний туризм – це одна з найбільших індустрій у світі, яка швидко зростає, обсяг якої за статистикою минулого року становив 38,5-55 млрд USD на рік та 11 млн пацієнтів в усьому світі. Міжнародні акредитації дають змогу медичним установам України стати повноцінними гравцями на світовому ринку медичних послуг.

Під час візиту до Національного інституту серця Міністр охорони здоров'я України Олександр Квіташвілі також ознайомився із роботою клініки, її історією та міжнародним досвідом, поспілкувався з колективом закладу. Також відвідав відділення дитячої

кардіохірургії, де оперують діток з наднизькою вагою, поранених бійців АТО, які зараз перебувають на лікуванні в інституті (всього в Інституті проліковано 43 бійці АТО), та пацієнтів-іноземців, які проходять там лікування.

## ДОВІДКОВО

**QHA Trent** – незалежна британська комісія з акредитації медичних закладів, очолювана комісією з авторитетних професорів і клінічних експертів. QHA Trent активно працює у галузі охорони здоров'я різних країн, але при цьому залишається повністю незалежною організацією від Міністерства охорони здоров'я Англії (NHS). Основними принципами роботи QHA Trent є відданість професійним цінностям, якість послуг, безпека пацієнта і неупередженість в оцінці.

**Анна ЗАЄЦЬ**

## Оздоровлення та відпочинок дітей влітку

На виконання наказу ДООЗ КМДА від 19.05.2015 року №257 «Про організацію медичного забезпечення оздоровлення та відпочинку дітей міста Києва влітку 2015 року» начальники управлінь охорони здоров'я районних в місті Києві державних адміністрацій мають забезпечити нагляд за дотриманням адміністраціями установ та організацій, на балансі яких утримуються заклади оздоровлення та відпочинку дітей, виконання вимог постанови Кабінету Міністрів України від 22 листопада 2004 року №1591 «Про затвердження норм харчування у навчальних та оздоровчих закладах» та наказу Міністерства охорони здоров'я та Міністерства освіти і науки України від 01 червня 2005 року №242/329 «Про затвердження Порядку організації харчування дітей у навчальних та оздоровчих закладах». Крім цього вжити заходів щодо безоплатного проведення медичних оглядів та бактеріологічного обстеження працівників дитячих закладів оздоровлення та відпочинку державної та комунальної форми власності в закладах охорони здоров'я.

Відповідно до наказу закріпити закладами охорони здоров'я, що входять до сфери управління районних в місті Києві державних адміністрацій за територіальним принципом дитячі заклади оздоровлення та відпочинку для надання невідкладної і спеціалізованої медичної допомоги та своєчасного виїзду бригад швидкої медичної допомоги у разі необхідності відповідно до дислокації цих закладів, що додається.

Направити для роботи у дитячих закладах оздоровлення та відпочинку державної та комунальної форми власності медичних працівників, у першу чергу тих, які мають досвід роботи у таких закладах, та для супроводження груп дітей до місць оздоровлення та відпочинку і у зворотному напрямку. Забезпечити медичне обстеження дітей, які від'їжджають до дитячих закладів оздоровлення та відпочинку, якісне оформлення необхідної медичної документації. Забезпечити контроль за проведенням літньої оздоровчої компанії, організацію належного медичного забезпечення, повноцінного збалансованого харчування, дотримання режиму дня, фізичного виховання і загартовування дітей в закладах оздоровлення та відпочинку та створення повноцінних умов для відпочинку і оздоровлення дітей, які перебувають в особливі складних соціальних умовах.

**Про всі надзвичайні події цілодобово інформувати відповідального чергового по Департаменту охорони здоров'я: тел. 278-46-40 та відділ з організації первинної медико-санітарної допомоги та санаторного лікування управління з організації медичного забезпечення Департаменту охорони здоров'я: тел. 278-15-06.**

### ДЕПАРТАМЕНТ ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я ВИКОНАВЧОГО ОРГАНУ КИЇВСЬКОЇ МІСЬКОЇ РАДИ (Київської міської державної адміністрації) оголошує конкурс на заміщення вакантної посади у Департаменті охорони здоров'я:

- Заступник начальника управління економіки – начальник планово-економічного відділу – 1;
- Головний спеціаліст відділу планування та моніторингу цільових програм, тендерних процедур – 1;
- Головний спеціаліст відділу з організації первинної медико-санітарної допомоги та санаторного лікування – 1;
- Головний спеціаліст відділу з організації вторинної, третинної та спеціалізованої медичної допомоги населенню (тимчасово вакантна на період відпустки основного працівника по догляду за дитиною до досягнення нею 3-х річного віку) – 1;
- Головний спеціаліст відділу внутрішнього фінансового аудиту управління внутрішнього фінансового аудиту та експертизи якості – 1.

#### Кандидати мають відповідати наступним вимогам:

1. Вища освіта відповідного професійного спрямування;
2. Громадянство України;
3. Досвід роботи за фахом на державній службі не менше як 3 роки, в інших сферах економіки 5-7 років;
4. Володіння державною мовою;
5. Мати необхідні професійні та ділові якості;
6. Навички роботи на ПК.

Під час проведення конкурсу здійснюється перевірка рівня знань кандидатами законодавства України у формі іспиту, відповідності фахової підготовки.

Особи, які виявили бажання взяти участь у конкурсі, повинні звернутися із заявами до відділу кадрів Департаменту охорони здоров'я виконавчого органу Київської міської ради (Київської міської державної адміністрації).

#### До заяви додаються такі документи:

- заява на участь у конкурсі;
- особова картка (форма П-2ДС);
  - копія диплому;
  - копія паспорта;
  - копія військового квитка;
- декларація про майно, доходи, витрати і зобов'язання фінансового характеру (щодо себе та членів своєї сім'ї);
- 2 фотокартки 4x6 см.

