

*Швидко і дуже ефективно !*

**БЛУДІЛІНА Л.П.**

# **ПРОФІЛАКТИКА ЗАХВОРЮВАНЬ**

***ЗАСТУДА, ГРИП.  
ПЕРЕЛОМИ***



***Книжка – невеличка.  
Для всіх !***

**КИЇВ - 2005**

*Ініціатива та забезпечення випуску брошури:*

**Юрій ЛАГУТОВ,**

депутат Дніпровської районної у місті Києві ради

*Організаційне сприяння:*

**Даніель КАРАБАЄВ,**

депутат Київської міської ради

*Науковий рецензент:*

Завідуючий лабораторії професійно-трудової реабілітації  
інституту геронтології АМН України,  
доктор медичних наук *Поляков О.А.*

*Блуділіна Л. П.* Профілактика захворювань.  
Застуда, грип. Переломи. – К., 2005. – 32 с.

© Блуділіна Л.П., 2005

© Видання Центру суспільного розвитку  
“ІНТЕР-АКЦІЯ”, 2005

## ***Від автора***

*У книжці-невеличці подано деякі відомості про методи профілактики найпоширеніших захворювань осінньозимового періоду року. Автор не дає багато рекомендацій, а написав книжку-невеличку, де надано необхідний мінімум для профілактики простуд, грипу та переломів.*

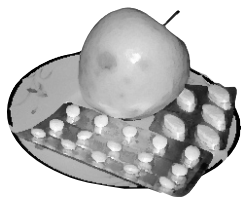
*У нас усього багато: ліків, порад, “цілителів” тощо. Тому ми довго думаємо з чого почати. Хоча думати не зашкодить, але тільки діючи, ми отримаємо результат.*

*Книжка-невеличка – це поштовх до дії. У ній небагато рекомендацій, але вони відібрані з багатьох джерел і перевірені багатолітньою практичною роботою автора та мають дійовий профілактичний ефект.*

*Складаю подяку:*

*Завідуючому лабораторії професійно-трудової реабілітації інституту геронтології АМН України, доктору медичних наук Полякову О.А. за рецензію роботи.*

*Пелеховичу Б.О. за комп'ютерний набір та редагування.*



*Найпершим благом  
є здоров'я. Краса - другим.  
І тільки третім - гроші.  
Платон*

## ПРОФІЛАКТИКА ЗАХВОРЮВАНЬ

Усі знають, що профілактика захворювань краще, ніж лікування. Лікарі вважають, що коли населення буде звертатися до них з метою профілактики, а не з приводу лікування, то ми будемо здорові. В Україні на профілактику захворювань з бюджету виділяється 20%, а на лікування – 80%. У розвинених країнах – навпаки.

**Вам надається можливість навчитися або згадати профілактичні методи**

## **боротьби за здоров'я, красоту та активне довголіття.**

### **Методи**

1. Наші прості методичні рекомендації для профілактики застуд, грипу та переломів кожен може використати самостійно. Вони є науково обґрунтованими програмами для дітей та дорослих. При мінімальних затратах часу Ви отримаєте максимальний ефект.

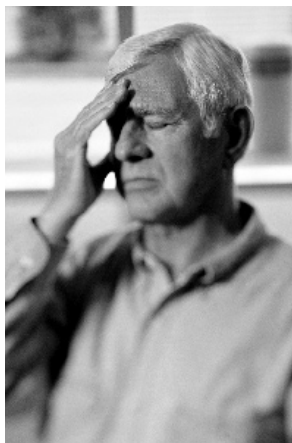
2. При застосуванні комплексних профілактичних заходів харчуванню також належить важлива роль. Нагадуємо, що ще Гіппократ писав “Нехай їжа Ваша буде Вашими ліками”.

Харчування може сприяти відновленню здоров'я. Воно повинно бути раціональним і враховувати енергетичні затрати, захворювання, вік та інші фактори. Сучасна наука дозволяє підходити до цього питання науково обґрунтовано, конкретно, диференційовано.

У ряді випадків харчування повинно бути дієтичним. Як правило, дієтхарчування запроваджують у санаторіях, подеколи – в домашніх умовах.

Для профілактики досить коригувати погрішності в попередньому режимі харчування: його необхідно доповнити, змінити, передбачивши, що, наприклад, восени і взимку почнуться застудні захворювання, грип, частішають переломи та загострення багатьох інших захворювань.

Важко охопити повністю всі питання, пов'язані з профілактичним харчуванням. Проте деякі конкретні рекомендації надано нижче. В них названі продукти, що наявні в продажу.

