



ДОБРОБУТ



ЛІЛІА СКОЛЬСЬКА

**ЛІЛІА СКОЛЬСЬКА:  
«КОЖЕН МОЖЕ  
ВРЯТУВАТИ, КОЖЕН  
МОЖЕ СТАТИ  
ВРЯТОВАНИМ»**

**14** **ОСОБЛИВІ ДІТИ:**  
ЯК ПОДОЛАТИ  
СТРАХ

**32** **ТРИ ПЕРЕВАГИ**  
ВАКЦИНАЦІЇ ВІД  
ГРИПУ

**48** **COVID-19:**  
24/7 НА ЗВ'ЯЗКУ  
З ПАЦІЄНТАМИ

# ТУРБОТА, ЯКІЙ Я ДОВІРЯЮ!

**ОПТИpro®**  
Білок

**НМО®**  
Олігосахарид  
грудного  
молока\*

**BL**  
Пробіотик



✓ БЕЗ ПАЛЬМОВОЇ ОЛІЇ

\* Материнське молоко містить олігосахариди 2'FL, структурно ідентичні олігосахаридам грудного молока. Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) рекомендує виключно грудне вигодовування протягом перших 6 місяців життя і його продовження якомога довше. Суха молочна суміш "NAN 3 OPTIpro" з олігосахаридом 2'FL для дітей від 12 місяців розроблена з урахуванням харчових потреб здорових дітей і не повинна застосовуватися для годування дітей молодшого віку. Не є замінником грудного молока. Необхідна консультація лікаря. Товариство з обмеженою відповідальністю «Нестле Україна».

## Дорогі грузі!

2020 рік став найскладнішим періодом за останні декілька років. Від початку пандемії наша команда робила все можливе, аби забезпечити своїх пацієнтів і надати їм максимальні можливості для одужання.

Наші лікарі одразу тримали руку на пульсі, відстежуючи актуальні поради світової спільноти щодо протистояння новій загрозі. Спеціалісти медичної мережі «ДОБРОБУТ» вивчили й переклали міжнародні протоколи щодо лікування COVID-19 та оприлюднили результати своєї роботи для широкого загалу, аби інші лікарі також могли спиратися на дані, визнані науковою спільнотою. І ця робота триває – з появою нових уточнених протоколів ми пропонуємо їх до загальної уваги, зокрема, таку роботу було здійснено щодо міжнародних рекомендацій ведення вагітних і жінок післяпологового періоду, що стикнулися з загрозливим вірусом. Ми переконані в тому, що міжнародний досвід разом з нашими локальними протоколами, адаптованими до сьогоденних реалій і можливостей «ДОБРОБУТ», забезпечують найефективніше лікування. Щоб мати можливість рятувати тих, хто потребує госпіталізації, ми створили власний інфекційний стаціонар під час першої хвилі пандемії, а сьогодні ми маємо три спеціалізовані стаціонари для госпіталізації пацієнтів.

Водночас ті, кому рекомендовано лікуватися вдома, перебувають під цілодобовим патронажем наших спеціалістів. До того ж, усі охочі можуть почути авторитетну думку фахівців «ДОБРОБУТ» у ЗМІ та соцмережах щодо можливих профілактичних заходів і правильного алгоритму дій.

Ми усвідомлюємо, наскільки велика кількість наших громадян нині потребує сучасної фахової медичної підтримки. Тож попри всі неймовірні складнощі, які виникли у 2020-му, ми продовжуємо розвиватися. Наступного року ми працюватимемо ще ефективніше – плануємо відкрити дві поліклініки сімейного типу, а в Києві розпочне свою роботу новий корпус із центрами кардіологічної допомоги та судинної хірургії.

Переконаний, що нам вдасться здолати всі негаразди – й наша команда, як завжди, стоятиме на сторожі вашого здоров'я.

З побажаннями всіх гараздів у новому році та впевненості в майбутньому,

Олег КАЛАШНИКОВ,  
генеральний директор медичної мережі «ДОБРОБУТ»

3

## Вступне слово Відкрито

5 **Новини**

6 **Лілія СКОЛЬСЬКА:**  
«Кожен може врятувати,  
кожен може стати врятованим»

## Актуально: гіму

8 **Здорове меню для малюків**

10 **Хто провокує тонзиліт**

12 **Дитяча сторінка.**  
Свята з Оло

14 **Особливі гіму:** як подолати страх

16 **Деформація грудної**  
клітки в гітей



18

## Актуально: підлітки

У світі лайків і репостів

## Тема номера

20 **Вартів здоров'я**

## Актуально: дорослі

28 **5 складових здорової вагитності**

30 **Великий імітатор**

32 **Три переваги вакцинації від груп**

34 **Менопауза: зберігаємо спокій**

36 **Хребет під прицілом**

**Олена ШАПОВАЛОВА:**  
«Збереження здоров'я –  
спільний успіх  
лікаря та пацієнта»

38



## Оперативно

**Переможемо COVID-19 разом!** 40

## Достовірно

**X-промені у стоматології** 42

## Неформально

**Плавання та рок у житті Віталія БІБІКОВА** 44

**Футбольні баталії Максима ЩЕРБИНИ** 45

## Активно

**Варикозне розширення вен: сучасний підхід** 46

## Сервіс

**COVID-19:**  
24/7 на зв'язку з пацієнтами

## Цікаво

**Патронаж «ДОБРОБУТ»:**  
для малят віг 0 до 1 року

50



## Здоров'я Країни

Корпоративний журнал медичної мережі  
«ДОБРОБУТ» № 14. Безкоштовно.

### ЗАСНОВНИК:

медична мережа «ДОБРОБУТ»

**Керівник проекту:** Ганна ТОПОЛЮК

Свідоцтво про реєстрацію  
КВ №22341-12241Р, видано Міністерством  
юстиції України 31.10.2016 р.

### ВИКОНАВЕЦЬ: ВД AMEDIA GROUP НАД НОМЕРОМ ПРАЦЮВАЛИ:

Марічка КОРМУШКІНА, Тетяна БІЛЕНКО,  
Любов НАТОЧІЙ, Олена ГАЛАЙЧУК,  
Ганна КРАВЧЕНКО, Олена ДУБРОВІНА,  
Віра ДУЖАК, Вікторія КОВАЛЬ

Відповідальність за досто-  
вірність наведених у рекламі  
відомостей, а також за  
відповідність змісту реклами  
вимогам законодавства несе  
рекламодавець.

Усі матеріали охороня-  
ються законами України  
та міжнародними конвен-  
ціями про інтелектуальну  
власність. Без письмового  
дозволу Засновника забо-  
роняється повністю або  
частково використовувати,  
змінювати (адаптувати)  
статті, фотографії та інші  
опубліковані матеріали.

# Відкриття нового центру: краса від «ДОБРОБУТ»

Щоб наші клієнти мали змогу ефективно дбати і про здоров'я, і про красу, медична мережа «ДОБРОБУТ» відкрила Центр дерматології та косметології.

**Н**аші фахівці впевнені – аби зберегти молодість і красу, потрібно плекати любов до власного здоров'я. У цьому полягає основна місія нового центру, який гостинно відчинив двері для відвідувачів 9 листопада 2020 року.

## ЗОВНІ ТА ВСЕРЕДИНІ

Подеколи шлях до зовнішньої досконалості попри дієти, фізичну активність і дорогі косметичні засоби не завершується бажаним результатом. Причина в тому, що стан шкіри, нігтів, волосся, здатність швидко втрачати зайві кілограми залежить не тільки від старанності й наполегливості, а й від того, як працюють внутрішні органи та системи. Саме тому фахівці нашого центру ставляться до краси, як до невід'ємної частини загального здоров'я, і беруть до уваги всі медичні аспекти й індивідуальні потреби кожного клієнта.

## ПРОФЕСІЙНА КОМАНДА

У Центрі дерматології та косметології працюють досвідчені спеціалісти, які у своїй роботі керуються найкращими світовими практиками: дерматолог, косметолог, трихолог, подолог, гінеколог, ендокринолог, дієтолог і пластичний хірург. Кожен наш клієнт має можливість отримати послуги повного циклу за всіма зазначеними напрямками.

## УНІКАЛЬНІ ПОСЛУГИ

Ми маємо ексклюзивні пропозиції, скажімо, «Прогноз краси». Це чудова можливість дізнатися, що потрібно робити сьогодні, аби зберегти красу та здоров'я завтра. Фахівці – дерматолог і косметолог – на спільному прийомі вивчають інформацію про теперішній стан здоров'я пацієнта, спосіб життя та інші чинники, які мають безпосередній вплив на стан організму в майбутньому. Також лікарі проведуть апаратну діагностику шкіри на новітньому обладнанні та складуть персоналізовану стратегію кроків на збереження здоров'я та краси.



**ДОБРОБУТ**  
ДЕРМАТОЛОГІЯ ТА КОСМЕТОЛОГІЯ

Чекаємо на вас у Центрі дерматології та косметології  
«ДОБРОБУТ»: м. Київ, вул. Ломоносова, 71-Г.

«ДОБРОБУТ» дбає не лише про здоров'я пацієнтів, а і про рівень знань своїх лікарів. Хороший лікар вчиться все життя – адже від цього великою мірою залежить здоров'я та якість життя пацієнта. Безперервне навчання стосується й базових знань медика. Наприклад – знання базової підтримки життя, тобто алгоритму надання невідкладної домедичної допомоги. Як урятувати людину, аби вона дожила до приїзду «швидкої», чому володіти такими навичками має кожен, як розвивається Навчально-тренінговий центр мережі та які навчальні послуги пропонує, розповідає керівник центру, анестезіолог-реаніматолог Лілія СКОЛЬСЬКА.



# Кожен може врятувати, кожен може стати врятованим

## ❓ З чого почалася історія створення курсу «Основи підтримки життя» два роки тому?

Ми переконані в тому, що вміти рятувати життя мають усі – і медичні працівники, і звичайні громадяни. Але, на жаль, українська система медичної освіти влаштована так, що навіть лікарі не завжди вміють правильно надавати домедичну допомогу. Щоб виправити цю ситуацію, ми разом з Європейською радою реанімації розробили відповідний курс. А з 2020 року співпрацюємо також з Всеукраїнською радою реанімації. Розпочати ми вирішили з себе: навчити всіх наших колег, від охоронців у

медичних центрах до генерального директора. Нині кожен співробітник нашої мережі може надати грамотну домедичну допомогу при загрозі життю і дорослим, і дітям.

«ДОБРОБУТ» має багато підрозділів, і до нас часто звертаються по допомогу в екстрених випадках, наприклад, коли людині на вулиці раптово стало погано. Якщо хтось із мешканців сусідніх із нашими клініками районів знепритомніє на вулиці, можна прибігти в будь-яке відділення «ДОБРОБУТ», попросити автоматичний зовнішній дефібрилятор (АЗД), мішок Амбу – вони є у кожному підрозділі. Крім того, будь-який наш співробітник надасть кваліфіковану допомо-

гу до приїзду «швидкої». І в таких випадках ми допомагаємо безкоштовно.

## ❓ У яких з ваших клінік є автоматичні зовнішні дефібрилятори?

У нас 17 відділень. У кожному з них встановлено як мінімум один автоматичний зовнішній дефібрилятор, а от у поліклінічних і стаціонарних відділеннях їх більше. Водночас усе необхідне для надання невідкладної домедичної допомоги є в усіх наших відділеннях.

## ❓ Які програми центру є найбільш затребуваними?

Це курси «Базова підтримка життя у дорослих» і «Базова підтримка життя у



дітей». Їх проходять 100 % наших співробітників, хто працює з відповідними віковими категоріями.

### ❓ Чи є в планах розширення курсів?

Звісно! Ми постійно зростаємо, розширюємо тематику тренінгів і поглиблюємо деякі з них, орієнтуючи на підвищення професійності саме лікарів та медичних сестер. З базових, приміром, ми впровадили такі курси: допомога при кровотечах, основи безпечного переміщення та супроводу пацієнтів, пацієнтська комунікація. З поглиблених, наприклад, уже працюємо разом із Всеукраїнською радою реанімації – розширена підтримка життя у дорослих. Цей курс має пройти кожен анестезіолог чи лікар невідкладної допомоги. Але ми залуцаємо до нього і медичних сестер інтенсивної терапії. В 2021 році ми розширюємо підготовку окремих медичних напрямів: хірургія, отоларингологія, дерматологія, анестезіологія та інтенсивна терапія. Велику увагу також приділимо медичним сестрам, для яких розробили «Школу медсестер». Чому так? Бо медична сестра супроводжує пацієнта 24/7 і проживає з ним цілий день, наче янгол-охоронець. Тому акцент на ці тренінги для нас є першочерговим. Ми проводимо кожен тренінг заради ефективності, а не «для галочки». Існує ціла система поетапної підготовки та контролю. Тим паче, що в нас навчання не закінчується на отриманні сертифіката. Періодично ми влаштову-

## Нині кожен співробітник нашої мережі може надати грамотну домедичну допомогу при загрозі життю і дорослим, і дітям.

ємо співробітникам наших підрозділів стрес-тести, за допомогою яких перевіряємо готовність нашого персоналу, оцінюємо логістику, знання алгоритму та засвоєння знань після тренінгу. Якщо знаходимо якісь прогалини, корегуємо програму.

### ❓ Для кого ще відкриті двері тренінгового центру «ДОБРОБУТ»?

Для всіх! Для наших співробітників, для наших пацієнтів, громадян, інших компаній, а також для наших партнерів. Зокрема, ми співпрацюємо зі стоматологічними клініками. У них дещо інший запит – наприклад, для них актуальні теми анафілактичного шоку, який може виникнути у стоматологічних пацієнтів. Таким чином ми підлаштуємо наші програми під індивідуальні потреби клієнтів. На тренінги також приходять фахівці

з державних закладів. Ще ми навчаємо персонал компаній. Наприклад, тренінг «Основи підтримки життя» у нас замовляла велика торговельна мережа, аби їхні співробітники вміли за необхідності надавати допомогу клієнтам.

### ❓ Які корективи внесла в роботу навчального центру пандемія?

Звісно, карантин вплинув на нашу роботу. В березні 2020 року, реагуючи на виклики пандемії, ми негайно переформувалися, щоб максимально швидко та ефективно навчити наш персонал алгоритмам роботи з засобами індивідуального захисту. Це було суперпріоритетне завдання, оскільки йшлося про безпеку як пацієнтів, так і співробітників. Потім була вимушена перерва, довелося припинити діяльність центру через карантин. У цей час ми вдосконалювали розробку нових тренінгів та ефективної логістики роботи в умовах пандемії. За 3 місяці після початку весняного локдауну заняття відновили – щоправда, з певними змінами через COVID-19. Зараз, звісно, діє обмеження за кількістю слухачів, ми працюємо в групах до 10 осіб. На щастя, випадків зараження під час тренінгів немає: ми суворо дотримуємося правил інфекційного контролю та спеціально відстежуємо, що відбувається з нашими слухачами. Втім, нині зовнішніх слухачів стало менше, ніж було до епідемії, але це не заважає нам розвивати наш центр і будувати плани на майбутнє. 📌

# Здорове МЕНЮ для малюків

Сьогодні легко заблукати у вирі інформації про дитяче харчування. Тож батькам буває складно зорієнтуватися, що ж таке збалансоване харчування та як заохотити дітей їсти здорову їжу.