**Документи приймаються протягом 1 місяця з дня опублікування оголошення за адресою: м. Київ, вул. Прорізна, 19, к. 1, тел.: 284-08-67**

# Джерело життєвої сили

**Донорство завжди було почесним. Врятувати життя іншій людині, здавши кров – це порив благородної душі, маленький подвиг, іскорка людського тепла, яка переростає в полум'я любові до свого народу і до своєї Батьківщини. Це найбільш актуально зараз, коли тисячі наших захисників отримують важкі рани і без нашої підтримки їм не вижити. Ті, хто йде попереду і веде за собою людей, повинні своїм прикладом завжди заохочувати інших на такі благородні вчинки.**

Слово «донор» походить від латинського слова «donare», яке означає добровільне жертвування здоровою людиною (донором) свого органу (крові) на користь хворого, що потребує її. Переливання крові необхідно не тільки у випадках великих крововтрат хворим на гострі стани. Існує цілий ряд захворювань, лікування яких неможливе без систематичних переливань крові та її компонентів. Це важкі гематологічні захворювання – гемофілія, онкологічні захворювання крові, апластична анемія, захворювання імунної системи. Лікування таких хворих може тривати роками, і без переливань крові ці хворі приречені. Донорська кров – незамінна лікувальний засіб і джерело отримання життєво важливих лікарських препаратів. Донорська кров є унікальним національним ресурсом, що використовується для лікування хворих людей.

Цілком очевидно, що потреба в переливанні крові виникла одночасно з появою людства. Єдиноборство з хижими звірами, війни племен між собою, напевно, приводили до травм з пошкодженням великих судин і в результаті – до масивних крововтрат. Вже в найдавніші часи люди зрозуміли безпосередній зв'язок смертельних випадків після поранень з масивними кровотечами. Вже з цього часу вони оцінили високу життєву силу крові для забезпечення життя людини і тварин. Однак повинні були пройти тисячоліття, перш ніж були зроблені усвідомлені спроби кровозамісної терапії.

Переливання крові, або трансфузія крові на сьогоднішній день є універсальним і поширеним методом, що входять в комплекс лікувальних

заходів при багатьох захворюваннях, і, насамперед, у випадках гострої крововтрати. Цей метод без перебільшення можна віднести до лікувальних заходів століття, так як виповнилося більше ста років з дня відкриття груп крові, що значною мірою забезпечило її переливання. Тільки за дві кровопролитні жорстокі світові війни завдяки переливанню крові були врятовані десятки мільйонів життів.

Спочатку кров використовували в якості добавок до лікарських препаратів, призначали її прийом з їжею, використовували в якості зовнішнього засобу для стимуляції загоєння ран. Між тим, таке використання крові в серйозних випадках крововтрати не мали належного ефекту. Потрібні були більш швидкі і потужні методи відшкодування втраченої крові. Можливо, думка про вливання хворим крові приходить в голову лікарів того часу. Однак для такої простої у технічному відношенні маніпуляції в той час не було елементарних базових знань ні про анатомію людини, ні про функціональне призначення окремих органів і систем вцілому. Стосовно ж біологічних властивостей крові взагалі та проблеми сумісності крові реципієнта (особи, якій переливають кров) донора (особи, від якого переливають кров) зокрема не було навіть приблизних відомостей. Крім того, були відсутні навіть примітивні інструменти і пристосування, за допомогою яких можна було б зробити переливання крові. Тому до тверджень про успішні переливання крові від тварини людині, нібито здійснених у III столітті до н. е. в Китаї, більшість дослідників ставиться з недовірою. Повинні були пройти століття, перш ніж ця

процедура стала технічно можливою. Лише з середини XVII століття з'явилися достовірні відомості про здійснені переливання крові від тварин людині.

## ПЕРШІ СПРОБИ

Історія донорства починається з 12 червня 1667 року, коли у Франції придворний лікар Людовика XIV Жан-Батист Дені, провів першу успішну гемотрансфузію, іншими словами – переливання крові. 15-річному хлопчику, що страждав сильними психічними розладами і виснаженому двадцятьма кровопусканнями, влили в вену 250 мілілітрів крові безпосередньо з сонної артерії ягняти. Дитина вижила і пішла на поправку. Правда, скоро стало зрозуміло, що це була велика удача: адже дитині ввели не людську кров, а про групи тоді взагалі нічого не знали. Дені, в свою чергу, натхненний успіхами експерименту, провів ще чотири процедури, які дали негативний результат – померли всі реципієнти (ті, якими кров переливають) і навіть деякі донори. Після такого фіаско переливання крові у Франції та деяких інших європейських країнах було заборонено на державному рівні.

Проте думка врятувати вмираючого шляхом вливання йому крові здорової людини не залишала лікарів. 22 грудня 1818 року на засіданні Лондонського медико-хірургічного товариства англієць Джеймс Бланделл доповів про успішне переливання крові від людини до людини. Пацієнт Бланделла, чоловік 35 років з карциномою шлунка, отримав переливання 500 мл крові і навіть відчув після процедури деяке поліпшення. Однак через 52 години після цього помер. Доктор Бланделл запропону-

вав методику і конструкцію першого апарату для переливання крові. Консервувати кров тоді не вміли, і усі переливання були прямими. Треба було намагатися якнайшвидше «залити в пацієнта» донорську кров, поки вона не згорнулася. Гуму теж ще не винайшли, і всі деталі «апарату» були металевими. І шприц, і трубки, і воронки. А кров, також як і зараз, брали з ліктьової вени. І в ліктьову вену ж переливали.

## НАУКОВЕ ОБГРУНТУВАННЯ

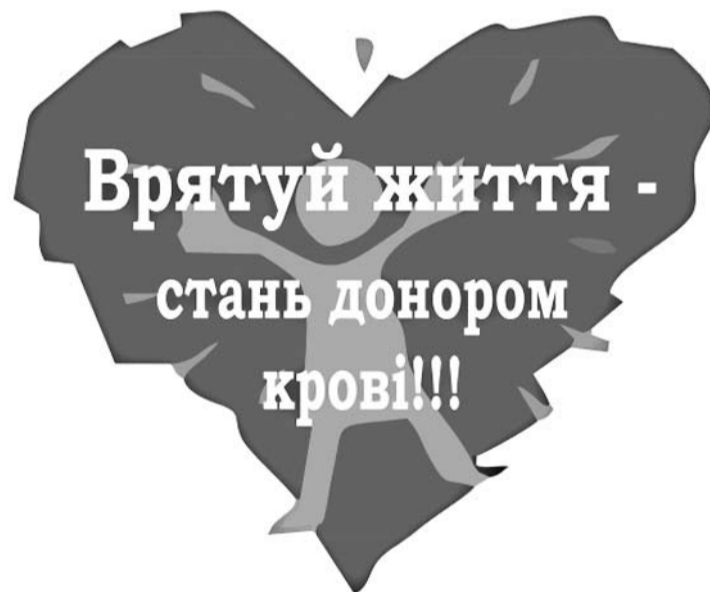
Ситуація з переливанням крові стала знаходити наукове пояснення лише в XX столітті. Дуже важливу роль у цьому процесі зіграло відкриття груп крові, внаслідок чого були розкриті причини деяких посттрансфузійних ускладнень, що дало можливість попередити їх. Виявилось, що ускладнення при переливанні крові тварин людині відбуваються тому, що сироватка крові людини склеює (аглютинирує) і руйнує кров'яні тельця тварин. Використовуючи ці дані, віденський бактеріолог К. Ландштейнер (1901) відкрив закони склеювання еритроцитів однієї людини сироваткою крові іншої і встановили, що по властивостях крові все людство можна розділити на 3 групи: O(I), A(II), B(III). Четверту групу крові AB(IV) відкрив 1907 році чеський лікар Я. Янський, підтвердивши наявність інших трьох груп крові, відкритих К. Ландштейнером. З відкриттям груп крові, її пере-

ливання як лікувальний метод став швидко розвиватися. Перше переливання з урахуванням груп сумісності провів в 1909 р. американський хірург Дж. Крайл. Це відкриття різко скоротило число ускладнень.