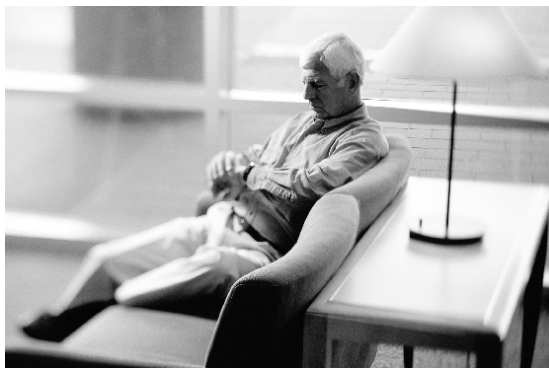


---

## ПРОФІЛАКТИКА ЗАСТУДНИХ ЗАХВОРЮВАНЬ, ГРИПУ

Нами підготовлено 4 види профілактики застуди та грипу:

1. Аеротерапія.
2. Фітотерапія.
3. Масаж.
4. Продукти харчування.



## АЕРОТЕРАПІЯ

### ПОВІТРЯНІ ВАННИ

ДОЗУВАННЯ ВАНН В ХОЛОДНИЙ  
ПЕРІОД РОКУ В ПРИМІЩЕННІ  
(СПРОЩЕНА ДЛЯ ДОРΟΣЛИХ)

Таблиця 1

Температура в приміщенні (С°)	Холоднее навантаження			Примітка
	Слабке	Середнє	Сильне	
	тривалість у хвилинах			
10° + 14°	8	10	14	Самостійно рекомендується вживати ванни тільки за слабкого навантаження (Слабке), рідше (Середнє, Сильне) – бажано, після консультації з лікарем
15° + 19°	10	14	18	
20° + 21°	15	21	27	
22° + 24°	20	28	36	



**ДОЗУВАННЯ ПОВІТРЯНИХ ВАНН В ПРИМІЩЕННІ  
В ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД ТЕМПЕРАТУРИ ПОВІТРЯ  
(для дорослих)**

Таблиця 2

Повітряна ванна		К/ кало- рій	Температура повітря в приміщенні (С)										
Холодове навантаження			5+9	10+14	15+17	18+19	20+21	22	23	24	25	26	
Слаб	Середнє	Тривалість ванни (хвилини)											
1-а		5	1	1	2	3	4	4	9	11	12	30	Б
2-а		10	2	3	4	6	8	8	11	15	15	60	с
3-я	1-а	15	3	4	6	9	11	11	16	22	35	90	з
4-а	2-а	20	4	6	8	12	15	15	21	30	45	120	о
5, 6, 7	3-я	25	5	8	10	14	19	25	35	50	60	Без	б
і т. п.	4-а	30	6	10	12	17	23	30	45	70			м
	5, 6, 7	35	7	11	14	19	25	35	50	80			с
	і т. п.	40	8	12	16	22	30	40	60	95			с
	5, 6, 7	45	9	13	18	25	35	50	65	105			н
													я

і т. п.

**Зауваження.** Ванни приймати після консультації з лікарем.

# ФІТОТЕРАПІЯ

## ФІТАРІЙ У ПОМЕШКАННІ



*Є обриси, звуки, запахи настільки ласкаві, що людина підкоряється їм, незалежно від свідомості. Вона не аналізує ні відчуттів своїх, ні явиш, що породили ці відчуття, і просто живе як зачарована, відчувачи як в її органи вливається радість.*

*М. Салтиков-Шчедрін*

### **ЦЛЮЩІ АРОМАТИ**

Лаванда. Вдихання фітонцидів лаванди є діючим профілактичним засобом проти грипозних та простудних інфекцій. Для цього досить крапнути на вату 1-2 краплі (на кімнату середніх розмірів) і залишити вату у приміщенні.

Леткі фракції очищають повітря від шкідливої мікрофлори, повітряно-краплинної

інфекції, проникають з повітрям у легені, кров, потрапляють до внутрішніх органів, справляючи на них певну дію, підвищують імунітет, піднімають настрій, знімають головні болі. Додаючи в креми 2-3 краплі лаванди, можна поліпшити стан шкіри.

**УВАГА !** *Не збільшуйте дозу лаванди.*

**Крем-Тейфу.** Характерною особливістю крему є його лікувально-профілактична спрямованість. Він збуджує холодкові рецептори, звужуючи поверхневі судини та розширює внутрішні, зігріваючи в місцях, намащених кремом. Легкі фракції 5-ти ефірних олій насичують повітря, очищують його від інфекцій. Крем підтримує епідермальний бар'єр шкіри, перешкоджає потраплянню шкідливих мікробів в організм. Шкіра омолоджується, набуває здоровий вигляд.