## ПОТЯГ ДО НЕЗДОРОВОЇ ЇЖИ

Діти не народжуються з пристрастю до чіпсів, картоплі фрі, піци та з відразою до броколі й моркви. Це відбувається поступово, коли вони починають відкривати для себе світ фаст-фудів. Дієтологи вважають, що перепрограмувати дитину з нездорової їжі на здорову не лише реально, а й украй необхідно. Й чим раніше раціон дитини збагатиться корисними продуктами, тим легше буде розвинути правильне ставлення до їжі та прищепити здорові харчові звички на все життя.



## Основи збалансованого харчування

**О**сь декілька важливих моментів, які допоможуть зробити їжу джерелом здоров'я та бадьорості, а не причиною хвороб.

**Оптимальний сніданок.** Чудовий початок дня – білкова їжа, яка дає змогу довше лишатися ситим. Якщо з якоїсь причини поснідати не вдається, альтернативою слугуватиме так званий сніданок на ходу. Грецький йогурт, зварені круто яйця + тост і яблуко, «яєчний бутерброд» на цільнозерновому хлібі – чудово впораються зі своїм завданням.

**Акцент на воду.** Варто, аби саме вона втамовувала спрагу протягом дня, а не солодкі напої. Скажімо, сік хоч і містить поживні речовини й дає заряд енергії, проте не задовольняє потреби організму в рідині.

**Здорові перекуси.** Коли дитині заманеться щось перехопити, замість печива, яке має багато порожніх калорій і мало поживних речовин, запропонуйте їй фрукти, несолений попкорн, горіхи, натуральний йогурт без наповнювача.

**Мінімізація цукру.** Намагайтеся уникати продуктів, які, на перший погляд, не містять цукру. Це білий хліб, консервовані овочі, приправи, заморожені страви, фаст-фуд. Повністю виключити солодощі з раціону нерально, але зробіть їх смаколикami, а не щоденною складовою.

**Переваги овочів та фруктів.** Це джерело вітамінів, мінералів та інших корисних речовин, тому не забувайте давати їх щодня. Дитина не в захваті від овочів? Маскуйте їх! Додавайте у ragu,





Вікторія ШЕВЕЛЬОВА,  
лікар-дитинолог, ендокринолог, дієтолог  
медичної мережі «ДОБРОБУТ»

*Правильний раціон впливає не тільки на фізичний розвиток дітей, а й на психічний та емоційний стан. Це один із найпростіших та ефективних способів запобігти багатьом захворюванням, таким як ожиріння, артеріальна гіпертензія, цукровий діабет II типу.*

Навчати дітей правильно їсти, **не перетворюючи трапезу на щоденну «боротьбу»**, – це нелегка праця. Втім, воно того варте. Бо йдеться про щасливе життя, довголіття та впевнену в собі вашу дитину.

## Культура харчування

запіканки, домашній хліб, кекси, соуси для спагеті, м'ясні рулети. Ще один варіант захоочення – город на підвіконні із зеленню та овочами. Так ви матимете свіжі продукти, й ваш малюк побачить, якою має бути здорова їжа.

**Корисні жири.** Вони покращують пам'ять і настрої, надають ситості. Правильні жири бувають мононе-насиченими (оливкова олія, авокадо, насіння гарбуза, кунжут) та поліненасиченими (мяне насіння, грецькі горіхи, лосось). Нездорові транс-жири є в продуктах, вироблених із використанням «частково гідрогенізованих» рослинних олій у маргарині, випічці, печиві.

**Нові страви.** Не бійтеся знайомити дітей із новими продуктами, втім, не наполягайте, якщо страва відразу не

сподобалася. Більшості дітлахів потрібно до 8–10 презентацій їжі, доки вони при звичаються до неї.

**Пошук альтернативи.** Замінійте нездорові продукти здоровими. Скажімо, замість незбираного молока давайте низькокалорійне, білий хліб замініть на цільнозерновий, морозиво – на молочний коктейль, масло – на оливкову олію, майонез – на олійні заправки та соуси.

**Сімейні традиції.** Зібрати всю сім'ю за столом – ідеальна можливість поговорити й послухати своїх дітей. Соціальна взаємодія життєво важлива для дитини. Звичайна розмова з батьками за обідом може мати велике значення для зняття стресу, покращення настрою і підвищення самооцінки. 📖



**По-перше,** навчіть дитину дослухатися до свого організму. Запитуйте, чи не буде їй погано, якщо вона переїсть улюблену страву чи солодощі. Ваші запитання допоможуть замислитися над наслідками власних рішень і сформувати звички здорового харчування.



**По-друге,** не використовуйте солодощі як нагороду чи демонстрацію вашої прихильності.



**По-третє,** станьте взірцем для наслідування, нехай діти бачать, що ви споживаєте здорову їжу.



Сергій РОЛЯ,  
лікар-отоларинголог  
медичної мережі «ДОБРОБУТ»

*Якщо в малюка з'явилися симптоми ангіни, в жодному разі не призначайте йому антибіотики самостійно, аби не нашкодити. Зверніться до фахівця!*



### ЧИ ЗНАЄТЕ ВИ, ЩО...

Мигдалики отримали свою назву завдяки схожості з мигдалем. А запалення органа зветься тонзилітом, бо латинською tonsillae – це і є мигдалики.

# Хто провокує тонзиліт?

Біль у горлі та висока температура при ангіні спонукають швидко шукати професійної допомоги лікаря. Його завдання – з'ясувати природу захворювання та призначити правильне лікування.

## ВИЯВИТИ ПРИЧИНУ

Раніше вважалося, що ангіну спричиняють бактерії. Однак сьогодні медики довели, що у 70–95 % захворювання тонзиліт спричиняють віруси. Очевидно, що в такому разі при нашаруваннях на мигдаликах немає жодної потреби в застосуванні антибіотиків. Відповідно до сучасних настанов, перш ніж лікувати ангіну, в кожному конкретному випадку необхідно розібратися, хто винен – віруси чи бактерії. Такий дифе-

ренційований підхід фахівці медичної мережі «ДОБРОБУТ» почали застосовувати одними з перших у вітчизняній педіатрії.

## ПРАВИЛЬНИЙ АЛГОРИТМ

У минулому діагностика тонзиліту починалася з аналізу крові, й маніпуляції зі шприцом часто ставали причиною психологічної травми в малюків. За сучасними стандартами забору венозної крові можна уникнути. Передусім лікар

збирає анамнез та аналізує клінічні симптоми. Маючи підозру, що причиною недуги стала бактерія, спеціаліст спрямовує пацієнта на стрептотест – мазок із мигдаликів, що дає змогу виявити бета-гемолітичний стрептокок групи А, який найчастіше серед усіх бактерій стає збудником тонзиліту в дітей.

Серед вірусів головними провокаторами стають аденовіруси, ентеровіруси та віруси групи герпесу. Визначити вірусну природу нездужання допомагають лабораторні аналізи.

## МАЙСТРИ МАСКУВАННЯ

Тонзиліт може бути самостійним захворюванням, але так само біль у горлі може свідчити про інші, більш серйозні проблеми. Це, зокрема, скарлатина, моноклеоз або ж – найпідступніше – дифтерія, яка спричиняє високу інтоксикацію і становить смертельну небезпеку для дітей, чії батьки відмовляються від вакцинації. Аби виключити чи підтвердити підозру, лікар має дуже уважно відстежити додаткові симптоми та правильно скерувати маленького пацієнта на лабораторні аналізи.

## Гігієна VS тонзиліт

Вакцини «від тонзиліту» не існує, як і специфічних профілактичних заходів. Утім, певним чином проблеми може зарадити особиста гігієна, адже стрептокок зазвичай потрапляє в організм через брудні руки. Сприятимуть запобіганню тонзиліту й загальні правила здорового способу життя: збалансоване харчування з акцентом на овочі та фрукти, повноцінний сон, спокійна атмосфера в родині.



Тонзиліт особливо поширений серед дітей:

**у 50 % випадків**

з ним стикаються пацієнти віком 5–15 років.

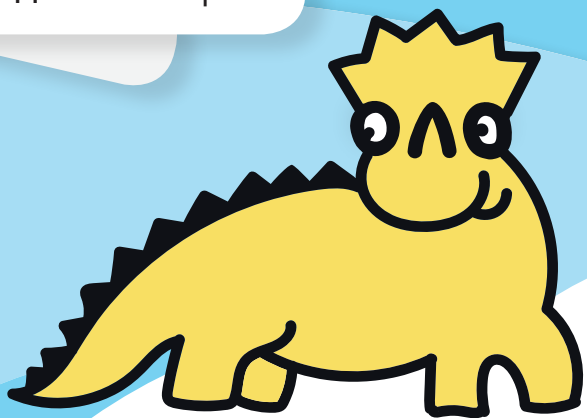
#### СТРАТЕГІЯ ЛІКУВАННЯ

Якщо хвороба спровокована бактеріями, призначають антибіотики, як правило, на 10 днів. Зауважте, що протягом двох днів від початку антибіотикотерапії дитина лишається заразною для інших, тож у цей період важливо оберегти інших членів родини від інфекції. Щодо вірусного тонзиліту, то специфічного лікування наразі не існує. Протівірусні засоби не підтвердили свою ефективність і не визнаються доказовою медициною. В такому разі застосовується симптоматична терапія: від болю в горлі – протизапальні та антисептичні препарати, для зниження температури, що перевищує позначку 38,5, – жарознижувальні. Також важливо забезпечити маленькому пацієнту спокій, достатнє пиття та раціональне харчування.



#### ОПЕРАТИВНЕ РІШЕННЯ

Гострий тонзиліт нерідко переходить у хронічну форму. Стрептококи провокують рецидиви з ускладненнями у вигляді враження внутрішніх органів, артритів та порушенням у роботі серця. Мікроби, що збираються на мигдаликах, виробляють токсини, які, потрапляючи в кров, розносяться організмом. У 30–60 % випадків вони вражають серцевий м'яз, спричиняючи такі проблеми, як міокардит, ендокардит, серцеву недостатність. Якщо дитина перенесла більше семи випадків хвороби за рік, варто подумати про тонзилектомію – хірургічне видалення мигдаликів. 📄









Привіт, друзі!  
Як ваші справи?  
Що новенького у вас?  
Я такий щасливий,  
що настала зима.

Взимку найдовший період канікул і відпочинку, День святого Миколая, Новий рік і для нас, українців, навіть  аж два. Для кожної сім'ї всі ці свята особливі, кожна родина має свої традиції. Це і прикрашання ялинки, вибір і пакування подарунків близьким і друзям, оформлення листівок. А які традиції має твоя  ?

## Різдвяне печиво

У моїй сім'ї це приготування різних смаколиків з мамою і бабусею. Я так люблю допомагати у випіканні різдвяного, новорічного печива. Звичайно, його можна готувати і в інші дні, але дух свят надає  особливого смаку. Коли готове печиво охолоне – починається . Ми з мамою і бабусею його прикрашаємо кольорами , малюємо ялиночки та , квіти й дивовижних звірят, а також пишемо побажання веселих свят.

Різдво – Christmas



Веселка – rainbow



Подарунок – present



Магія – magic



Печиво – cookies



Різдвяна ялинка – christmas tree




Зірка – star




Рагість – joy



## Подарунки від святого Миколая

Звісно, найкращим моментом свят є . Щороку я пишу листа святому Миколаєві з побажаннями, що мені найбільше хотілося б отримати під подушку. Весь рік я був чемним і слухняним, гарненько вчився і допомагав мамі з татом з хатніми справами, в моїй кімнаті завжди чисто й охайно, тому я прошу цього разу особливий подарунок. Дітки, ану вгадайте, який подарунок я замовив собі на свята? А розкажете мені, що вам святий Миколай приніс? Упевнений, що кожен із вас був слухняним, і ви отримали все-все, що забажали.

## Веселі колядки

Також мені дуже подобається колядувати з моїми друзями на Святвечір, 6 січня, коли зійде перша зоря на небосхилі. «Коляд, коляд, колядниця, добра з  паляниця...» – ми дружно співаємо для наших рідних, близьких і сусідів, створюючи особливий святковий настрій для всіх навколо.

Дітки, бажаю вам міцного  
здоров'я, бажаних подарунків і  
веселих свят! До зустрічі!  
Ваш Ололоша



Родина – family



Мед – honey





# Особливі діти: як подолати страх

## ІНДИВІДУАЛЬНІ НЮАНСИ

Кожен із нас має певні страхи – великі, малі, реальні, вигадані, теперішні чи з минулого. Маленькі діти найчастіше лякаються темряви, казкових монстрів, незнайомих людей, нових місць тощо. Якщо говорити про дітей із певними особливостями розвитку – з ДЦП, синдромом дефіциту уваги та гіперактивності, аутизмом, синдромом Дауна, то крім типових страхів, у них ще й можуть виникати боязні, що певним чином пов'язані з їхнім інтелектуальним, психологічним і фізичним розвитком. Наприклад, дитина з церебральним паралічем може боятися робити перші кроки, самотійно стояти чи виконувати щось руками – писати, малювати, особливо якщо попередній досвід був не надто вдалим, і малеча могла відчути біль чи дискомфорт.

Шум і світло, висота і швидкість, чужі люди та незрозумілі предмети – це лише невелика частина того, що може лякати вразливе маля. Як заспокоїти дитину та допомогти їй відновити душевну рівновагу, роз'яснює спеціаліст.



## КОЛИ РЕАЛЬНІСТЬ СПРИЙМАЄТЬСЯ ЗАГОСТРО

Як виявили дослідження, у дітей з аутизмом лімбічна система, що бере участь у регуляції функцій внутрішніх органів, нюху, емоцій, пам'яті, – гіперактивна. Саме тому стан переляку охоплює дитину дуже швидко й може виникнути навіть через дріб'язкові подразники. Серед факторів впливу, які викликають неприємні переживання:

**Аудіо:** гучна музика чи розмова, зміна інтонації, тембру голосу й навіть міміки чи жестів; звуки побутових приладів.

**Візуальні:** все, що рухається; яскраве світло, вогники, салюти; дитячі атракціони.

**Тактильні:** різні поверхні – колючі, жорсткі, мокрі, зокрема й вода, слизькі або шершаві, наприклад пісок.

**Ольфакторні:** сильні запахи – піт, парфуми, косметичні засоби й навіть їжа, через що дитина може відмовлятися від певних страв.

Малечу також можуть лякати зміни у щоденній діяльності, у звичній обстановці – інший одяг, поїздка в транспорті, перебування у ліфті чи на ескалаторі.

## СИГНАЛ ТРИВОГИ

Особливо бурхливо реагують на подразники саме діти з розладами аутистичного спектра. Від страху малюк може голосно кричати, плакати, заплющувати очі, затуляти вуха, бити себе по обличчю, намагатися накритися чи заховатися. Можлива й протилежна реакція – дитину манитиме до об'єкта, що її лякає. Діти старшого віку можуть відмовлятися кудись іти чи щось робити. Реакція протесту також може стати відповіддю, якщо дитину не сприймають у колективі, – однолітків висміювали її дії чи поведінку. 📖



Ольга ЧЕБЕРЯК,  
спеціальний психолог центру  
«Дитинологія особливого розвитку. ДОБРОБУТ»

*Більшість страхів особливих дітей є насправді захисною реакцією організму на неприємний подразник та бажанням уникнути його.*

## СТРАТЕГІЯ ДОПОМОГИ

У боротьбі з дитячими страхами є кілька напрямів:



**Уникнення.** Такий метод буде ефективним тільки до певного часу, адже дитина росте й рано чи пізно вона все одно буде змушена вийти з зони комфорту та зустрітися з зовнішнім світом.