Однак на цьому епохальне відкриття пошуку нових груп крові не закінчилося. Вони тривали для пояснення трансфузійних ускладнень які все ще зустрічалися. У 1940 році К. Ландштейнером спільно з Олександром Вінером була відкрита надзвичайно важлива система антигенів резус, яка дала велике число посттрансфузійних ускладнень. Резус-фактор – це антиген (білок), який знаходиться на поверхні червоних кров'яних тілець (еритроцитів). Він виявлений в 1919 році в крові мавп, а пізніше – і у людей.

У сучасній медицині переливання цільної крові майже не проводиться. Щоб зменшити ризик ускладнень реципієнтами переливають лише ті компоненти крові, які їм необхідні. Підводячи підсумок, ми можемо стверджувати, що лікарями була проведена і до цих пір не може бути зупинена величезна робота спрямована на те, щоб порятунок людей методом переливання крові або її компонентів став можливим. От тільки їх старання будуть марними, якщо не буде донорів, тих людей, які готові пожертвувати частинкою себе для порятунку іншого.

**Викторія ВЕЛИЧКО**



## МІФИ ПРО ДОНОРСТВО КРОВІ

**1 Здавати кров шкідливо для здоров'я.**  
Це не правда. Навпаки, донорами бувають тільки здорові люди, багато з яких здають кров регулярно на протязі багатьох років і навіть десятиліть. Непрямим підтвердженням нешкідливості донорства є і той факт, що працівники станцій переливання крові, які в силу своєї професії чудово обізнані про вплив донорства на організм людини, в більшості своїй самі є донорами. Серед них чимало і «Почесних донорів», а звання «Почесного донора» дають за 40 крово – або 60 плазмадач! Донорство не тільки не шкідливо, але в певних випадках навіть корисно для людини. Наприклад, у разі травми або поранення, донори краще, ніж інші люди, переносять крововтрату, оскільки їх організм добре пристосований до періодичних втрат крові. Це особливо важливо для військовослужбовців, співробітників правоохоронних органів і представників інших травмонезбезпечних професій. Регулярні донорські надають стимулюючу дію на організм, активізують імунну систему. Недарма аж до XIX століття багато хвороб лікували кровопусканням.

**2 Якщо часто здавати кров, то виникає звикання до донорства.**  
Це омана. Масове донорство існує вже кілька десятиліть. За цей час фахівці не виявили випадків звикання.

**3 Під час кроводачі можна заразитися.**  
Це не правда. Заразитися під час кроводачі неможливо, оскільки для цієї процедури використовуються тільки одноразові інструменти та матеріали, які утилізуються відразу ж після процедури.

**4 Боюся, що під час здачі крові я втрачу свідомість.**  
Люди частіше падають в обморок від страху, ніж від втрати крові. Налаштуйте себе на позитивний лад, під час кроводачі відверніться на що-небудь: почитайте цікаву книгу, послухайте бадьору музику в плеєрі, і ви напевно не відчуєте жодних негативних емоцій. Якщо ж ви все-таки відчуєте погіршення самопочуття, то співробітники установи служби крові нададуть вам необхідну допомогу.

**5 Якщо кров потрібно моему близькій людині, то я здам. Але здавати кров невідомо для кого, я не хочу.**  
Переливання крові, як правило, застосовують, коли мова йде про порятунок життя людини. У таких випадках рахунок іноді йде на хвилини. Може статися так, що ви просто не встигнете здати кров, коли вона знадобиться вашій близькій людині. Ситуація коли заради порятунку людини

доводиться терміново шукати потрібну кров – ненормальна. Щоб не наражати на небезпеку життя хворих, в країні постійно повинні бути запаси донорської крові. Здавши кров «невідомо для кого», ви допоможете врятувати життя незнайомої людини. Можливо, завтра незнайома людина допоможе врятувати вас або ваших близьких.

**6 Якщо трапиться якась катастрофа, то я здам кров для постраждалих. Але здавати кров просто так не бачу сенсу.**  
Кров потрібна щодня. Пологи, хірургічні операції, лікування онкологічних хворих – ці та інші події відбуваються постійно, і в більшості подібних випадків потрібне переливання крові. Про кожного хворого неможливо розповісти по телевізору, але породіллям, хірургічним хворим дітям, які страждають на лейкоз, донорська кров потрібна не менше, ніж жертвам катастроф.

**7 Я б став донором, але мене ніхто про це не просив.**  
Ми просимо вас про це. Якщо ви зараз читаете цю статтю значить, ви вже отримали пропозицію здати кров.

**БУДЬ ЛАСКА, СТАНЬТЕ ДОНОРОМ КРОВІ!**





## Правила безпечної поведінки на воді

Вміння добре плавати – одна з найважливіших гарантій безпечного відпочинку на воді, але пам'ятайте, що навіть хороший плавець повинен дотримуватися постійної обережності, дисципліни і суворо дотримуватися правил поведінки на воді. Найкраще купатися у спеціально обладнаних місцях: пляжах, басейнах, купальнях; обов'язково попередньо пройти медичний огляд і ознайомившись з правилами внутрішнього розпорядку місць для купання.

У походах місце для купання потрібно вибирати там, де чиста вода, рівне піщане або гравійне дно, невелика глибина (до 2 м), немає сильної течії. Починати купатися рекомендується в сонячну безвітряну погоду при температурі води 17-19°C, повітря 20-25°C. У воді варто знаходитися 10-15 хвилин, перед запливом необхідно попередньо обтерти тіло водою.