**Настанови.** Діти з аутизмом краще сприймають візуальні роз'яснення: розклад на день у малюнках; картинки-підказки, що робити в магазині, у стоматолога чи в гостях. Це будуть своєрідні соціальні історії, розповіді про щоденне життя.



**Сенсорний розвиток.** Навчайте сина чи доньку більш спокійно сприймати життя з усіма його барвами та звуками. В цій справі допоможуть поради та заняття із спеціалістами.



**Арт-терапія, казкотерапія** – також ефективні методи ознайомлення із зовнішнім світом та подолання страхів.

## Без паніку!

У центрі «Дитинологія особливого розвитку. ДОБРОБУТ» фахівці вміють знаходити підхід до кожного малюка. Спеціалісти допоможуть:

- визначити сенсорні особливості дитини;
- укласти «сенсорну дієту» – дати поради батькам, як полегшити стан і корегувати поведінку малечі;
- максимально комфортно облаштувати середовище для дитини;
- підібрати заняття з сенсорної інтеграції та сенсомоторної корекції;
- розвинути навички соціальної взаємодії, вміння розуміти емоції та поведінку інших людей.

**Заняття з психологом дають можливість дитині зрозуміти власний стан, навчитися зменшувати навантаження й заспокоюватися.**



# Деформація грудної клітки в дітей

Уроджений дефект розвитку грудної клітки згодом може стати не лише естетичним недоліком, а й загрозою повноцінній роботі серця і легень. Сучасні методи корекції допоможуть виправити ситуацію.



Віталій ЗАРЕМБА,   
дитячий хірург медичної мережі «ДОБРОБУТ»

*Хоча лікування є складним і потребує ретельного дотримання рекомендацій та індивідуального підбору методів корекції, та це гарантія, що дитина правильно розвиватиметься й дихатиме на повні груди.*

**ГЕНЕТИЧНА ПОМИЛКА**  
Серед уроджених деформацій грудної клітки найпоширенішими є лічкоподібна та кілевидна. Провокатором проблем вважається генетичний чинник – майже 65 % пацієнтів мають родичів із такими деформаціями, а ось безпосередньою причиною є порушення формування сполучної та хрящової тканини грудної зони.





## ЛІКОПОДІБНА ДЕФОРМАЦІЯ

Характеризується западанням грудни та передніх відділів ребер. Іноді патологію видно вже при народженні малюка, та найчастіше вона проявляється у періоди активного росту дитини – дошкільний вік (5–7 років) та підлітковий (13–15 у дівчат і 14–16 у хлопців).

**Чим загрожує?** Якщо діагноз поставлено, не варто зволікати, адже лійкоподібна деформація може стати причиною багатьох небезпечних патологій, тому що:

- зменшує об'єм грудної клітки;
- провокує зміщення серця, яке починає працювати з надмірним навантаженням і швидше вичерпує свій ресурс;
- незворотні зміни в серці та легенях є загрозою виникнення інвалідності після 40 років;
- порушує дихальні рухи.

**Що робити?** Методи лікування залежать від стадії захворювання, віку дитини. При першій стадії лікування не є обов'язковим. Коли йдеться про складніші форми, медики вдаються до консервативних і хірургічних методів.

### КОНСЕРВАТИВНЕ ЛІКУВАННЯ.

Єдиним дієвим методом вважається використання вакуумного дзвона. Це пристрій у вигляді великої силіконової присоски, яку підбирають індивідуально для кожного пацієнта. Упродовж перших шести місяців використання процедуру потрібно проходити двічі на добу від 30 хв до 2 год, надалі приладдя застосовують лише під час нічного сну. Цей метод найчастіше рекомендують у віці від 6 до 12 років із I-II ступенем патології, а також із симетричною, еластичною формою деформації. Якщо поєднані всі ці характеристики, а також дотри-

муються всі лікарські рекомендації, то шанси на успіх перевищують 80 %. Не варто вдаватися до вакуумного лікування в разі наявності деяких вад серця, порушення серцевого ритму, коли є проблеми зі згортанням крові, а також дітям із вродженою надмірною ламкістю кісток.

### ХІРУРГІЧНЕ ЛІКУВАННЯ.

Під час оперативного втручання передню грудну стінку фіксують у правильному положенні за допомогою спеціальної металевої пластини, яку потрібно носити щонайменше 2,5 року. Оскільки дитина росте та розвивається, за певний час може відбутися повторна операція, аби по-новому зафіксувати краї пластини. Оперативні втручання актуальні для дітей від 6 років, утім, наймолодший прооперований пацієнт у світі – 1,5-річний малюк, а найстарший – 57-річний чоловік.

## КІЛЕВИДНА ДЕФОРМАЦІЯ

Спостерігається випинання переважно нижньої частини грудної клітки, що набуває форми кіля корабля чи човна. Найчастіше проявляється в підлітковому віці.

**Чим загрожує?** Якщо деформація незначна, медичних показів для корекції немає, але виправлення косметичного дефекту є актуальним. Та коли хвороба прогресує, без лікування, переважно консервативного, не обійтися: є небезпека виникнення порушень у роботі легень і серця.

**Що робити?** Цей варіант деформації не такий небезпечний для здоров'я, як попередній, проте краще не

залишати ситуацію без уваги. Хоча б через психологічний чинник.

### КОНСЕРВАТИВНЕ ЛІКУВАННЯ.

Найефективнішим вважається метод доктора Марсело Мартінеза-Ферро. Йдеться про використання динамічної компресійної брейс-системи, що фіксується на грудях і прицільно тисне на проблемну ділянку. Також застосовують індивідуальні системи, що дають можливість одержати кращі естетичні результати лікування. Аби досягти бажаного ефекту, пристрій потрібно носити від 7 місяців до 1,5 року, залежно від віку дитини та жорсткості деформації, – в перші місяці впродовж 8 годин щодня, далі – по 19 годин на добу.

Деформацію грудної клітки втричі частіше виявляють у хлопців, ніж у дівчат

### ХІРУРГІЧНЕ ЛІКУВАННЯ.

Застосовують у дуже складних випадках захворювання. Під час оперативного втручання на передній поверхні грудної клітки над ребрами встановлюється металева пластинка, яка коригує деформацію. Носять таку пластину впродовж 1,5–3 років. 📄

# У світі лайків і репостів

Соціальні мережі стали невід'ємними у спілкуванні дорослих, а що вже казати про підлітків! Зняти відео для TikTok чи розмістити світлинку в Instagram – без цих активностей сучасні тинейджери не уявляють свого життя. Чи існують приховані загрози? Експерти вважають, що так.



Катерина ГОЛЬЦБЕРГ,  
психолог медичної мережі «ДОБРОБУТ»

*Важливо, аби саме батьки були для дитини найближчими друзями, до яких вона може прийти з будь-якою проблемою. Та якщо ви відчуваєте, що у ваших стосунках бракує довіри, обов'язково зверніться до дитячого або сімейного психолога.*

## НЕПРОСТИЙ ВІК

Підлітковий період – складний етап життя, часто сповнений непорозуміння і нервових ситуацій, а інколи, на жаль, і серйозних проблем, спричинених надмірно емоційною поведінкою дитини. Зумовлено це, зокрема, анатомічними особливостями: лобові частки кори головного мозку, які відповідають за розсудливість, поміркованість рішень і вміння продумувати кроки наперед, розвиваються у людини доволі довго, й під час підліткового періоду вони ще не сформовані. Тому вчинки дитини часто бувають імпульсивними. Підліток робить те, що видається доцільним тут і зараз, не враховуючи наслідків, – зокрема, діючи у всесвітній мережі.



## Авторитети в Інтернеті: добре чи погано?

### + ПЛЮСИ

Соціальні мережі – це можливість проявити себе, висловити свої емоції та поділитися переживаннями. Це нові друзі за інтересами, доступ до спілкування де завгодно й коли завгодно. Діти знаходять у мережах кумирів, котрих хочеться наслідувати, ідеї, які можна втілювати в реальність, – усе це сприяє формуванню особистості. Крім того, збирання лайків перетворюється на вагому складову побудови власного авторитету серед однолітків.

### — МІНУСИ

**По-перше,** інтернет-авторитети часом неабияк шкодять самооцінці підлітка та викривляють сприйняття реальності, спонукаючи прагнути до принципово недосяжних цілей.

**По-друге,** підлітки можуть приміряти на себе проблеми, притаманні інтернет-лідерам. Скажімо, наслідуючи якогось відомого блогера, який розповідає про власну боротьбу з депресією, тинейджер може «домалювати» ознаки депресії й самому собі.

**По-третє,** надто активно діючи у світі соцмереж, маючи кілька акаунтів на різних платформах, підліток може заплутатися у своїх образах і не усвідомлювати, ким він є насправді.

**По-четверте,** надмірно захопившись боротьбою за успіх у соцмережах, дитина може втратити інтерес до реального життя, зокрема й до навчання.

## ІНТЕРНЕТ-БУЛІНГ

Однією з найсерйозніших загроз із боку соцмереж є ризик стати жертвою кібер-злочинців. Різновидом булінгу в мережах є секстинг: новий знайомий просить підлітка (частіше дівчину) надіслати інтимні світліни, пояснюючи це, скажімо, романтичним чи сексуальним інтересом. Після цього дитина стикається з шантажем і погрозами поширити фотографії в соцмережах чи надіслати їх батькам. Наслідки такої ситуації можуть бути непередбачуваними – навіть до спроб суїциду. Якщо фотографії поширені в Інтернеті, дитина може боятися прийти до школи й зазнати висміювань з боку однокласників. Крім того, в багатьох випадках тинейджери, попри зовнішню бравату, страшенно переймаються через можливе засудження з боку батьків.

## Що робити батькам?



### НАЛАГОДИТИ ДОВІРЛИВІ СТОСУНКИ.

Тільки довіра до батьків дозволить дитині звернутися до них у разі виникнення проблем. Підліток має бути впевненим, що мама й тато обов'язково підтримають його. Якщо, потрапивши в неприємну ситуацію будь-якого характеру, дитина завжди стикається з засудженням з боку батьків, вона в жодному разі не звернеться до них у критичний момент. Тож важливо показати підлітку, що в проблематичній ситуації ви завжди будете на його боці.



### РОЗМОВЛЯТИ З ДИТИНОЮ ПРО ПРАВИЛА БЕЗПЕЧНОЇ ПОВЕДІНКИ В ІНТЕРНЕТІ.

Скажімо, пояснити: хоч би якими були стосунки з людиною «по той бік гаджета», хоч би які аргументи новий знайомий наводив, у жодному разі не можна ділитися особистими даними й надсилати зображення інтимного характеру.



### ВСТАНОВИТИ СПЕЦІАЛЬНИЙ ЗАСТОСУНОК.

Існують програми, які допоможуть вам бути в курсі того, що відбувається в інтернет-житті дитини, та при цьому уникнути грубого втручання в особистий простір. Зокрема, Family link дає змогу відстежувати час перебування в тій чи іншій мережі, але не дозволяє бачити саму переписку. Врахуйте: краще не встановлювати програму таємно від дитини. Обговоріть «правила гри», котрих мають дотримуватись усі – і тинейджер, і мама з татом.



## КРУГЛИЙ СТИЛ

Система сімейної медицини має значні переваги, серед яких найголовніша – це можливість довірити благополуччя всієї родини фахівцеві, котрий готовий стати помічником у вирішенні всіх питань, що стосуються профілактики та терапії.

# Вартові здоров'я



### ❓ Роль сімейного лікаря – якою ви її бачите?

**Тетяна АНІКЄВА:** Сімейні лікарі перебувають «на передовій»! Вони відстежують сигнали про негаразди і знають, який потрібно застосувати алгоритм. Так, сімейний лікар не зобов'язаний уміти, скажімо, брати біопсію нирок – однак він мусить помітити, якщо з органом щось не так. Він, наприклад, може не знати, як лікувати оніхомікоз – але з першого погляду повинен побачити ураження грибком. Медик мусить виявити ключові моменти, визначити, які питання необхідно вирішувати першочергово.

**Юрій ТРОФИМОВ:** Словом, сімейний лікар має бути мега-діагностом!

**Вікторія БАЙДА:** Так, до сімейного лікаря можна звернутися з будь-яким питанням. Він завжди зможе допомогти, за необхідності залучити суміжних спеціалістів, призначити додаткові обстеження, проконтролювати стан в динаміці... Значною мірою роль сімейного лікаря – це бути ефективним менеджером.

❓ Сімейний лікар працює з усіма представниками родини, незалежно від їхнього віку. Це порівняно нова спеціальність в Україні, тож багатьом лікарям, аби отримати її, потрібно було опанувати раніше незнайому «дитячу» або «дорослу» специфіку. Чи всі сімейні лікарі працюють із дітьми від самого народження?

**Тетяна АНІКЄВА:** Це залежить від тієї школи, яку довелося пройти фахівцеві. У 2004 році, коли було ухва-

лено рішення про впровадження фаху сімейного лікаря, я працювала саме на кафедрі сімейної медицини. На перепідготовку приходили педіатри, терапевти, гінекологи, неврологи... І для того, аби педіатр переставав побоюватися стикнутися з суто дорослими проблемами – інсультами, інфарктами тощо – необхідно було щонайменше кілька років. Так само «дорослим» лікарям потрібний час для того, щоб адаптуватися до роботи з малечю. Усе-таки неонатологія не випадково є окремою спеціальністю!

**Вікторія БАЙДА:** Справді, в ході перепідготовки з терапевта на сімейного лікаря потрібно було опанувати величезні обсяги інформації, що стосуються дитячого віку. Хоча «завжди вчитися» – це взагалі про лікарів 😊

Було непросто, але зараз я отримую від роботи з маленькими пацієнтами величезне задоволення. Я працюю з дітьми, починаючи з трьох років, хоча в нас є і сімейні лікарі, які беруть під опіку і найменших. Вважаю, це значна перевага приватної клініки – лікарі беруться за ті завдання, у яких вони компетентні. А батьки можуть обирати для дитини або педіатра, або сімейного лікаря – за бажанням.

**Юрій ТРОФИМОВ:** А в мене ситуація дещо інша – я навчався на педіатра перші три курси, а потім нас перепрофілювали на сімейних лікарів. Тож нині я працюю з дітьми та дорослими будь-якого віку. Це дуже зручно для пацієнтів, коли необхідну пораду отримують і мати, і дитина одночасно. Я можу дати підказки, як виховувати



маля так, щоб у нього не було тих проблем, які нині є в дорослих.

**?** На які проблемні моменти батькам слід звертати увагу насамперед?

**Юрій ТРОФИМОВ:** Однією із найчастіших похибок є надмірне захоплення гаджетами. Мультитки та ігри стають єдиним способом відволікти під час істерики або ж змусити щось зробити – деякі діти навіть уявити собі не можуть, що можна їсти без телефону! При цьому вік, коли дитина прив'язується до електронних пристроїв, знизився до двох років, чого категорично не схвалюють медики. Окрім цього, загалом можна помітити, що в суспільстві значною мірою змінилося ставлення до дітей – батьки так прагнуть огорнути їх турботою, що це, хоч як парадоксально, відволікає їх від відстежування стандартів, за якими має розвиватися дитина. Сучасні малюки, буває, починають говорити пізніше, ніж починали ми, – бо дорослі розмовляють за них.

**?** Які питання щодо профілактики обов'язково порушуєте під час консультацій?

**Юрій ТРОФИМОВ:** Це вакцинація – причому і для дітей (тут ситуація ще непогана), і для дорослих (а тут зовсім інша історія). За спостереженнями, у 80 % дорослого населення немає навіть тих щеплень, які передбачені національним календарем, вони просто забувають про регулярну ревакцинацію. І тоді ми нагадуємо: так, важливо, щоб дитина була здоровою; та не



Вікторія БАЙДА,

**сімейний лікар  
медичної мережі «ДОБРОБУТ»**

*У системи сімейної медицини в «ДОБРОБУТ» є ціла низка переваг. Кожен фахівець має достатньо часу, аби приділити пацієнтові необхідну увагу, з ним завжди є зв'язок через call-центр. На допомогу сімейному лікарю приходить потужна діагностична база, яка дає можливість зробити навіть вузькоспецифічні обстеження, тож усі його рішення максимально зважені.*



Юрій ТРОФИМОВ,

**сімейний лікар  
медичної мережі «ДОБРОБУТ»**

*Сімейні лікарі в «ДОБРОБУТ» мають можливість постійно інтелектуально зростати. А тримаючи руку на пульсі подій і глибоко розуміючи механізми, які лежать в основі виникнення захворювань, фахівці отримують змогу діяти на випередження. І саме за вчасною профілактикою та влучною діагностикою – майбутнє медицини.*

менш важливо, щоб у неї були здорові мама, тато, бабусі та дідусі. Особливого значення також набуло на тлі поширення COVID-19 сезонне щеплення від грипу. Адже набагато краще сформувати імунітет принаймні від тих вірусів, проти яких існує вакцина, ніж потім, наприкінці осені та взимку фантазувати, через що це могло б підскочити температура.

**?** Досвід сімейних лікарів у боротьбі з COVID-19 – розкажіть, будь ласка, про нього.

**Тетяна АНИКЄВА:** Наші сімейні лікарі взяли під патронаж велику кількість хворих і стали диспетчерами, які уважно моніторили їхній стан, вирішували, яку терапію слід застосовувати: кому достатньо здійснювати лікування вдома, а кому необхідно прибути в спеціалізований стаціонар. Наші медики змогли накопичити чималий досвід та проаналізувати, які особливості має перебіг захворювання у дітей, підлітків, дорослих, людей похилого віку.

**Вікторія БАЙДА:** На початку пандемії в нас було більше питань, ніж відповідей, як, власне, й у лікарів у всьому світі. Тож ми постійно мусили тримати руку на пульсі: вивчали міжнародні протоколи, відстежували нові рекомендації, відвідували онлайн-тренінги світового рівня. З огляду на те, що це новий, невивчений вірус, інформація надходила з шаленою швидкістю. Але сьогодні ми маємо можливість відповідати на виклики, які становить коронавірус,

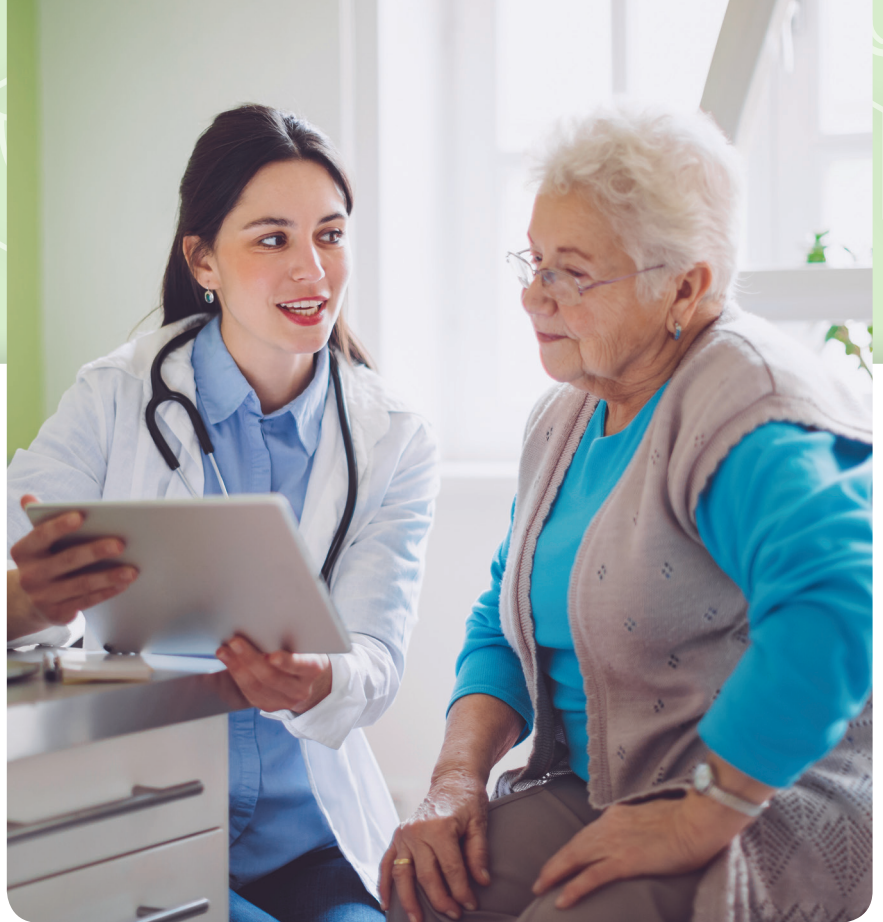
уже з набагато більшою впевненістю. Озираючись, я можу стверджувати, що лікарі «ДОБРОБУТ» і тоді, і нині застосовують тільки ту терапію, яка є необхідною та виправданою. Багато пацієнтів не вживали жодних лікарських засобів, обмежувалися загальновідомими рекомендаціями – рясним питтям, провітрюванням, дихальною гімнастикою тощо. У нас дуже зважений підхід до лікування, який базується на найпершому з лікарських правил: «Не нашкодь». Він відрізняється від агресивних схем лікування з надмірним застосуванням антибіотиків.

**?** Можна припустити, що лікарі вдавалися до невикорданної антибіотикотерапії, діючи «про всяк випадок», аби

зробити хоч щось у новій, незрозумілій ситуації...

**Вікторія БАЙДА:** Можливо, такі схеми застосовувалися тоді, коли в медиків не було змоги виконати повноцінне обстеження. У «ДОБРОБУТ» можна було зробити всі необхідні лабораторні аналізи, комп'ютерну томографію тощо. І ми могли завдяки цьому правильно оцінити ризики, виявити ступінь тяжкості перебігу, робити прогнози, вирішувати, де спостерігати за пацієнтом – удома чи в стаціонарі.

**Юрій ТРОФИМОВ:** Я працював під час першої хвилі захворюваності саме у стаціонарі для хворих на COVID-19. У нас усередині клініки для сімейних лікарів передбачена система ротаций. Той, хто зацікавлений у цьому, може, наприклад, від роботи з дітьми перейти





до приймального відділення, або до кардіологічного, або до ендокринологічного... Робота в різних напрямках – це різні історії, різні препарати, різний час на ухвалення рішень. Але саме такий підхід стає потужним стимулом для поглиблення знань і вдосконалення навичок.

**?** **Допомагає і те, що всі лікарі працюють, як одна команда?**

**Тетяна АНІКЄЄВА:** Наш сімейний лікар ніколи не лишається сам на сам із потенційними проблемами. Бо саме в такій ситуації, буває, опиняються лікарі амбулаторій, скажімо, у районних центрах. Лікар може просто не знати, до якого з вузьких спеціалістів спрямувати пацієнта. У «ДОБРОБУТ» відбуваються спільні зустрічі та заняття. Сімейний лікар може проконсультуватися з вузьким спеціалістом, і завдяки цьому ефективно вирішити питання самому, без того, щоб його підопічний ішов на ще одну консультацію. Наші колеги постійно навчаються одне в одного. Я суджу навіть по собі – так, наприклад, після того, як у нас з'явилася відділення онкології, я ознайомилася з колосальною кількістю нової інформації! У нас відбуваються Школи онкологів для сімейних лікарів щодо правильного проведення чекапів, Школа кардіолога та інші аналогічні заходи. Живе спілкування, обговорення складних клінічних випадків – завдяки цьому інформація запам'ятовується набагато краще, ніж це дозволяє зробити саме лише ознайомлення із



Тетяна АНІКЄЄВА,

**медичний директор  
медичної мережі «ДОБРОБУТ»**

*Сімейні лікарі – це основа здоров'я України. Саме вони вміють розпізнавати «червоні прапорці», що свідчать про небезпеку, обирати правильні стратегії лікування та координувати процес взаємодії з вузькими спеціалістами.*

## Завжди на зв'язку

### Як зв'язатися з сімейним лікарем у терміновому порядку?

- Якщо випадок справді потребує негайного реагування, слід зателефонувати до швидкої допомоги.
- Якщо необхідна консультація, яка не потребує присутності пацієнта, зв'язатися з сімейним лікарем можна через call-центр.
- Якщо лікар наразі веде прийом або перебуває в операційній, допомогу може надати інший лікар. Це скоординує Служба супроводу. Також її працівники вирішують питання, якщо лікар, у якого було заплановано огляд, через певні причини не може прийняти у заздалегідь призначений час. Прийом можна перенести або пройти огляд в іншого лікаря.

сучасними протоколами. Завдяки цьому наші сімейні лікарі, переконана, на голову вищі за всіх! І коли я читаю, які грамотні роз'яснення вони дають на нашій Facebook-сторінці в питаннях, у яких «плаває» навіть професура, то щиро пишаюся своїми колегами.

**?** Завдання сімейних лікарів – якраз-таки, за можливості, не допустити тих випадків, коли сивочолі професори розгублено чухають потилицю і не знають, що вже поради́ти ☺ Які базові рекомендації щодо профілактики дасте?

**76** сімейних лікарів працюють у медичній мережі «ДОБРОБУТ». Щодня та щогодини вони на зв'язку зі своїми пацієнтами й готові прийти на допомогу у вирішенні будь-яких питань лікування та профілактики

**Вікторія БАЙДА:** Вони всім відомі: це повноцінний сон, збалансоване різноманітне харчування, достатній відпочинок, спорт. Це нібито банальні, але дуже важливі речі. І ось завдання сімейного лікаря – не просто озвучити «золоті правила», а й наповнити їх конкретним змістом, побачивши ту проблему, на яку може не звертати уваги пацієнт. Бо здається, ну що тут такого, якщо потрібно серед ночі прокинутися на кілька годин, аби

поспілкуватися з партнером, який перебуває на іншому боці земної кулі? Та насправді відсутність восьмигодинного сну може спричинити серйозні наслідки, й компромісу слід пошукати разом із лікарем. Або – хтось дотримується вегетаріанської дієти, вважаючи її найздоровішою або ж єдиною прийнятною через етичні чи релігійні переконання. В такому разі для того, щоб справді отримати всі необхідні поживні речовини, також необхідно поради́тися зі спеціалістом.

**?** Сімейний лікар також повинен брати на себе роль просвітника?

**Вікторія БАЙДА:** Надати правдиву інформацію – це надважливе завдання. Так, є противники вакцинації, й вочевидь серед усього масиву інформації вони помітять тільки ту, яка співзвучна їхнім переконанням. А ми маємо запропонувати альтернативу, ознайомити з даними, що походять із достовірних джерел.

**Юрій ТРОФИМОВ:** Роз'яснення необхідні, оскільки, на жаль, саме тоді,

коли в людини бракує базових знань із медицини, вона схильна у кризових ситуаціях до найбільш радикальних і невинуватих кроків.

**?** Як обрати свого сімейного лікаря, і чи можна підписати з ним декларацію?

**Тетяна АНІКЄЄВА:** Жодної декларації «ДОБРОБУТ» поки що не підписав, оскільки ми вважаємо обсяг необхідних обстежень і послуг набагато ширшим, ніж це передбачає держпрограма. В майбутньому, можливо, ми зможемо знайти баланс між можливостями держави й інтересами клініки та укладатимемо угоди. Щодо вибору – якщо молода людина до 45 років хоче дізнатися про стан здоров'я та отримати рекомендації щодо його підтримання, вона може звертатися в «ДОБРОБУТ» до терапевта. Якщо йдеться про пару, особливо ту, що планує народження дитини, або це вже молоді батьки – тоді доцільно звертатися до сімейного лікаря. У нас було чимало випадків, коли знайомство з лікарем розпочиналося з малечі, а потім його підопічними ставали і батьки, і представники старшого покоління. Кого обрати персонально? Зазвичай пацієнти роблять вибір на підставі відгуків, рекомендацій рідних і знайомих, а також після особистого знайомства з медиком. Дуже важливо перебувати з сімейним лікарем в одному емоційному полі та довіряти йому. І тоді лікар стане тією людиною, яка допоможе розібратися у будь-яких питаннях, що стосуються здоров'я. 📖

# Nutrilon<sup>3,4</sup> Premium<sup>+</sup>

ІМУНІТЕТ

ЛЕГКЕ ТРАВЛЕННЯ

ЗДОРОВИЙ РІСТ  
ТА РОЗВИТОК



## Правильний вибір сьогодні – успішне майбутнє завтра!

Для правильного розвитку малюкам потрібен цілий комплекс поживних речовин, саме тому так важливо правильно обирати якісне дитяче харчування.

«Золотим стандартом» для дітей раннього віку є грудне вигодовування, але за його неможливості необхідно зважено підійти до вибору молочної суміші. В тому числі – переконатися, що виробник дотримується найновіших міжнародних стандартів.

Одним з таких виробників є компанія Nutricia, яка постійно удосконалює рецептури дитячих сумішей. Нещодавно виробник представив в Україні інноваційну формулу **Nutrilon Premium+ 3,4** з постбіотиками.

**Постбіотики** – це біоактивні речовини, які містяться у грудному молоці. Вони утворюються внаслідок діяльності корисних кишкових бактерій та разом з пребіотиками мають системну імуномодулюючу, протизапальну та антиоксидантну дію.[1]

Наразі **Nutrilon Premium+ 3,4** – єдина в Україні суміш з постбіотиками.

Крім цього, молочні суміші Nutrilon Premium+ 3,4 містять:

- ✓ **Пребіотики**, які сприяють росту здорової мікрофлори, покращують імунітет та знижують ризик вірусних і бактеріальних інфекцій у дітей.[2]
- ✓ **Омега-3/Омега-6**, які є важливими для розвитку мозку, зору і нервової системи.[3]
- ✓ **Оптимальний набір вітамінів і мінералів**, які необхідні для нормального розвитку органів і систем.[4]

Допомагайте дитині бути собою. Поважайте її особистість, хваліть за успіхи, разом долайте невдачі та надайте їй можливість правильно рости та розвиватися.

Адже правильний вибір сьогодні – це успішне майбутнє завтра.