### ОСНОВНІ ПРАВИЛА ПОВЕДІНКИ НА ВОДІ

1. Не переоцінюйте своїх сил. Не нехуйте засобами перестороги (буйки, сітки, перегородки, попереджувальні знаки). Не запливайте без страхування далеко від берега, на швидку течію, небезпечні місця, хоч як би ви добре не плавали. Запливши далеко від берега, людина стомлюється, її охоплює паніка. Буває, вона

навіть втрачає свідомість від переляку.

2. Ні в якому разі не плавайте на шляху руху катерів, пароплавів, човнів і т.п.

3. Ніколи не входьте у воду стрибком із берега, якщо ви заздалегідь не пересвідчилися, що вода у цьому місці достатньо глибока і в ній немає твердих предметів. Дітям, як і дорослим, купатися можна тільки у спеціально відведених місцях – пляжах, де немає ям та водоворотів.

4. Не пустуйте на воді. Нічого доброго немає в нерозумних «жартах», коли переважно підлітки приплюють силоміць один одного. Такі розваги нерідко закінчуються трагічно.

5. Перед входом у воду розігрійтеся вправами на суші. Однак пам'ятайте, що у воду входить спитним і надто розпашлим не можна, в таких випадках потрібно трохи охолонути та заспокоїтись.

6. Не купайтеся і не плавайте одразу після вживання їжі. Це можна робити лише через дві години.

7. Категорично забороняється входити у воду як дорослим, так і підліткам після вживання алкогольних напоїв, в тому числі слабоалкогольних! Дуже часто люди тонуть навіть після вживання невеликих доз алкоголю, втрачаючи самоконтроль.

8. Якщо, перебуваючи у воді, відчуваєте озноб, вийдіть із води, обітріться, розігрійте себе вправами на суші.

9. Ніколи не плавайте при недугах, навіть найлегших.

10. Під час купання пильнуйте, по можливості, за тим, що роблять ваші товариші і, в разі необхідності, надавайте їм посильну допомогу.

11. Ніколи не «розігруйте» товаришів, вдаючи, ніби ви захлинулися і тонете.

12. Ніколи не купайтеся наодинці. На березі хтось повинен стежити за вами.

13. Небезпечно також пірнати на значну глибину без акваланга. Нестача кисню викликає втрату свідомості. Ризикують і ті, хто користується несправним підводним обладнанням.

14. Якщо діти забажали покататися на човні, необхідно переконатися в його справності і з'ясувати, чи є в ньому рятувальні засоби. Під час таких прогулянок рекомендуємо суворо дотримуватися правил поведінки у човні.

15. Якщо ви вирішили відпочити біля води, то повинні розумно дозувати сонячні ванни. Це дозволить уникнути перегрівання тіла.

16. Всім треба пам'ятати, що в місцях відведених для купання, забороняється прати білизну, купати тварин, купатися особам, які мають шкіряні захворювання. Виконуйте ці правила самі і вимагайте, щоб їх дотримувалися ваші товариші.

**При переохолодженні тіла плавця у воді можуть з'явитися судоми, що зводять руку, а частіше ногу або обидві ноги. При судомах треба негайно вийти з води. Якщо немає такої можливості, то необхідно діяти таким чином:**

1. Змінити стиль плавання – пливти на спині.

2. Привідчутті стягування пальців руки потрібно швидко з силою стиснути кисть руки в кулак, зробити різкий отбрасывающее рух рукою у зовнішній бік, розтиснути кулак.

3. При судомі литкового м'яза необхідно зігнути, двома руками обхопити ступню постраждалої ноги і з силою підтягнути стопу до себе.

4. При судомах м'язів стегна необхідно обхопити рукою ногу з зовнішньої сторони нижче гомілки у щиколотки (за підйом) і, зігнувши її в коліні, потягнути рукою з силою назад до спини.

5. Провести вколвання будь-яким гострим підручним предметом (шпилькою, голкою тощо)

6. Втомлений плавець повинен пам'ятати, що найкращим способом для відпочинку на воді є положення «лежачи на спині».

### ПРАВИЛА НАДАННЯ ДОПОМОГИ ПРИ УТОПЛЕННІ

1. Перевернути потерпілого обличчям вниз, опустити голову нижче тазу.

2. Очистити ротову порожнину.

3. Різко натиснути на корінь язика.

4. При появі блювотного і кашльового рефлексів – домогтися повного видалення води з дихальних шляхів та шлунка.

5. Якщо немає блювотних рухів і пульсу – покласти на спину і приступити до реанімації (штучне дихання, непрямий масаж серця). При появі ознак життя – перевернути обличчям вниз, видалити воду з легенів і шлунка.

6. Викликати «Швидку допомогу».

Якщо людина уже занурилася у воду, не кидайте спроб знайти його на глибині, а потім повернути до життя. Це можна зробити, якщо людина перебувала у воді не більше 6 хвилин.

### НЕ МОЖНА

■ Залишати постраждалого без уваги (у будь-який момент може статися зупинка серця).

■ Самостійно перевозити потерпілого, якщо є можливість викликати рятувальну службу.

**Викторія ВЕЛИЧКО**

## Зони відпочинку на воді Києва

«Молодіжна» розташована на острові «Долобецький», що у Гідропарку. Популярна своїм чистим піском, що був повністю оновлений на початку 2012 року. Для безпеки відпочиваючих на території для надання першої невідкладної допомоги працюють медперсонал та спеціалісти рятувальної станції.

«Венеція» – простора, поруч – дерева і тінь, дуже багато шезлонгів, тапчанів та парасольок. Також є кабінки для переодягання.

«Довбичка» знаходиться на південно-східному узбережжі Труханового острова, біля пляжів Гідропарку.

«Дитяча» славиться найчистішим піском, на території є дитячий та спортивний майданчики, два фонтанчики із питною водою, кабінки для переодягання, багато тапчанів, шезлонгів.

«Русанівська коса» знаходиться на Русанівській набережній біля Русанівського каналу. «Березняки» знаходиться на Дніпровській набережній, біля мосту Потона. На території зони відпочинку працюють кафе, є кабінки

для переодягання та багато місць для купання.

«Озеро Тельбін» – легендарне озеро у формі бумерангу

«Передмісся слобідка» – місце, де багато тапчанів у тіні. Із зони відпочинку відкривається чудовий вид на Печерську Лавру, а увечері можна спостерігати захід сонця.

«Золота» із чистим, золотим піском із мальовничим видом на Києво-Печерську Лавру створена для відпочинку всією родиною.

«Центральна» одна із найбільших та найвеличніших міста Києва, розташована на Трухановому острові з обох боків від Пішохідного мосту. Вид із зони відпочинку на правий берег Києва не залишить байдужим жодного, хто відвідав це чудове місце.

«Вербна» Зона відпочинку облаштована усім необхідним пляжним інвентарем, трьома фонтанчиками із питною водою, кабінками для переодягання, на території працює медперсонал для надання першої невідкладної допомоги та представники рятувальної служби на воді.

«Райдуга» знаходиться у Дніпровському районі, недалеко від вул. Райдужна. На березі озера знаходяться кабінки для переодягання, фонтанчики із питною водою, пункт прокату катамаранів і човнів та невеликий дитячий майданчик.

«Наталка» знаходиться на початку вулиці Приречна поряд зі станцією метро «Мінська». Для безпеки відпочиваючих на території для надання першої невідкладної допомоги працюють медперсонал та спеціалісти рятувальної станції.

«Галерна» розташована на березі затоки Галерна у Голосіївському районі по вул. Набережно-Корчуватська.

«Редьчина» знаходиться в Оболонському районі міста Києва, на озері Редьчино. Це одна із найгарніших зон відпочинку міста, тут усі бажаючі зможуть відпочити на чистому піску у затінку дерев.

«Пуца-Водиця» – єдина озерна зона відпочинку, віддалена від спальних районів, розташована у санаторній лісовій смузі.



«Святошин». З метою безпеки відпочиваючих на території працюють медична та рятувальна служби для надання першої невідкладної допомоги.

«Сонячна», яка знаходиться на березі озера Сонячне по вул. Ревуцького, дуже простора.

«Осокорки» знаходиться біля Південного мосту, недалеко від пр. Миколи Бажана.

«Троєщина» знаходиться у затоці річки Десенка. На території зони відпочинку «Троєщина» є кабінки для переодягання, волейбольна площадка, турніки. «Чортій» знаходиться на території

парку Дружби Народів. На території зони відпочинку знаходяться дитячий та спортивний майданчики, 12 кабінки для переодягання, 2 тіньових навіси, 4 фонтанчики з питною водою.

**Причини нещасних випадків врятованих людей: порушення правил поведінки на воді – 42%, користування плавзасобами – 27%, алкогольне сп'яніння – 18%, інші 13% нещасних випадків займають стрибки з мостів, порушення поведінки на льоду та рибальство.**

**Інформація надана КП «Плесо»**

# Можливості попередження негативного впливу спеки на здоров'я людини

В літку прогнозується посилення спеки. Тому лікарі радять здійснити певні заходи попередження несприятливого впливу високих температур та сонячного опромінення для тих, хто працює і відпочиває.

Люди похилого віку повинні часто вживати воду, не очікуючи на відчуття спраги. Особливо пильно необхідно слідкувати за вживанням води людьми, які не можуть обслуговувати себе самостійно, до таких належать лежачі хворі, діти, пацієнти зі зниженою розумовою функцією. Вживати необхідно чисту воду, уникати вживання напоїв, які містять алкоголь, в тому числі пива. Рекомендована овочева дієта. Хворим, які приймають ліки, необхідно проконсультуватись з лікарем. В період літньої спеки небезпечно вживати нейролептики, сечогінні і деякі інші препарати.

В житлових та громадських будинках, офісних приміщеннях рекомендується застосовувати сонцезахисні пристрої на вікнах або тоноване скло, вентилятори та кондиціонери, повітряні завіси при вході в будинки. Адміністративні заходи можуть включати скорочення робочого дня, зміну його початку та закінчення, збільшення обідньої перерви, перенесення важкої фізичної роботи на ранішні або вечірні години, забезпечення працюючих якісною питною водою та сіллю. Не зайве скористатись порадою військових лікарів з'їдати перед початком робочого дня шматок чорного хліба з сіллю, що завжди допомагало солдатам на марші. Питання забезпечення нормативних показників мікроклімату та режиму праці при різних температурах викладені в «Санітарних нормах мікроклімату виробничих приміщень» ДСН 3.3.6.042-99, затверджених постановою Головного державного санітарного лікаря України №42 від 01.12.1999. Створення належних умов для працюючих є обов'язком роботодавців, затверджених ст. 13 Закону України «Про охорону праці».

## ЯК ВБЕРЕГТИСЯ ВІД ЛІТНЬОЇ СПЕКИ

■ по можливості – змінити режим дня (лягати спати із заходом сонця і прокидатися раніше);

■ намагатись вирішувати свої справи, які потребують виходу на вулицю вранці до 11-12 години, або ближче до вечора, після 16 години;

■ заздалегідь продумувати своє вбрання – підбирати світлий, зручний, не облягаючий одяг з натуральних тканин (бавовна, лля) (інший – може ускладнювати випаровування вологи).

**Жінкам рекомендується:** легкі брюки, довгі спідниці, туніки або льняні сарафани.

**Чоловікам рекомендується:** потрібно відмовитись від краваток та ремнів.



А також не забувайте прихопити капелюх, хустку, сонцезахисні окуляри;

■ не бажано в спеку користуватись косметикою, а особливо пудрою й тональним кремом (вони ускладнюють шкірі дихання і як наслідок людина сильніше потіє);

■ йдучи на вулицю обов'язково прихопіть із собою невеличку пляшку прохолодної (але не холодної) питної води або прохолодний чай з лимоном. Прохолодну пляшку можна прикласти до голови при потребі (в громадському транспорті), втамувати спрагу. Протягом дня потрібно випивати дорослій людині не менше 2,5 – 3 л рідини;

■ знаючи, що прийдеться їхати в громадському транспорті, обов'язково прихопіть віяло або газету, невеличкий журнал, щоб при потребі можна було зробити собі «підручний вентилятор» (недорого і приємно);

■ намагайтесь звести до мінімуму перебування в громадському транспорті (спека і задуха в замкненому просторі можуть спровокувати запаморочення, непритомність, а інфекції в подібних умовах розповсюджуються на багато швидше й живуть на багато довше);

■ очікуючи громадський транспорт на зупинках, краще перейти під крони сусідніх дерев оскільки вони не нагріваються від сонячного проміння і тому під ними прохолодніше;

■ якщо в приміщенні температура повітря перевищує 28 градусів, то бажано встановити кондиціонер, використовувати вентилятори. Важливо пам'ятати, що різниця температур між приміщенням і вулицею не повинна перевищувати 10 градусів. Не дотримуючись цього правила різниці в 10 градусів дуже легко підхопити нежить, а в гіршому випадку – пневмонію або радикуліт. Тому в середньому можна програмувати кондиціонер на температуру не нижче 18 градусів;

■ обмежте тютюнокуріння – воно утруднює дихання та при-

зводить до підвищення серцевих скорочень (пульсу), що додатково навантажує серцево-судинну систему;

■ обмежте звичне вживання алкогольних напоїв, краще зовсім його не вживати. Алкоголь підвищує артеріальний тиск та підвищує небезпеку перегрівання та зневоднення.