[1] Postbiotics and Their Potential Applications in Early Life Nutrition and Beyond / Carrie A. M. Wegeh, Sharon Y. Geerlings, Jan Knol [et al.] // Int J Mol Sci. 2019. Vol. 20(19). P. 4673–4696. [2] Boehm G. Oligosaccharides from milk / G. Bohem, B.Stahl // The Journal of Nutrition. – 2007. – Vol. 137. – #3. P.847-849. [3] Yuhas R. Human milk fatty acid composition from nine countries varies most in DHA / R. Yuhas, K. Pramuk, E.L. Lien // Lipids. – 2006. – Vol. 41. – #9. – P.851 - 858. [4] Michaelsen K. Breastfeeding / K.F. Michaelsen // Pediatric Nutrition in Practice: [ed. Berthold Koletzko et al.; 2nd ed.]. – Basel: Karger, 2015. – P.92-96.

*Безумовна перевага належить грудному вигодовуванню, перед початком годування проконсультуйтеся з педіатром.*  
ТОВ з ІІ «Нутриція Україна» (04080, м.Київ, вул. Вікентія Хвойки, 18/14, корп. 2)



Ольга ТИМОФЄЄВА, лікар акушер-гінеколог, лікар пренатальної діагностики медичної мережі «ДОБРОБУТ»

*Вагітність – особливо прекрасний час, коли організм жінки потребує трішки більше уваги.*

# 5 складових здорової вагітності

Щоб дев'ять місяців минули без особливих хвилювань, важливо завчасно підготувати свій організм. На що звернути увагу, знає наш спеціаліст.

**1** **БАЗОВЕ ЗДОРОВ'Я**  
Підготовка до народження дитини має розпочинатися значно раніше за власне настання вагітності. Перший крок – пройти комплексне обстеження, аби оцінити загальний стан організму, виявити ймовірні порушення, що можуть вплинути на перебіг вагітності, та вчасно подолати всі негаразди.

**Насамперед варто завітати до:**  
**терапевта** – аби пересвідчитись у відсутності хронічних захворювань, а за потреби здійснити корекцію;  
**стоматолога** – для виявлення каріозних зубів та ліквідації осередків хронічного запалення;  
**гінеколога** – для проходження комплексного обстеження: мазок на мікрофлору, цитологія шийки матки, УЗД органів малого таза та молочних залоз;  
**ендокринолога** – для обстеження щитоподібної залози: визначення рівнів ТТГ, Т4 та АТПО, проходження УЗД.

Якщо упродовж року завагітніти не вдається, мерщій до спеціаліста. Сучасні методи лікування дають шанс на вагітність навіть тим жінкам, які не мають овуляції в природних менструальних циклах, мають проблеми з гормональним балансом.

## **2** **ВАКЦИНАЦІЯ**

**До вагітності.** Існують інфекції, зустріч з якими при надії може становити загрозу для малюка. Зокрема, це можуть бути TORCH-інфекції (цитомегаловірус, вірус токсоплазми, герпесу чи краснухи), вітряна віспа або вірус грипу. Щоб тримати ситуацію під контролем, слід завчасно довідатися, чи зустрічалася раніше жінка з цими мікроорганізмами, зробивши аналізи на визначення імуноглобулінів G. Якщо імунітету немає, спеціаліст може порадити пройти щеплення від небезпечних хвороб. Треба пам'ятати,

що живі вакцини (кір, краснуха чи паротит) рекомендовані до введення не пізніше ніж за 3 місяці до настання вагітності. Вони категорично заборонені під час вагітності!

**Під час вагітності.** Якщо впродовж останніх 10 років жінка не проходила вакцинацію від дифтерії, правця, кашлюку та не встигла зробити її напередодні вагітності, вона може пройти щеплення після 30-го тижня. Це не лише вбереже її від цих захворювань, а й допоможе захистити малюка від кашлюку впродовж перших місяців його життя.

## **3** **ВІТАМІНІЗАЦІЯ**

**Для гитини.** Для профілактики розвитку дефектів нервової трубки плода за 3 місяці до вагітності та до 12-го тижня вагітності рекомендовано вживати фолієву кислоту в дозуванні 400 мкг на добу.

**Для мам.** Важливо, щоб майбутня мама отримувала достатню кількість вітамінів і мікроелементів. Якщо їх бракує, наприклад вітаміну D

у зимовий час, потрібні будуть додаткові джерела надходження. Та перш ніж що-небудь приймати, треба зробити аналізи та визначити рівень конкретних вітамінів чи мікроелементів у крові.

#### **4** ХАРЧУВАННЯ

Для доброго самопочуття майбутньої мами та її дитини важливо подбати про повноцінне харчування. Фрукти, овочі, риба, м'ясо обов'язково мають бути у вашому меню. Особливо пильними до свого щоденного раціону під час вагітності повинні бути вегетаріанки. Ці жінки особливо схильні до анемії, тож їм необхідно з особливою уважністю контролювати концентрацію заліза у крові та за необхідності, за порадою медика, корегувати показники за допомогою препаратів.

#### **5** ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ

Багато жінок відкладають фізичні навантаження під час планування вагітності на потім. Але варто пам'ятати, що здоровій і сильній мамі набагато легше і під час вагітності, і після народження малюка. У виборі між спортом та відпочинком завжди дотримуйтеся золоті середини.

**Якщо раніше ви не займалися, краще починати з легкого навантаження:**

- дихальної гімнастики, йоги або вправ із власною вагою;
- плавання – оптимально підійде влітку, а також у 2–3-му триместрах для розвантаження хребта, коли малюк стає більшим.

**Краще виключити:**

- види спорту з великим ризиком падіння – лижний спорт, катання на ковзанах або на велосипеді;
- активний біг.

Під час занять стежте за своїм станом, корегуючи вправи, орієнтуйтеся на емоційне та фізичне самопочуття. Якщо з'явилися неприємні відчуття внизу живота або в попереку, обов'язково перервіть заняття та відпочиньте. Наступного разу займайтеся менш інтенсивно. Під час вагітності частота серцебиття не повинна перевищувати 140 ударів за хвилину. Якщо почувається добре, й ваш загальний стан задовільний, продовжуйте займатися спортом до самих пологів – тоді вони пройдуть легко, а ви швидко відновитесь. 📖





Марина КОРЧИНСЬКА,  
пульмонолог медичної мережі «ДОБРОБУТ»

*Регулярні профілактичні огляди допоможуть вчасно виявити легеневі патології – як такі, що є порівняно безпечними, так і ті, що становлять суттєву загрозу та потребують негайного лікування.*

# Великий імітатор

Саме так інколи називають саркоїдоз – загадкове системне гранулематозне захворювання, яке найчастіше вражає дихальні шляхи.

## ЗАГРОЗЛИВЕ НАЙМЕННЯ

Діагноз «саркоїдоз» може налякати вже самим своїм звучанням – аж надто він подібний до слова «саркома», яке вказує на злякисні процеси. Втім, спільного між цими захворюваннями – хіба що грецький корінь слова *σάρξ*, що означає «плоть». Говорячи «саркома», ми передбачаємо пухлину,

що виникла в м'яких тканинах. А термін «саркоїдоз» можна перекласти як «стан, який нагадує сиру плоть», – адже нездужання дає про себе знати появою в тканинах специфічних вузликів, гранулом. Ці осередки запальних клітин можуть з'являтися в будь-яких органах, окрім хіба що нігтів і волосся. Та зазвичай найбільше страждають внутрішньогрудні лімфатичні вузли та легені.

## ТАЄМНИЧИЙ ЗБІЙ

Що саме спричиняє такий патологічний стан – науці невідомо. Зрозуміло тільки те, що через якусь із причин імунна система починає реагувати не так, як мала би – чи то внаслідок генетичної схильності, чи то через стреси, чи то у відповідь на зовнішні

подразники, а можливо – через усе це разом. Спостерігаються також певні закономірності: так, захворювання частіше зустрічається серед представників європеоїдної раси, також – серед жителів тих країн, що розташовані північніше (скандинавів). Навіть на території України можна помітити відмінність – виявлених випадків саркоїдозу більше на півночі, ніж на півдні.

## БУТИ НАСТОРОЖІ

Оскільки точна причина захворювання невідома, то і специфічної профілактики такого стану не існує. Єдине, що можна порадити, – це регулярно проходити огляди в лікаря, які й так рекомендовані нашим співвітчизникам з огляду на високу настороженість щодо інфекцій, які вражають легені. Саркоїдоз часто має безсимптомний перебіг і нерідко він стає знахідкою під час планового рентгенологічного обстеження.

## ПРОДУМАНА СТРАТЕГІЯ

На щастя, тоді, коли ураження не дає про себе знати жодними проявами, воно може й минуться саме по собі. В таких випадках буває достатньо скоригувати спосіб життя, забезпечити повноцінний сон, достатній відпочинок – і тоді організм самостійно впо рається з негараздами.

У більше ніж  
**50 %**  
випадків  
саркоїдоз  
не потребує  
медикаментозного  
лікування



Підходи до лікування саркоїдозу змінюються. Сьогодні лікарі, маючи можливість чітко визначити форму, в якій відбувається захворювання, не рекомендують вдаватися до медикаментозної терапії в низці ситуацій, у яких іще вчора застосовувалися різноманітні препарати. Нині щоразу достеменно визначається доцільність вживання лікарських засобів, адже вони можуть мати побічну дію. Щодо складних випадків, коли пацієнт відчуває задишку, слабкість та інші симптоми, що варіюються залежно від локалізації нездужання, то на допомогу приходять уже фармакологічні рішення. Може знадобитися прийом препаратів-імуносупресорів, який відбувається під пильним контролем фахівця.

### РЕНТГЕНУ НЕДОСТАТНЬО

Здебільшого позитивні прогнози щодо перебігу саркоїдозу в жодному разі не означають легковажного ставлення до нього. Головне завдання лікаря, який виявив зміни на знімку, – чітко диференціювати системну гранулематозну реакцію від інших процесів, таких як туберкульоз, гістіоцитоз Х й інших гранулематозів, онкологічних процесів. Бо саме ці вельми загрозливі стани дуже вдало можуть маскуватися під невинний на їхньому тлі саркоїдоз.

Раніше для того, щоб остаточно встановити, яку природу мають «вузлики» у тканинах, неодмінно потрібно було проводити біопсію. Нині, завдяки розвитку медичних технологій, потреба у проведенні

інвазивних досліджень зменшилася. Завдяки таким методикам, як мультиспіральна комп'ютерна томографія, в переважній більшості випадків лікар може з упевненістю сказати, з яким типом ураження він має справу. Проте інколи все-таки потрібен забір тканин для гістологічного аналізу – аби напевно не було жодної похибки. Саркоїдоз, туберкульоз, онкозахворювання – всі ці хвороби потребують діаметрально різного лікування. Терапія, застосовувана при саркоїдозі, може суттєво погіршити стан хворого на туберкульоз. А якщо лікувати саркоїдоз, прогавивши зловідомий процес, це призведе до втрати дорогоцінного часу. Тому прицільна діагностика – насамперед! 📄

# 3 переваги вакцинації від грипу

Допоки не розпочалася вакцинація від коронавірусу, людству доводиться спиратися на наявні вакцини проти грипу. Чому варто робити щеплення від сезонного захворювання під час пандемії? Знає наш експерт.



Станіслава ГАПОНОВА,  
дитинолог, головний менеджер з інфекційного  
контролю медичної мережі «ДОБРОБУТ»

*Вакцинація – щит, що дає можливість захиститися від грипу та його ускладнень, як, скажімо, ураження легень. Бо саме цей орган, як відомо, під особливим прицілом коронавірусу.*



## ПЕРЕВАГА № 1:

### ПОДВІЙНИЙ ЗАХИСТ ВІД УСКЛАДНЕНЬ ГРИПУ ТА COVID-19

На сьогодні коронавірус іще недостатньо вивчений, тож медики не беруться прогнозувати, чи може людина одночасно заразитися грипом і власне коронавірусом. Проте нескладно спрогнозувати, що атака двох ворогів для будь-якої людини буде надскладним випробуванням. Адаже організму доведеться не лише вступити в боротьбу відразу з двома вірусами та блокувати розвиток ускладнень, а й витримати посилене медикаментозне навантаження.

Окрім того, навіть якщо людина перехворіє тільки на грип, її захисні функції будуть значно ослаблені, тож вона стане легкою здобиччю нового вірусу. Аби не допустити розвитку таких сценаріїв – тим паче, що нині боротися з коронавірусом ми можемо тільки гігієнічними нормами та соціальною дистанцією, – єдиним дієвим методом стає вакцинація.

## ПЕРЕВАГА № 2:

### СПРОЩЕНА ДІАГНОСТИКА ХВОРИХ НА КОРОНАВІРУС

COVID-19, грип, аденовірус, риновірус... Їхня підступність полягає у подібності симптомів, а отже, викликає складнощі в постановці діагнозу. А без цього не може бути й мови про успішне лікування. Саме вакцинація від грипу може відіграти ключову роль у розпізнанні конкретного вірусу. Скажімо, у вас виникли симптоми ГРВІ, й ви йдете на прийом до терапевта. Оскільки лікар знатиме, що пацієнт раніше вакцинувався від грипу, то серед діагнозів відразу розглядатиме інші захворювання, насамперед коронавірусну хворобу. А це дасть можливість оперативного розпочати лікування.

## Який грип на нас чекає?

За прогнозами Всесвітньої організації охорони здоров'я, в Україні будуть поширені чотири штами групи: A Guangdong–Maonan (H1N1), A Hong Kong (H3N2), B Washington (B/Victoria lineage), B Phuket (B/Yamagata lineage).

Цього року актуальні три вакцини – «Інфлувак», «Джісі Флю» та «Ваксігрупп Темра». Усі вони наявні в медичній мережі «ДОБРОБУТ».

## ПЕРЕВАГА № 3:

### БЕЗПЕЧНІСТЬ І ДОСТУПНІСТЬ ВАКЦИН ВІД ГРИПУ

У світі вакцинація від грипу – звична щорічна практика. Однак серед значної частини наших співвітчизників побуває безліч міфів, пов'язаних зі страхом щеплення. На кшталт того, що вакцинація – це складний процес, який не тільки потребує особливої підготовки, а й загрожує ускладненнями. Та насправді все не так.

**По-перше**, вакцина від грипу належить до групи так званих неживих, тому до неї практично немає протипоказань чи застережень.

**По-друге**, особлива підготовка до неї не потрібна, лише огляд лікаря.

А ось плюси вакцинації неможливо переоцінити, особливо для людей із групи ризику: вагітних, людей старшого віку та пацієнтів із хронічними захворюваннями, зокрема цукровим діабетом. Для решти категорій населення вакцинація також рекомендована, тим паче зважаючи на ризики, що стоять перед нами сьогодні. Аби їм протистояти, потрібно, щоб вакцинувалося якомога більше людей.

## ВАКЦИНАЦІЯ ВІД ГРИПУ ДАСТЬ ШАНС:

- захистити себе, а також своїх батьків, дітей, друзів, колег від ускладнень, бо коли одна людина захворіє на грип чи будь-яке інше ГРВІ, ризики підвищуються і в усіх навколо;
- створити колективний імунітет;
- легше подолати цей епідеміологічний сезон.

Приливи, безсоння, стрибки тиску, депресія... Звучить не надто обнадійливо. Втім, ситуація не вийде з-під контролю, якщо прийняти зміни у власному організмі та покладатися на досвідчених фахівців.



# Менопауза: зберігаємо спокій

## УСЕ ЗА ПЛАНОМ

Клімактеричний період – це цілком природний процес поступового вимкнення репродуктивної функції. По-перше, тому що від народження в кожної дівчинки закладена певна кількість статевих клітин, які здатні до «дозрівання» повноцінної яйцеклітини. Тож рано чи пізно цей резерв має закінчитися. По-друге, через поступове сходження нанівець продукування статевих жіночих гормонів.

## ТОЧКА ВІДЛІКУ

Початок і тривалість клімактеричного періоду залежать від різних чинників: генетики, загального стану здоров'я, хвороб та оперативних втручань у репродуктивній сфері, способу життя. Втім, у природі є приблизний план перетворень, який варто взяти до уваги.

## Три етапи гормональних змін:

### 1 ПРЕМЕНОПАУЗА.

Це період з початку нерегулярних менструацій до їх повного припинення. Можливі перші прояви – приливи, головний біль, стрибки тиску. Стартує після 40 років і триває від 4 до 7 років.

### 2 МЕНОПАУЗА.

Власне про менопаузу говорять з моменту останнього менструального циклу, і триває вона близько року. Інтенсивність неприємних відчуттів і супутніх хвороб наростає. Припадає на вік 50–52 роки, хоча межі норми коливаються від 45 до 55 років.

### 3 ПОСТМЕНОПАУЗА.

Відтепер варто тримати під контролем артеріальний тиск, рівень холестерину, глюкози, оскільки прогресують порушення жирового та вуглеводного обміну. Відбуваються зміни в неврологічному статусі: можливе зниження зору, слуху, а також кістково-м'язові розлади – турбує остеопороз, остеоартрит. Залежно від старту гормональних змін цей етап може тривати до 57–63 років.

до **2%**  
кісткової тканини  
може втрачати  
жінка під час  
постменопаузи

близько **20**  
випадків  
приливів за добу  
трапляється в  
деяких жінок



Ксенія ГРИЩУК,  
к. м. н., лікар акушер-гінеколог, лікар УЗД

*Правильно та вчасно підібрана терапія в клімактеричному періоді допоможе не тільки почуватися краще фізично та психоемоційно, а й запобігти розвитку небезпечних хвороб.*

**10** років – середня тривалість  
гормональних змін періоду менопаузи

## «Приятелі» менопаузи

Перелік можливих негараздів може злякати. Втім, це не означає, що всі вони будуть у вашому житті – все індивідуально.

### Серед потенційних проблем:

#### **Серцево-судинні патології.**

Можливі стрибки артеріального тиску, прискорене серцебиття, відчуття браку повітря, посилені тривожні стани й панічними атаками. Такі стани потребують комплексної допомоги кардіологів і неврологів.

**Остеопороз.** В його основі – порушення метаболізму кісток через дефіцит естрогену. Внаслідок цього знижується кісткова маса, що прямо залежить від порушення обміну кальцію, фосфору та вітаміну D. Стежити за ситуацією допоможуть лабораторні аналізи та денситометрія.

**Алопеція.** Випадіння волосся спричинене браком естрогенів і посиленням діяльності андрогенів. Зменшити втрати допоможуть поради трихолога в тандемі з ендокринологом.

**Приливи.** Основною причиною стану вважається дисфункція терморегулятивного центру, спричинена

дефіцитом естрогенів. Це раптові напади жару, які супроводжуються профузним потовиділенням. Аби полегшити стан, варто обирати легкий натуральний одяг, підібрати оптимальну температуру та рівень вологості в приміщенні. Лікарі можуть рекомендувати альтернативні методи фармакотерапії або нутрієнтів: симптоматичні препарати, вітамін E, ізофлавонони, омега-кислоти.

**Безсоння.** Аби добре спати, варто обмежити кількість алкоголю, кофеїну та важкої їжі, особливо у вечірній час. Засинати не пізніше 22:00, щоб не зашкодити природному синтезу гормону сну та молодості – мелатоніну.

**Втрата тургору та сухість шкіри.** З виникненням дефіциту естрогену з'являється сухість і втрачається еластичність. Допоможуть засоби з АНА-кислотами, антиоксидантами, ретинолом.

### КВАЛІФІКОВАНА ДОПОМОГА

Аби уникнути прогресування хворобливих симптомів, за перших проявів нестабільності менструального циклу варто проконсультуватися з лікарем-гінекологом, а за потреби – з терапевтом, кардіологом, ендокринологом. В арсеналі лікарів є засоби для підтримки.

**По-перше,** ті, що впливають на естрогенні рецептори, а саме компенсують дефіцит статевих гормонів, входять до списку гормонозамісної терапії. Хоча за гормональними препаратами закріпилася слава провокаторів небезпечних хвороб, їх частка в лікуванні проявів менопаузи зростає завдяки реальній можливості зберегти активний спосіб життя. Основна пересторога: попередньо врахувати й по-можливості запобігти всім можливим ризикам.

**По-друге,** ті, що чинять симптоматичну дію, – седативні препарати та ліки для зниження тиску, антидепресанти, засоби, що покращують обмін речовин, вітамінні комплекси. 📖

# Хребет під прицілом

Симптоми цього ревматичного конгломерату вражають своєю різноманітністю – від болю у спині й суглобах до лущення шкіри та проблем із кишківником. Про складнощі діагностики та пошук ефективного лікування спондилоартропатії дізнаємося від фахівця.

## ДРУЗИ В НЕЩАСТІ

Ідеться про групу різноманітних запальних ревматичних захворювань. Мішенню для них стають хребет, суглоби, зв'язки, сухожилля, а також, залежно від різновиду, – специфічні органи та системи. До співдружності хвороб входять:

**Хвороба Бехтерева.** Її вважають однією з найскладніших форм спондилоартропатії. Хронічне запалення суглобів і зв'язок хребта, особливо крижово-здунних сполучень, міжхребцевих суглобів, з'єднань ключиць та ребер із грудиною. Внаслідок захворювання хребці зростаються між собою, хребет втрачає гнучкість. Розвивається сколіоз, який майже неможливо виправити за допомогою лікувальної фізкультури, масажів чи інших методів.

**Реактивний артрит.** Захворювання суглобів і хребта, що може бути спровоковане бактеріальною інфекцією. Часто поєднується з ураженням шкіри та слизових оболонок, скажімо, очей.

**Псоріатичний артрит.** Поєднує ознаки псоріазу – почервоніння, лущення шкіри та захворювання суглобів.

**Ентеропатичний артрит.** Пов'язаний із запальними захворюваннями кишківника, виразковим колітом і хворобою Крона. Найпоширенішими симптомами є запалення периферійних суглобів і дискомфорт у животі.

## КЛАСИЧНІ ОЗНАКИ

У всіх представників групи спондилоартропатій є спільна проблема – постраждалий хребет. Процес розвитку запалення у ньому тривалий, і з часом у пацієнтів з'являються такі симптоми:

- **хронічний біль у спині, особливо в нижній частині, що триває понад три місяці;**
- **ранкова скутість;**
- **епізодичний біль у нічний час;**
- **певне полегшення після виконання фізичних вправ.**

## ЦІЛЬОВА АУДИТОРІЯ

Спондилоартропатія найчастіше вражає чоловіків 30+. Серед жінок такий діагноз трапляється дещо рідше. Захворювання не є небезпечним для життя, та все-таки суттєво погіршує його якість – на сьогодні хвороба повністю не виліковується. Та не варто панікувати: вчасна терапія і дотримання всіх рекомендацій лікарів дають

можливість ефективно боротися з неприємними симптомами та вести звичний спосіб життя.

## МЕТОДИ ВИЯВЛЕННЯ

Захворювання доволі своєрідне та поєднує багато симптомів, що істотно ускладнює діагностику. Іноді шлях до встановлення правильного діагнозу може тривати роками. Переконатися у першопричині допоможуть:

**Генетичний тест** – аналіз крові на визначення гена HLA-B27, оскільки захворювання має підтверджено генетичний характер.

**МРТ хребта та сакроілеальних з'єднань**, що актуальна вже на початкових етапах.

**Рентген сакроілеальних з'єднань гілянки таза** дасть можливість розпізнати структурні зміни у хребті. Він є особливо інформативним на пізніх стадіях хвороби.

## КЛЮЧОВИЙ СПЕЦІАЛІСТ

Як свідчить практика, пацієнти з болем у спині звертаються до невропатологів та остеопатів і лише в останню чергу

до ревматологів, що зтягує процес діагностики та лікування. Тож допомогу наперед потрібно шукати в лікаря-ревматолога. Якщо діагноз підтвердиться, фахівець визначить тактику лікування та контролюватиме перебіг спондилоартропатії. Серед терапевтичних заходів – призначення протизапальних нестероїдних препаратів і фізіотерапії. Також особливу надію спеціалісти покладають на раннє застосування імунобіологічних препаратів. ▀

## Онлайн-контроль

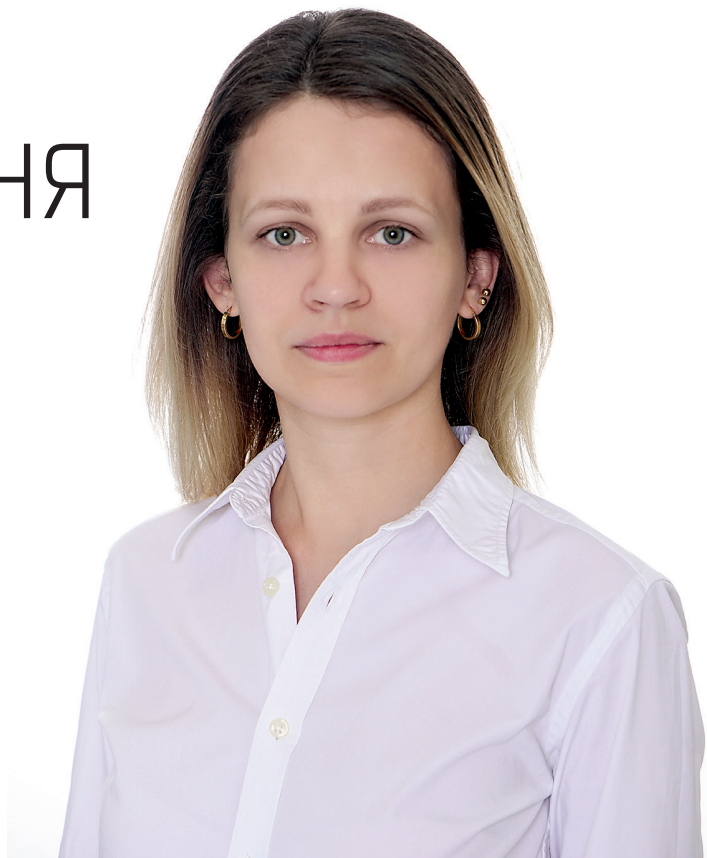
Ера гаджетів дає змогу пацієнтові тримати руку на пульсі хвороби в будь-якому місці та в будь-який час за допомогою спеціального онлайн ASDAS-калькулятора. Це програма, яка передбачає відповіді на запитання, отримання балів і, відповідно до результату, визначення тактики подальших дій чи ухвалення певних рішень. Цей мобільний застосунок легко завантажується через App Store або Google Play.



Тетяна АНІКСЄВА,  
лікар-терапевт, ревматолог,  
кардіолог, медичний директор  
медичної мережі «ДОБРОБУТ»

*Хоча першу скрипку в лікуванні спондилоартропатії грає ревматолог, різнобарвність симптоматики потребує залучення до процесу стабілізації та реабілітації пацієнта фахівців із різних сфер медицини: дерматологів, офтальмологів, гастроентерологів.*

# «Збереження здоров'я – спільний успіх лікаря та пацієнта»



Негаразди із коронарними судинами можуть даватися ознаки малопомітними слабовираженими симптомами, тоді як ситуація вже є дуже серйозною. Історію про те, як вчасне звернення врятувало пацієнтові медичної мережі «ДОБРОБУТ» життя, розповідає інтервенційний кардіолог Олена ШАПОВАЛОВА.

**?** Олено Андріївно, чи можливі такі випадки, коли загрозливі стани не виявляються за допомогою діагностичних процедур першої черги?

Один із наших пацієнтів стикнувся саме з такою ситуацією. Це молодий спортивний чоловік 54 років, який помітив, що під час тренувань у нього виникає несильне, але неприємне відчуття у грудях – стискання, легке печіння. Чоловіка ця ситуація насторожила, і він звернувся до сімейного лікаря. За порадою фахівця чоловік здав низку аналізів і пройшов велоергометричний тест, під час якого можна виявити порушення кровопостачання серцевого м'яза. Зміни, зафіксовані під час велоергометрії, були мінімальними, такими, що вважаються діагностично не значущими. Отже, дані досліджень були практично в межах норми...

**?** Але самопочуття пацієнта не покращувалося?

Підступне стиснення в грудній клітці періодично з'являлось і турбувало пацієнта. Тож пацієнт звернувся до наших спеціалістів для проведення коронарографії. Зважаючи на те, що симптоми ішемічної хвороби серця можуть проявлятися по-різному та залежати від різних факторів: віку, рівня фізичної активності, супутніх захворювань, наш пацієнт прийняв правильне рішення.

**?** Але це інвазивне дослідження, і логічно припустити, що чимало пацієнтів не поспішатимуть до нього вдаватися, доки ситуація не стане серйозною...

Проте саме коронарографія й може дати адекватну відповідь на те, якою ситуація є насправді! І хоча цей спосіб дослідження інвазивний (точніше, малоінвазивний), він є безпечним і дуже

точним рентгенологічним методом діагностики ішемічної хвороби серця.

### ❓ Як відбувається ця процедура?

Вона проводиться під місцевим знеболенням через артерію на руці – пацієнт не відчуває болю, але перебуває у повній свідомості й за бажанням може бачити перебіг діагностичних маніпуляцій на моніторі.

---

**Процедура стентування швидка, нетравматична та не потребує спеціальної реабілітації, тож пацієнт може швидко повернутися до активного життя.**

---

### ❓ Тож яким був результат коронарографії в цьому випадку?

Підозри підтвердилися: лікарі виявили 99 % ураження передньої міжшлуночкової артерії – найважливішої артеріальної гілки серця, що кровопостачає більшу частину лівого шлуночка й виконує роль головної помпової камери. Це місце є досить вразливим у молодих чоловіків, а інфаркт, спричинений цим блоком, дуже часто буває фатальним або призводить до тяжкої інвалідності.

### ❓ Як необхідно діяти в такій ситуації, аби уникнути трагічного розвитку подій?

Необхідно в уражену артерію встановити стент, який дає змогу нормалізувати кровопостачання. Зазвичай ми виконуємо стентування одразу після коронарографії, але пацієнт попросив не поспішати з прийняттям такого рішення. Звістка про заблоковану артерію стала для нього неочікуваною, і він потребував трохи часу на усвідомлення. Через певний час наш пацієнт усе обміркував і записався на стентування.