Якщо у офісах не має кондиціонерів і вентиляторів, то рекомендовано покласти хоча б акваріуми (можна без рибок) або відкриті ємкості з водою, льодом, періодично обприскувати приміщення холодною водою з розбризкувача.

Також рекомендовано проводити якомога частіше вологе прибирання приміщень;

■ потрібно часто обполіскувати руки і обличчя холодною водою, обтиратися вологою хустинкою. Перегріті ділянки тіла можна обтирати 9% оцтом наполовину розведеним водою.

### При наявності умов:

■ приймати часто теплий чи контрастний душ не менше двох разів на день (за умови здорового серця);

■ відвідувати басейн 2-3 рази на тиждень;

■ гуляти біля води;

■ купатись лише на дозволених пляжах;

■ при найменшій можливості роззуватись і ходити босоніж по траві (це поліпшує циркуляцію крові, підвищує загальний тонус організму, активізує біоактивні точки).

## ПРАВИЛА ДОГЛЯДУ ЗА МАЛИМИ ДІТЬМИ ПІД ЧАС СПЕКИ

■ прогулянки рано вранці і пізно ввечері;

■ часта заміна підгузників та протирання вологими серветками;

■ легкий світлий бавовняний одяг, панамка або хустинка на голову;

■ підтримувати грудне вигодування (воно втамує спрагу);

■ на виводити дитину під прямі сонячні промені (у дітей ще пога-

но сформований механізм терморегуляції, тому вони в два рази швидше перегріваються і переохолоджуються в порівнянні з дорослими);

■ необмежене пиття (вода, свіжі соки, компоти кімнатної температури);

■ стежити, щоб дитина навіть випадково не пила воду з водойм, фонтанів;

■ намагатись частіше змінювати одяг дитині, якщо вона часто вприває;

■ бережіть дитину від протягів та не дозволяйте гратись під кондиціонерами.

## СПОРТ, ФІЗКУЛЬТУРА

Навантаження залежать від тренуваності дихальної та серцево-судинної систем кожної конкретної людини!

**А в загальних рекомендаціях поради:**

■ займатись краще рано вранці або пізно ввечері;

■ краще займатись біля водоймищ;

■ деякі фізичні навантаження краще замінити на плавання та вправи у воді або на дихальну гімнастику, йогу, легку аеробіку;

■ намагатись пити багато рідини під час фізичних навантажень; ■ намагатись робити більші перерви між вправами;

■ вправи на свіжому повітрі при спеці, можна замінити на похід в басейн (не менше 3 разів на тиждень).

## ТЕПЛОВИЙ ТА СОНЯЧНИЙ УДАРИ

Сонячний удар – стан, що виникає внаслідок сильного перегріву голови прямими сонячними променями, в результаті чого розширюються мозкові кровоносні судини, відбувається приплив крові до голови, набряк мозку.



### Перші ознаки сонячного удару:

■ почервоніння обличчя

■ сильний головний біль.

### Далі можуть приєднатись:

■ нудота;

■ запаморочення;

■ потемніння в очах;

■ блювота;

■ втрата свідомості;

■ задишка.

### Заходи профілактики сонячного удару:

■ головний убір зі світлої щільної тканини;

■ обливання голови холодною водою;

■ періодичний відпочинок при тривалих переходах;

■ не рекомендується спати на сонці.

Тепловий удар – стан, викликаний загальним перегрівом організму під впливом надмірного підвищення навколишньої температури при порушенні терморегуляції.

### Тепловий удар виникає при:

■ порушенні виділення поту

(при фізичній перенарузі, зневодненні організму, порушенні функції потових залоз);

■ утрудненому випаровуванню поту з поверхні тіла людини при високій вологості, високій температурі повітря, щільному, непроникному одягу,

■ поєднанні зазначених чинників.

### Перші ознаки теплового удару:

■ млявість;

■ головний біль;

■ запаморочення;

■ почервоніння обличчя;

■ підвищення температури тіла до 40°C;

■ сонливість;

■ погіршення слуху;

■ блювота;

■ марення.

**Якщо причини перегріву не усунути, розвивається власне тепловий удар:**

■ втрата свідомості;

■ блідість, посиніння шкірних покривів;

■ шкіра холодна, вкрита потом;

■ пульс нитковидний.

У результаті може виникнути загроза для життя потерпілого.

### Профілактика теплового удару:

■ періодичний відпочинок у тіні

■ купання чи обливання холодною водою

■ дотримання питного режиму

■ забезпечення вентиляції задушливого приміщення

■ носіння адекватного температури повітря одягу, що виключає перегрів організму.

Варто пам'ятати, що сонячному і тепловому удару особливо швидко піддаються діти, тому що їхня терморегуляторна система ще недостатньо розвинута. Не можна залишати дитину на сонці без догляду дорослого!

## ПЕРША ДОПОМОГА ПРИ СОНЯЧНОМУ І ТЕПЛОВОМУ УДАРАХ

■ потерпілого перенести в тінь (прохолодне приміщення);

■ покласти на спину;

■ голову покласти на підвищення;

■ розстебнути чи зняти одяг, розслабити пояс;

■ при втраті свідомості скористатися ватковою, змоченою нашатирним спиртом, оцтом;

■ при блювоті голову й тіло повернути на бік, щоб людина не захлинулася;

■ тіло обтерти холодною водою чи загорнути у вологе простирадло;

■ на голову і на чоло покласти холодний компрес;

■ напувати холодною водою (можна розчином регідрону);

■ дати постраждалому настоянку валеріани 15-20 крапель на одну третину склянки води;

■ у важких випадках застосовують штучне дихання та непрямий масаж серця.

Не забувайте, просити людей, які допомагають надавати допомогу, щоб вони викликали швидко медичну допомогу!

**Інформація підготовлена Київським міським центром здоров'я**



## Літні отруєння: розпізнати та попередити

Літо – пік харчових отруєнь. На жаль, приємні спекотні дні люблять і хвороботворні бактерії. Як уникнути типових отруєнь, які трапляються в спеку? Як розпізнати симптоми найбільш небезпечних видів інтоксикації, якщо ви вже відчули себе погано?