### ❓ Наскільки тяжкою така маніпуляція є для пацієнта?

Операція не потребує розрізу грудної клітки та виконується через прокол артерії на руці, як і коронарографія. Загалом процедура стентування швидка, нетравматична та не потребує спеціальної реабілітації, тож пацієнт зміг швидко повернутися до повноцінного активного життя. Вже наступного дня його виписали з лікарні, а буквально через тиждень він відновив активні тренування.

### ❓ Якби ж не було вчасно проведено точну діагностику та не було відновлено ушкоджену ділянку кровотоку, будь-яке з тренувань могло б стати фатальним... Історія звучить, як розповідь про дивовижний порятунок!

Насправді ця історія не про диво, а про увагу пацієнта до свого здоров'я, про уважного сімейного лікаря і нашу команду, яка завжди на боці пацієнта. І я хотіла б, щоб таких історій було більше, щоб дбайливий підхід до свого здоров'я став частиною нашої культури. Адже збереження здоров'я – спільний успіх лікаря та пацієнта. 📖

Пацієнт медичної мережі «ДОБРОБУТ», 54 роки:

Коли я готувався до операції та поділився цим з друзями, почув багато від кого слова «Що? Ти будеш робити це в Україні?» На це я без сумнівів відповідав, що бачив підхід у «ДОБРОБУТ» і цілком їм довіряю. Коли лікар дослухається до пацієнта, дає можливість подумати та ухвалити правильне рішення, я розумію, що моє здоров'я в безпеці.

Вже минуло півроку після операції. Зараз я почуваюся добре, бігаю, займаюся спортом, багато гуляю. Але пам'ятаю про те, що зі мною було, і вже запланував дату свого наступного огляду в Олену Андріївну.



Отримати додаткову інформацію щодо стаціонарних відділень для хворих із коронавірусною інфекцією можна у контакт-центрі за телефонами:

044 495 2 888

097 495 2 888

# Переможемо COVID-19 разом!

Пандемія коронавірусу не вщухає, а лише набирає обертів. У цей непростий час медична мережа «ДОБРОБУТ» робить усе можливе, аби протистояти загрозі та дбати про здоров'я своїх пацієнтів. Для лікування хворих із COVID-19 у нас створено три стаціонарні відділення.



## МЕДИЧНИЙ ЦЕНТР «БОРИС»

Для пацієнтів із коронавірусною інфекцією стаціонарне відділення на базі медичного центру «Борис» має 21 терапевтичну й сім палат інтенсивної терапії з апаратами ШВЛ. Про життя та здоров'я пацієнтів цілодобово дбає професійна команда лікарів і молодшого медичного персоналу. Тут лікують дорослих та

маленьких пацієнтів з COVID-19. Всі спеціалісти – інфекціоністи, терапевти, педіатри, пульмонологи, реаніматологи й анестезіологи – мають досвід успішної терапії COVID-19. У стаціонарі відповідально ставляться до кожного хворого й дотримуються протоколів МОЗ та спираються на власний досвід медичної мережі.



### БЕЗ РИЗИКУ

Поліклінічне відділення медичного центру «Борис» працює у звичному режимі. В ньому доступні всі види радіологічної діагностики (КТ легень, рентгенографія). Окремий вхід і розмежовані потоки пацієнтів зводять ризик зараження коронавірусною інфекцією до нуля.

📍 Адреса: вул. Бажана, 12-А





## МЕДИЧНИЙ ЦЕНТР ДЛЯ ВСІЄЇ РОДИНИ У СОФІЇВСЬКІЙ БОРЩАГІВЦІ

У Центрі організовано стаціонар із 14 звичайними палатами та трьома палатами інтенсивної терапії. Інноваційне обладнання від провідних виробників світу й висококваліфіковані лікарі допоможуть упоратися з коронавірусною інфекцією якомога швидше і зроблять усе необхідне заради уникнення складних наслідків для організму. В стаціонарі доступні найпрогресивніші методи діагностики, зокрема спірографія та рентгенографія для дітей і дорослих. Палати інтенсивної терапії оснащені апаратами ШВЛ і високоточними кардіомоніторами. Спеціалісти центру застосовують індивідуальний підхід до кожного, хто проходить лікування в стаціонарі.


 **Адреса: Софіївська Борщагівка, вул. Яблунева, 26.**

## МЕДИЧНИЙ ЦЕНТР У МЕДМІСТЕЧКУ

Наразі в стаціонарі передбачено 14 місць для пацієнтів із коронавірусною хворобою: 10 звичайних палат і чотири палати інтенсивної терапії з апаратами ШВЛ. Кожна з них оснащена моніторами для контролю життєво важливих функцій організму та всім необхідним для будь-яких екстрених ситуацій. Медичний персонал центру – фахівці, котрі пройшли спеціальне навчання й мають досвід успішного лікування захворювання, спричиненого коронавірусом. Роботу фахівців організовано відповідно до найкращих практик інфекційного контролю.

 **Адреса: просп. Любомира Гузара, 3, корп. 5**



 **ПОВНА КОНЦЕНТРАЦІЯ**  
Поліклініка на базі центру в Медмістечку приймає пацієнтів з коронавірусною інфекцією.



Наталія БОРИС,  
лікар-стоматолог медичної мережі «ДОБРОБУТ»

*Медична мережа «ДОБРОБУТ» обладнана сучасними апаратами для рентгену, які дають можливість швидко поставити правильний діагноз і проконтролювати лікування.*

# X-промені у стоматології

З відкриттям невидимих променів стало можливим зазирнути вглиб зуба й виявити складні патології – а з удосконаленням апаратури така діагностика набула прицільної точності.

## ПІД ЕМАЛІЮ

Усебічно оцінити стан кісткових тканин і перевірити якість і здоров'я зубів допомагає рентген – один із найпопулярніших на сьогодні методів дослідження в стоматології. Він дає можливість побачити, чи не починає розвиватися якась патологія, якщо так – то вивчити її характер, правильно поставити діагноз і вдатися до ефективного лікування.

## РІЗНОВИДИ РЕНТГЕНУ

Головною особливістю рентгенологічних досліджень у стоматології є їх мале радіологічне навантаження за рахунок використання цифрових технологій. Для обстеження зубів застосовують чотири основні види досліджень.

**Ортопантомографія** – це панорамний знімок щелеп, який дозволяє оцінити загальне здоров'я зубо-щелепної системи. Дослідження дає

уявлення про стан зубів і кісткової тканини: наявність прихованих каріозних уражень, зачатків постійних зубів у дітей, проблеми тканин пародонту. Також обстеження дає змогу визначити, чи потрібні пацієнту більш детальні рентгенологічні методи.

**Конусно-променева комп'ютерна томографія.** Цей метод рентген-діагностики дає більш детальну інформацію: 3D-зображення дозволяє побачити анатомічні структури в будь-якій проекції, оцінити зображення пошарово, що недоступно на панорамному знімку. Таке дослідження показане в разі наявності ендодонтично лікованих зубів, зубів, які потребують складного видалення, під час планування імплантації, при проблемах у додаткових пазухах носа, травмах щелеп, порушенні розвитку зубів. Потреба в такому детальному вивченні виникає не завжди, тож необхідність КПКТ визначає лікар.

**Рагіовізіографія.** Це прицільне дослідження використовується для діагностики початкового карієсу на контактних поверхнях, при визначенні глибини каріозної порожнини перед пломбуванням, для контролю під час та після ендодонтичного лікування. Зона дослідження – від одного до кількох зубів. Перевагами є найменше з усіх радіологічних навантажень, що існують, і можливість виконати діагностику будь-де завдяки наявності портативних апаратів.

**Телерентгенографія.** Застосовується для планування ортодонтичного та ортопедичного лікування – це боковий або фронтальний знімок черепа, який дозволяє оцінити положення зубів відносно кісткових структур черепа, визначити, чи є зниження висоти прикусу. Дослідження дозволяє спланувати ортодонтичне та ортопедичне лікування та передбачити результат.

## ТОНКОЦІ ЗЙОМКИ

Дослідження відбувається у спеціальному кабінеті зі свинцевим захистом і не потребує спеціальної підготовки. Єдина умова – відсутність прикрас

## ПРОФІЛАКТИЧНІ ВІЗИТИ

Оскільки захворюванню легше запобігти, ніж його лікувати, у Dobrobut Dental Clinic велику увагу приділяють ефективним запобіжним методикам, які допомагають зберегти здоров'я та привабливий вигляд зубів. Саме тому так важливо регулярно відвідувати стоматолога для профілактичного огляду. Рекомендується щопівроку проходити контрольне обстеження та рентгенологічний контроль за наявності показань.



у досліджуваній зоні, оскільки вони можуть спотворювати результати. На пацієнта одягають спеціальний фартух, що захищає життєво важливі органи від опромінення. Процес триває від кількох секунд до хвилини.

**Щодо протипоказань**, то відносними застереженнями для проведення рентгенодіагностики є перший триместр вагітності, але в кожному конкретному випадку рішення приймає лікар. 📄

## Безпека та безболісність

Незалежно від різновиду рентгенологічного дослідження, доза опромінення буде мінімальною, оскільки в Dobrobut Dental Clinic використовують тільки сучасні апарати:

- EzRay Air big Vatech для радіовізіографії;
- IRYS MyRay Hyperion X9 для ортопантомографії, комп'ютерної конусно-променевої томографії та телерентгенографії.



**Н**аш герой, лікар-терапевт «ДОБРОБУТ», досягає успіхів не лише у професійній сфері. Він також вправний плавець і талановитий музикант – і це дозволяє йому підтримувати баланс і відновлювати сили, аби продовжувати рухатися уперед.

## Плавання та рок у житті Віталія БІБІКОВА

**?** Віталію, розкажіть, будь ласка, як давно Ви захоплюєтесь плаванням?

Я серйозно займався цим видом спорту до 15 років, а потім, коли полишив секцію, продовжував плавати вже не заради спортивної кар'єри, а для себе. Нині я відвідую басейн у вихідні, щоразу з задоволенням чекаю на цей момент. Мені подобається, що після тренування завжди почуваєшся бадьорим і радісним.

**?** Які переваги Ви бачите в активному відпочинку?

Плавання для мене – більше ніж корисне фізичне навантаження. У басейні вдається позбутися зайвих думок і відновитися. Взимку єдиним можливим варіантом є заняття в закритому приміщенні, однак найкращим місцем для плавання для мене є природні водойми. Також люблю футбол. Час від часу ми граємо з колегами-лікарями, і це



колективне хобі стає для нас справжнім спортивним тимбилдингом.

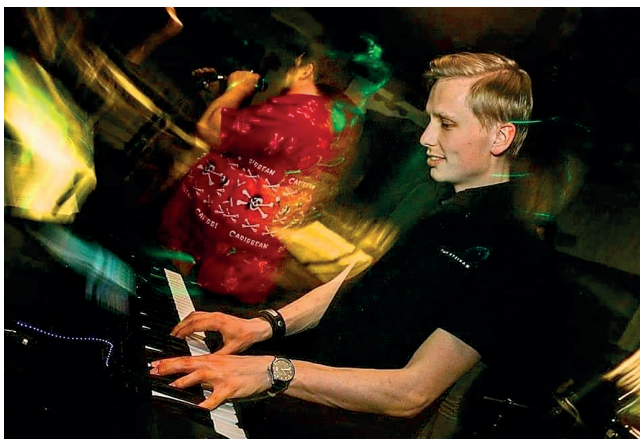
**?** Але спорт – не єдина Ваша пристрасть...

Усе життя мене супроводжує музика! Після закінчення музичної школи я грав у різних гуртах на клавішних. Разом із командою ми брали участь у концертах, навіть у фестивалях. Так, у Житомирі відбувся мистецько-просвітницький фест «Головагалоша», досить відомий в області, і наш гурт був одним з учасників музичної програми. В інтернатурі я навіть замислювався про те, чи не зробити вибір на користь музики,

але згодом професія лікаря повністю захопила мене, і зараз вона в пріоритеті.

**?** Та Ви не полишили музичної творчості?

Після того, як професійна діяльність продикувала перейзд до Києва, я продовжую грати вже не з колективами, а вдома, для власного задоволення. Сам складаю музичні партитури – напрям музики, яку я пишу, можна назвати роком. Після важкого робочого дня я сідаю музикувати з гітарою або клавішними, і для мене це ще один спосіб відволіктися від буденних проблем і розслабитися. 🎸



**Н**езважаючи на велику завантаженість на роботі, лікар-хірург, проктолог, заступник головного лікаря з надання допомоги дорослому населенню медичного центру «ДОБРОБУТ» на Солом'янці, Максим Володимирович завжди знаходить час для улюбленого хобі.



## Футбольні баталії Максима ЩЕРБИНИ

**?** Розкажіть, будь ласка, як давно Ви граєте у футбол? Футболом захопився ще у шкільні роки – майже щодня після уроків ганяли з друзями в м'яча; грав за шкільну команду, а згодом і за університетську. Не зрадив улюбленій грі й у дорослому віці – вже у статусі лікаря продовжував грати у футбол разом із колегами. Цю традицію підтримуємо і в «ДОБРОБУТ».

**?** Хто грає у вашій команді?

До команди входять і хірурги, і лікарі інших спеціальностей. Скажімо, наш капітан – Вадим ГЕТЬМАН, головний лікар ТОВ «Медичний центр «Добробут-Станіонар», директор напряму правового забезпечення медичної діяльності та ліцензування. Щотижня тренуємося, оскільки беремо участь у різних змаганнях, наприклад, у

турнірах Української футбольної асоціації медиків. Улітку цього року посіли III місце в заході, який проводила профспілка лікарів. Дуже любимо футбол, від кожного матчу гри отримуємо велике задоволення. А нині улюблена гра стала ще й частиною роботи – «ДОБРОБУТ» обслуговує футбольні матчі ФК «Динамо» та «Шахтар». Тож і працюємо, і вболіваємо.

**?** Що Вам дає спортивне захоплення?

Це можливість бути в добрій фізичній формі, а також чудовий спосіб зняти емоційне напруження, забути про робочі питання, рутинні клопоти, а ще отримати заряд бадьорості й позитиву.

**?** А сім'я долучається до спортивних активностей?

Із сином ми часто граємо у футбол, а донька займаєть-



ся танцями, а також пише книжки. Ми її всі дружно підтримуємо. Любимо разом подорожувати: із задоволенням відвідуємо рідні

Карпати. Раніше в переліку маршрутів був і Крим, і закордонні мандрівки. Час, проведений із родиною, – це найдорожчий час. 📖

# Варикозне розширення вен: сучасний підхід

Малоінвазивні операції, що проводяться у відділенні ангіохірургії та флебології медичної мережі «ДОБРОБУТ», дають можливість позбутися проблеми швидко, без болю і ризиків.

## ПІДСТУПНА ХВОРОБА

Важкість і біль у ногах, набряки, гіперпигментація шкіри – з проявами варикозного розширення вен, за статистикою, стикається до 30 % населення планети. Перші стадії захворювання зазвичай не завдають особливого дискомфорту, хіба що видуті вени сприймаються як косметичний недолік. Але підступність патології полягає в тому, що з часом вона прогресує. Давній ускладнений варикоз характеризується суттєвими змінами: біль і набряки стають дедалі відчутнішими, вени й навколишні тканини пошкоджуються так, що виникають трофічні виразки та кровотечі, в багатьох хворих розвивається тромбофлебіт.



## НЕ ЗВОЛКАЙТЕ!

Спеціалісти відділення ангіохірургії та флебології «ДОБРОБУТ» допоможуть пацієнту на будь-якій стадії варикозу. Втім, про здоров'я вен усе-таки краще дбати завчасно та пройти лікування на ранній стадії, не чекаючи на ускладнення.

Річ у тім, що, як і надута бодай раз повітряна кулька уже не відновить своєї форми, уражена судина не стане такою міцною та цілісною, як була, тож погіршення стану – це лише питання часу. І якщо десять-двадцять років тому в пацієнтів були певні підстави до того, щоб тягнути з операцією до останнього, бо єдине, що могли запропонувати хірурги, – це складне та травматичне



Володимир ГЕРАСИМОВ,   
головний флеболог медичної мережі «ДОБРОБУТ»

*Судинна хірургія розвивається надзвичайно швидкими темпами. Нині традиційні складні втручання проводяться лише в рідкісних випадках. У більшості ситуацій застосовують сучасні малоінвазивні рішення.*

видалення вен, то сьогодні ситуація радикально змінилася. Рятівні методики навіть складно назвати хірургічними – радше, це малоінвазивні маніпуляції, які дають змогу швидко та безболісно виключити уражену ділянку з системи кровотоку. Надалі кров продовжуватиме циркулювати здоровими судинами, а «закриті» ділянки вен зростаються та навіть «розсмоктуються». І вдатися до таких маніпуляцій раціонально якомога раніше, бажано ще тоді, коли варикоз не має зовнішніх проявів, і патологічні зміни можна побачити тільки під час УЗД на профогляді.

## СКЛАДОВІ УСПІХУ

Аби максимально пришвидшити процес лікування варикозу, лікарі «ДОБРОБУТ» використовують досвід та інноваційні технології провідних медичних закладів світу в поєднанні з власними напрацюваннями. В багатьох випадках фахівці послуговуються такими техніками:


**Лазерна абляція**, котра передбачає використання теплової енергії лазерного випромінювання.

**Рагіочастотна абляція**, що базується на дії високочастотного струму.

**Склеротерапія**, яка дає змогу дістатися не лише до поверхневих, а й до важкодоступних сполучних вен. Під час застосування цього методу судинні хірурги під наглядом ультразвукової апаратури вводять у хвору вену спеціальний біоклей, який надійно «склеює» судину.

**Лікування біоклеєм** – найновіша, найбільш швидка і зручна для пацієнта методика. Під час процедури не потрібне ані знеболення, ані компресія ноги, а опісля пацієнт не стикається практично з жодними обмеженнями.

## АЛГОРИТМ ЛІКУВАННЯ

Перед хірургічним втручанням спеціаліст здійснює УЗД, за результатами якого рекомендує найбільш результативні й найменш травматичні в конкретній ситуації технології. У складних випадках операції можуть тривати до 2–3 годин. Утім, усі процедури здійснюються лише під місцевою анестезією, і вже за годину після завершення маніпуляцій пацієнт може вирушати у справах, підтримуючи зв'язок із лікарем у телефонному режимі. Шрамів чи інших косметичних дефектів не лишається. Протягом року після лікування пацієнт перебуває під активним спостереженням спеціаліста. За всю історію проведення малоінвазивного лікування варикозного розширення вен у жодного пацієнта «ДОБРОБУТ» не виникло ускладнень. 

## Ноу-хау «ДОБРОБУТ»

Унікальність лікування варикозного розширення вен у медичній мережі полягає у високопрофесійному поєднанні кількох методик під час однієї операції. Комбінований підхід дає можливість хірургам-флебологам позбутися всіх без винятку уражених ділянок, зберігши пацієнтові час та сили.

Від самого початку пандемії команда медичної мережі «ДОБРОБУТ» мобілізувала сили для протистояння новому виклику. Про чіткий алгоритм дій фахівців, підтримку пацієнтів та згуртовану роботу персоналу розповідають медичний директор Тетяна АНІКЄЄВА та керівник служби сервісу Ольга РУСИНА.



# COVID-19: 24/7 на зв'язку з пацієнтами



Ольга РУСИНА,

**керівник служби сервісу та клієнтського обслуговування медичної мережі «ДОБРОБУТ»**

## ЦІЛКОВИТИЙ ЗАХИСТ

Протягом 8 місяців служба сервісу медичної мережі перебуває на телефонному та онлайн-зв'язку з пацієнтами з підтвердженням діагнозом «коронавірусна інфекція». Наша команда,

що курирує безпосередньо питання COVID-19, складається з восьми кваліфікованих лікарів. Вони контролюють стан хворих, які лікуються вдома, від моменту встановлення діагнозу до повного одужання. Наші спеціалісти тримають на контролі питання щодо самопочуття пацієнтів, оперативно реагують на їхні скарги, за необхідності скеровують «швидку» додому й організують госпіталізацію хворих. Алгоритм дії співробітників служби супроводу пацієнтів прописаний згідно з офіційними протоколами МОЗ та спільно з провідними лікарями медичної мережі – медичним директо-

ром Тетяною АНІКЄЄВОЮ, головним лікарем дитячих поліклінік Олексієм РИКОВИМ та головним інфекціоністом Станіславою ГАПОНОВОЮ.

## УМІННЯ СЛУХАТИ ТА ЧУТИ

Наші спеціалісти підходять до своєї справи з максимальною уважністю. Нещодавно у нас був випадок, коли фахівець служби сервісу, спілкуючись із пацієнткою телефоном, зауважив, що та має утруднене дихання, хоча вона запевняла, що почувається добре. Аби перевірити її стан, лікар наполіг на виклику швидкої допомоги.



**Тетяна АНКЄЄВА,****медичний директор  
медичної мережі  
«ДОБРОБУТ»**

### КОМПЛЕКСНА РОБОТА

**Нині у «ДОБРОБУТ» задіяні  
5 підрозділів для боротьби з  
COVID-19:**

- служба сервісу, яка реагує на скарги та виклики;
- сімейні лікарі, до котрих звертаються хворі з симптомами ГРВІ;
- служба екстреної допомоги, співробітники якої не тільки надають допомогу вдома, а й за необхідності госпіталізують хворих;
- «ДОБРОБУТ – Патронаж» – служба, яка контролює стан пацієнтів удома;
- стаціонари.

### ОСОБЛИВОСТІ РОБОТИ СТАЦІОНАРУ

У стаціонарі для хворих на коронавірусну хворобу, відокремленому від інших приміщень спеціальним шлюзом, працює окрема команда лікарів – це терапевти, лікарі-інфекціоністи, анестезіологи-реаніматологи, лікарі УЗД, кардіологи, ендокринологи, пульмонологи та ревматологи. Наша команда керується

протоколом із лікування COVID-19, що базується на наказах МОЗ України та міжнародному досвіді. Ми з колегами систематично збираємо консиліуми й обговорюємо симптоматику хворих, які перебувають під нашим наглядом, та підбираємо найефективніше лікування. До речі, препарати, якими ми лікували хворих із тяжкими пневмоніями ще у квітні, зараз зазначені в переліку ефективних засобів лікування в іноземних протоколах.

### ЗАХИСТ КОЛЕГ

Ми цілодобово тримаємо руку на пульсі подій, ретельно аналізуємо усю наявну на сьогодні інформацію, аби не лише ефективно лікувати пацієнтів з небезпечною недугою, а й захистити колег. З перших днів наші спеціалісти мали доступ до освітніх лекцій, щоб робота медиків була організована згідно з найкращими практиками інфекційного контролю. До того ж лекторами часто стають наші ж фахівці. Наприклад, Руслан БУЯНОВСЬКИЙ, завідувач медичного центру для дітей та дорослих на Софії, знайомив колег з алгоритмом ведення пацієнтів із COVID-19. Крім того, аби поділитися своїми знаннями та досвідом, медична мережа разом із Центром громадського здоров'я МОЗ України створила низку освітніх відеороликів про те, як убезпечити себе від зараження, для колег з інших медичних закладів. 📺

Щоб убезпечити себе та пацієнтів, кожні два тижні лікарі «ДОБРОБУТ» здають тести на коронавірус. Окрім цього, щороку восени фахівці вакцинуються від грипу.

Робота служби сервісу здійснюється під ретельним контролем головних лікарів по дорослих і дітях медичної мережі «ДОБРОБУТ».

Й хоча знайти вільну бригаду на той момент було складно – час очікування медиків становив близько 1,5 години – фахівець служби супроводу, аби не гаяти часу, зв'язався з бригадою служби екстреної допомоги «ДОБРОБУТ», яка наразі закінчила свою зміну та збиралася додому. Завдяки оперативному реагуванню й небайдужості бригади швидкої допомоги діагноз пацієнтки було уточнено – у хворої на COVID-19 було виявлено ще й коклюш. У такі моменти справді розумієш, наскільки важливе поєднання професіоналізму та щирої піклування про здоров'я пацієнтів.

Програма «Здоров'я дитини» від медичної мережі – це комплексний супровід вашого малюка впродовж першого року життя, а також допомога й підтримка для батьків.

### ЗАПОРУКА СПОКОЮ

Народження дитини – це мить неймовірного щастя, а ще час тривоги і безлічі запитань, що виникають у мам і тат. Перший рік життя особливо важливий: у маленькому організмі формуються всі основні функції, дитина інтенсивно росте та пізнає навколишній світ. Задля спокою батьків ми створили спеціальну програму – «Здоров'я дитини» від 0 до 1 року, яка дає можливість покластися на професіоналів і бути впевненими, що з малечєю все гаразд.



## Поруч з вашим малюком з перших днів

Програма "Здоров'я дитини від 0 до 1 року"

## Патронаж «ДОБРОБУТ»: для малят від 0 до 1 року

### ОСОБЛИВОСТІ ПРОГРАМИ

#### Вагомі переваги

Програму «Здоров'я дитини» розроблено на основі багаторічного досвіду наших фахівців та з урахуванням індивідуальних потреб кожної дитини. Саме тому:

- Ваш малюк матиме особистого лікаря-дитинолога, який буде поруч із перших днів життя.
- Для вашої дитини буде створено індивідуальний графік вакцинації згідно з національним календарем профілактичних щеплень, а також у разі потреби лікар порекомендує додаткові щеплення.

- Ви зможете відвідувати клініку за індивідуальним графіком, мати пріоритет у записі до лікаря, а також на додаткові обстеження поза програмою.

#### Індивідуальний піджіг

Оскільки всі діти різні, ми залишили право визначити перелік медичних послуг, які не входять до програми, лікарю-дитинологу разом із батьками. Їхня вартість покриватиметься за рахунок депозиту. Приємний бонус – знижка 15 % на додаткові послуги, наприклад консультації вузьких спеціалістів, УЗД. Програма «Здоров'я малюка» актуальна впродовж року, а термін дії депозиту необмежений. 📄

Скануйте QR-код, аби дізнатися вартість послуги та деталі програми «Здоров'я дитини» від 0 до 1 року.



**У рамках програми ви зможете отримати:**

**12 консультацій** дитинолога в медичному центрі;

**2 консультації** дитинолога вдома в межах Києва;

**1 розгорнутий** аналіз крові.

Детальнішу інформацію можна отримати в нашому контакт-центрі за телефоном: 044/097 495 2 888.

**kabrita®**  
Ніжне харчування  
на основі козячого молока

**ЗНИЖКА**  
**до 30%**

на продукцію Kabrita®\*

Зроблено в Нідерландах



За промокодом: **DOVBOUT**  
при замовленні на сайті  
**kabrita.com.ua**



**Рекомендовано до вживання з 6ти місяців**

\*Знижка 30% на першу покупку продукції kabrita® до 2000 грн. (kabrita® 1 GOLD – знижка 30%, kabrita® 2 GOLD, kabrita® 3 GOLD – знижка 10%, каші та пюре kabrita® – знижка 15%) за промокодом DOVBOUT при замовленні на сайті [www.kabrita.com.ua](http://www.kabrita.com.ua). Акція. Кількість товару обмежена. Період акції з 01.11.2020 р. по 30.11.2020 р. Грудне молоко - краще харчування для немовляти. Рекомендується консультація з медичним працівником перед введенням прикорму. Kabrita 3 GOLD, Сухий молочний напій для комфортного травлення на основі козячого молока (для дітей старше 12 місяців), 800 г., kabrita® 7 злаків каша на основі козячого молока з бананом для дітей віком від 6 місяців, 180 г., kabrita® Фруктове пюре з козячими вершками («Фруктовий смузі») з 6 місяців, 100 г. DigeX®/Дайджест Екс – комплекс жирів особливої структури для регулярного випорожнення та комфортного травлення). Представництво тм kabrita® в Україні. Товар зареєстрований. Реклама



## Контакти медичної мережі:



**Медичний центр «Добробут»  
для дорослих на Позняках**  
вул. О. Мишуги, 12

**Медичний центр «Добробут»  
для дорослих у Медмістечку**  
просп. Любомира Гузара, 3,  
корп. 5

**Медичний центр вертебрології  
«Добробут»**  
просп. Повітрофлотський, 38



**Медичний центр і стаціонар 24/7  
«Добробут» на Солом'янці**  
вул. Сім'ї Ідзіковських, 3

**Медичний центр «Добробут»  
для всієї родини на Лук'янівці**  
вул. Татарська, 2-Е

**Медичний центр «Добробут»  
для всієї родини на Оболоні**  
просп. Героїв Сталінграда, 16-В

**Медичний центр «Добробут»  
для всієї родини  
в Софіївській Борщагівці**  
Софіївська Борщагівка, вул. Яблунева, 26

**Медичний центр «Добробут»  
для всієї родини на Святошині**  
вул. Святошинська, 3-Б

**Медичний центр «Добробут»  
для всієї родини на Голосієві**  
вул. Маршала Конєва, 10/1

**Медичний центр «Добробут» для  
всієї родини на Печерську**  
вул. Драгомирова, 20,  
ЖК «Новопечерські Липки»

**Медичний центр «Добробут» для  
всієї родини на Берестейській**  
вул. Сікорського, 1,  
ЖК «Зелений острів-1»

**Стоматологія «Добробут»  
DDC для всієї родини**  
просп. Героїв Сталінграда, 16-В

**Центр дерматології та  
косметології «Добробут»**  
вул. М. Ломоносова, 71-Г

**Невідкладна допомога  
«Добробут»**

 52 88



**Медичний центр «Добробут»  
для дітей на Позняках**  
вул. Драгоманова, 21-А

**Медичний центр  
«Дитинологія особливого  
розвитку. Добробут»**  
просп. Героїв Сталінграда, 4,  
корпус 5

### Контактні телефони

Контакт-центр: 044/097 495 2 888 \*  
Невідкладна допомога: 52 88 \*\*

**Офіційний сайт:** [www.dobrobut.com](http://www.dobrobut.com)

 [www.facebook.com/MCDobrobut/](https://www.facebook.com/MCDobrobut/)

 [www.instagram.com/dobrobut.mc/](https://www.instagram.com/dobrobut.mc/)

 <https://t.me/Dytynology>

 [www.youtube.com/МедичнаМережаДобробут](https://www.youtube.com/МедичнаМережаДобробут)

\* Вартість дзвінків згідно з тарифами вашого оператора зв'язку.

\*\* Безкоштовно для телефонів усіх мобільних операторів зв'язку.