**Г**КІ, або «хвороба брудних рук». Найбільша велика група отруєнь – це гострі кишкові інфекції (ГКІ). Іноді їх ще називають «хворобами брудних рук». Основна причина виникнення ГКІ – немиті руки, з яких інфекція потрапляє до вас шлунок, неякісна вода або зіпсована їжа.

### ОСНОВНІ ПРАВИЛА, ЯКІ ДОЗВОЛЯТЬ ВАМ УНИКНУТИ КИШКОВИХ ІНФЕКЦІЙ

■ найпростіше, чому ми вчимо дітей, але не завжди дотримуємося самі: обов'язково мийте руки перед їжею! Вийшовши на ланч в кафе, не полінуйтеся сходити в туалет перед початком трапези. Відмовтеся від перекуса яблуком в парку, якщо його ніде вимити. Носіть із собою вологі очищаючі серветки і регулярно протирайте ними руки.

■ обов'язково мийте кип'яченою водою фрукти і овочі, які не будуть піддаватися термічній обробці. Ті продукти, які ви збираєтеся варити або смажити, можна помити і звичайною водопровідною водою.

■ пийте тільки кип'ячену або бутильовану воду.

■ швидкокопсувні продукти обов'язково зберігати в холодильнику. Сир, м'ясо, майонезні салати та інші страви, хоча б на годину ви-

ставлені в тепло, є місцем розмноження хвороботворних бактерій. Викладайте їх маленькими порціями, а решту зберігайте в холодильнику не більше двох днів. Якщо миска з салатом годину-іншу простояла на столі – доведеться його викинути. Повірте, здоров'я дорожче.

■ на час найбільш спекотних днів помірно вживайте м'ясо і відмовтеся від риби. Принаймні, тієї, що подають у закладах громадського харчування. Не купуйте зроблені з риби напівфабрикати. Якщо шлях від магазину до вашого дому неблизький, купуйте заморожені, а не охолоджені продукти.

Інтоксикація стафілококом, ботулізмом або іншими бактеріальними токсинами – друга, дуже небезпечна група отруєнь. Самих бактерій може бути в продукті небагато, а ось їх отруйні виділення здатні серйозно зіпсувати здоров'я і навіть вбити.

Ботулізм підстерігає нас у м'ясних і консервованих виробках. Найчастіше це ковбаси, копченості та консерви домашнього приготування. Розпізнати ботулотоксин в їжі досить нелегко. Якщо банку консервів може «видати» його наявність здуттям, то в ковбасах і копченостях його вгадати

практично неможливо. Купуйте ковбаси тільки знайомих вам фірм в хороших магазинах. Те ж саме можна сказати і про консерви. Якщо ви не впевнені, що добре знаєте технології домашнього консервування – краще не робіть «закруток на зиму».

Зрозуміти, що ви заразилися ботулізмом легко – виникають сухість у роті і м'язова слабкість, перед очима стоїть туман, предмети двояться, в горлі з'являється твердий клубок. Крім того, у людини, що заразилася, розширюються зіниці, мімічні скорочення майже повністю зникають, дихання стає поверхневим.

Стафілокок любить солодощі. Якщо ви відчули м'язові болі і озноб, різко підскочила температура і розболілася голова, почався пронос і блювання, – дуже може бути, що в організм потрапив токсин стафілокока. Найчастіше це відбувається із-за недбалості кухаря, який готував торт або тістечка. Кондитер може бути заражений цією інфекцією і щедро поділитися нею з усіма, хто буде ласувати солодощами.

### Як запобігти зараженню?

■ купувати кондитерські вироби тільки в перевірених часом магазинах і від перевірених фірм.

■ не захоплюватися виготовленням та вживанням домашніх консервів (м'ясо, птах, риба, гриби).

■ ні в якому разі не купувати у інших людей з «закрутки».

Отруєння традиційними дарами лісу: грибами і ягодами влітку відбуваються повсюдно.

### Рекомендації під час збирання грибів:

■ збирати тільки ті гриби та ягоди, в істивності яких впевнені повністю! Головне правило грибника: не упевнений – краще викинути.

■ не збирати гриби та ягоди, що ростуть вздовж автомобільних та залізничних трас, поряд зі смітниками, складами та іншими промисловими спорудами.

■ не порушувати технологію обробки і приготування: гриби найкраще солити або маринувати.

### ПЕРША ДОПОМОГА ПРИ ОТРУЄННЯХ

Правило перше – при будь-яких симптомах серйозного отруєння викликайте лікаря! Не чекайте, поки вам стане зовсім погано. Помутніння в очах, головний біль, рідкий стілець, блювота, підвищення температури, навіть невелике – будь-який з цих симптомів – достатня підстава для виклику «Швидкої».

Буде краще, якщо ви зумієте визначити, яким продуктом ви отруїлися. Згадайте, що ви їли в останній час. Якщо ви харчуєтеся всією сім'єю, але симптоми отруєння спостерігаються тільки у вас – розпитайте близьких, що з вашого меню вони не пробували. Як це не прикро, може допомогти вигляд і запах блювотних мас.

Деякі заходи можна вжити,

поки лікар їде до вас. Якщо з моменту потрапляння отрути в організм пройшло не більш 2-4 годин, найбільш дієвим методом допомоги буде промивання шлунка. Завдання – максимально видалити з організму токсини. Для цього слід за один прийом випити 1,5 л розчину 0,1%-ного перманганату калію («марганцівки»). Прослідкуйте, щоб всі кристали розчинилися до того, як ви почнете пити. Можна випити 2%-ний розчин питної соди, а потім викликати блювоту. Після цього бажано провести повторне промивання шлунка для його повного очищення. Допомогає проста мильна вода – пийте її, поки вас не здує кілька разів.

Пийте якомога більше і посправайте не їсти. Єдине, що можна дозволити собі при легкому отруєнні – вісянка на воді (але ніяких молока і цукру!) або так само зварений на воді рис. Якщо отруєння середньої або сильної тяжкості, їсти вам не можна.

Ні в якому разі не пийте знеболюючих препаратів. По-перше, при отруєнні вони безглузді: якщо голова або живіт болять від інтоксикації, «анальгін» ніяк цьому не допоможе. По-друге, полегшує біль лікаря постановку правильного діагнозу. Не ризикуйте життям, краще потерпіть.

Добре зарекомендували себе активоване вугілля (4 таблетки через кожні 2-3 години, але не більше 12 таблеток на добу) та препарат «Смекта» (1 пакетик за аналогічною схемою). Найголовніше правило при будь-яких проблемах з шлунково-кишковим трактом – не розраховувати тільки на свої сили, а терміново звертатися до лікаря.

**Вікторія ВЕЛИЧКО**

## Харчування влітку. Чим харчуватися влітку

**З**алишилися далеко позаду довгі холодні зимові місяці, коли наш організм потребував висококалорійного харчування. З настанням літа відбуваються значні зміни і в ритмі життя, і в харчуванні. Зменшується час на сон, збільшується світлий час доби, підвищується температура навколишнього повітря, відбувається прискорення хімічних реакцій в організмі. У спекотні літні дні зайвий жир набагато легше переробляється організмом, тому літо – ідеальний період для позбавлення від небажаних кілограмів. Зниження ваги буде відбуватися швидше, якщо допомогти своєму організму, організувавши правильне харчування влітку. Рекомендуються харчуватися рано вранці (6-7 годин) або ввечері (після 19-ї години), а в жаркі полуденні години – замінити щільний обід овочами і фруктами, більше пити. Дотримуючись цих правил, можна не тільки привести свою фігуру до бажаних пропорцій, але і поправити здоров'я.

### ПРАВИЛО 1.

У спекотну погоду організм швидко втрачає воду. З виділенням поту відбувається втрата життєво важливих вітамінів і мікроелементів, послаблюється імунітет, може розвинути авітаміноз. Для запобігання зневоднення необхідно регулярно поповнювати запаси води. Бажано випивати кожен годину до 0,2 л рідини. Не зловживайте газованими напоями, вони не тільки не вгамують спрагу, але й можуть завдати шкоди здоров'ю. Найкраще підійде вода, а також трав'яні чаї з малини, смородини, м'яти, хвоща, конюшини, меліси та інших. Для бажаних схуднути дуже корисними будуть такі чаї з додаванням ложечки меду. Агарячі чаї з родзинками або іншими сухофруктами корисні для роботи серця.

### ПРАВИЛО 2.

Їжте якомога більше свіжих фруктів, вони також містять багато вологи. Однак стежте за їх калорійністю, особливо людям з надмірною вагою не варто захоплюватися динями, бананами та іншими висококалорійними фруктами, а також вживати їх перед сном. Правильне харчування влітку допоможе максимально наситити організм необхідними вітамінами, мінералами і мікроелементами, особливо корисні в цьому плані фрукти і ягоди, вирощені у вашому регіоні. При всьому цьому, обмежуватися фруктовим раціоном не варто, оскільки це може спровокувати ряд захворювань, зчитовидної залози, наприклад, або цукровий діабет.

### ПРАВИЛО 3.

Урізноманітніть харчування влітку овочами – салатом, петрушкою, капустию, шавлем, шпинатом, селерою, коріандром, базиліком, естрагоном і т. п. По можливості якомога частіше замінійте жирні заправки (майонез, масло, сметану) на заправки з розведеного натурального оцту або лимонного соку. Менше соліть їжу – її надлишок сприяє виведенню вологи з організму. Віддавайте перевагу найбільш корисним з рослинних олій – оливковому, льняному.

### ПРАВИЛО 4.

Позбавтеся від поганої звички перекушувати, це надзвичайно шкідливо для вашого шлунка. Особливо це стосується різного роду «швидкої їжі» – гамбургерів, чіпсів, картоплі фрі і т. п. Також не варто захоплюватися морозивом, мабуть, найпопулярнішим літнім ласощами. Воно досить калорійне за рахунок великого вмісту вуглеводів і жирів і, крім того, може спровокувати простудні захворювання або ангіну.

### ПРАВИЛО 5.

Трохи зменшіть споживання риби і м'яса. Частіше готуйте на пару, легка їжа швидка в приготуванні і найбільш корисна.

### ПРАВИЛО 6.

Включайте в раціон кисломолочні продукти – кефір, йогурт, кисле молоко, ватренець, ряжанку, сир. Вони допомагають травленню, насичують організм вологою.

### ПРАВИЛО 7.

Харчування влітку має бути збалансованим, тому частіше вживайте каші, солодкі або солоні, зробіть їх з медом, горіхами, фруктами, сиром. Скоротіть кількість споживаної в їжу хліба, віддавайте перевагу сортам грубого помелу борошна, зі злаками. Вони сприяють очищенню кишечника.

### ПРАВИЛО 8.

Не купуйте про запас свіжі овочі та фрукти, так як багато продуктів під час зберігання втрачають корисні властивості. Брокколи, наприклад, через 10 днів втрачає 2/3 флавоноїдів (корисних амінокислот), а шпинат після тижневого зберігання в холодильнику – практично половину антиоксидантів. Купуйте продукти частіше і меншими кількостями.

Дотримуючись цих правил ви зможете не тільки скинути зайву вагу, але і позбавитися від багатьох захворювань. Теплого вам літа і гарного настрою!

**Оксана МОХОНЬКО**

«Здоров'я киян» № 3-4, (243-244), березень-квітень, 2015 рік  
Газета ДООЗ КМДА  
Засновник і видавець – Київський міський Центр здоров'я ДООЗ КМДА  
Голова редакційної колегії – Алла АРЕШКОВИЧ  
Головний редактор – Вікторія ВЕЛИЧКО

Дизайн, верстка – Наталя КОНОНЕНКО  
Над номером працювали: Наталя ВИШНЕВСЬКА, Наталя ЛИТВИНЕНКО, Яна КОНОВАЛОВА, Анна ЗАЄЦЬ, Людмила ПЕТРАВЧУК, Отто СТОЙКА

Фотограф – Яна КОНОВАЛОВА  
Передплатний індекс: 41648  
Свідоцтво про реєстрацію КУ №303 від 21.02.2006 р.  
Адреса редакції та видавця: вул. Дегтярівська, 25, м. Київ, 04119. тел. (044) 483 96 50. E-mail: gazeta-zk@ya.ru

Редакція може публікувати матеріали, не поділяючи точку зору автора. Відповідальність за достовірність фактів, цитат, власних імен, географічних назв та інших відомостей несуть автори публікацій. Відповідальність за зміст рекламних оголошень несе рекламодавець.

Друкарня: ТОВ «Видавництво «МАГНАТ» тел.: 8 (044) 419-34-45, 426-88-57 проспект Оболонський, 16-Є, офіс 472, м. Київ, Зам. №4 тираж 1 000 прим. Підписано до друку 28.05.2015. Розповсюджується за передплатою.