Крем Тейфу знешкоджує віруси грипу А та В. Діє антибактеріально, противірусно, протизапально, болетамувально, поліпшує загальне самопочуття, відновлює сили і діє проти усіх виявів простудних захворювань.

## **Спосіб застосування**

Невеликою кількістю крему змащувати шкіру носа, крила та навколо ніздрів з профілактичною метою. У випадку нежиті, гаймориту – для лікування. У випадку бронхіту, трахеїту для лікування змащувати шкіру у ділянці грудини, грудної клітки.

**УВАГА!** Уникати контакту очей з ефірними оліями.

## **МАСАЖ ОБЛИЧЧЯ ТА ВОДНІ ПРОЦЕДУРИ**

**При простудних захворюваннях  
верхніх дихальних шляхів, грипі,  
риніті (для дорослих і дітей)**

1. Зігнути пальці в кулак, вказівні пальці притиснути до бокових поверхонь носа.

1.1. Вдихати ротом, видихати носом тривало та шумно.

1.2. Під час видихання проводити масаж крил носа і шкіри верхньої щелепи коливальними рухами в “променево-

зап'ясткових” суглобах (вгору, вниз), з частотою рухів 140 за 1-у хвилину (або тривалістю не менше 1-ї хвилини).

2. Закрити одну ніздрю носа. На видиху (протяжно, звучно) постукати пальцем по м'якій тканині носа. Виконати це на другій половині носа. Повторити 3 ÷ 5 разів.

3. Обдати обличчя шістьма пригорщами холодної води.

3.1. Розтерти обличчя водою.

3.2. Нахилитися вперед і втягнути носом воду з пригорщі. Не розгинаючись, висякатися. Повторити 6 разів.

*Примітка.* При отиті не втягуйте воду носом.

3.3. Полоскати горло холодною водою (6 разів).

3.4. Випити два великих ковтки холодної води.

***Не бійтеся холодної води !!!***

## При захворюваннях придаткових пазух носа і ангіні

1. } Виконати попередні прийоми 1 та 2
2. }

3. Покласти долоні на кісткову частину носа. Пальці з'єднати разом на носі. Масажувати від перенісся до вуха (ніс і верхню щелепу). Рухи плавні, долоні м'яко ковзають, а пальці в міру руху долонь до вух поглажують ніс і щелепи, поляскуючи їх, ковзають, збираючись в кулак. Повторити  $6 \div 15$  разів до появи відчуття тепла.

4. Долоні накласти на нижню щелепу, пальці з'єднати, подушечки торкаються одна до одної, долоні ковзають нижньою щелепою до вух. Повторити  $6 \div 15$  разів до появи відчуття тепла.

5. Долоні покласти на чоло, ковзати по лобі до скронь. Повторити  $10 \div 15$  разів до появи відчуття тепла.

6. Розтирати чоло над переніссям обер-тальними рухами долоні однієї руки поду-

щечками вказівного і середнього пальців (лівої руки справа наліво, правої – зліва направо). Виконувати з частотою 300 обертів за хвилину до появи відчуття тепла. Масажувати в 6-и точках: вгорі чола, над очима і переніссям.

## **ПРОДУКТИ ХАРЧУВАННЯ**

---

Напої та продукти, що мають властивості:

**Протизапальні**  
**Зміцнюють імунітет**  
**Протимікробні**

**Загальнозміцнювальні**  
**Антиоксидантні**  
**Поліпшують зовнішній вигляд**

- 1. Морс “Я”
  - а *Брусниця*
  - б *Журавлина*

Не вживати при виразковій хворобі шлунку та дванадцятипалої кишки.

- в *Брусниця, журавлина*

Підвищує на 21% ефект засвоєння організмом вітаміну С, як безпосередньо з такого напою так і з інших надходжень продуктів харчування.

- 2. Сік Морінда

Можна вживати при виразковій хворобі шлунку і 12-и кишки. Нормалізує тиск,

знімає болі. Імунно-модулююче, сильне протизапальне.

При вагітності слід порадитися з лікарем.

3. Морс “Мрія”  
*Журавлина*

Див. 1б

4. Морс Чудоягода

5. Червоне виноградне  
французьке вино

Франція займає перше місце у світі за вживанням алкоголю і саме виноградного червоного вина. Французи – відомі гурмани. Проте вони значно менше хворіють серцево-судинними захворюваннями, ніж мешканці інших країн. Кардіологи вважають, що такий парадокс можливий завдяки вживанню червоного виноградного вина. За рахунок шкірки ягід винограду та кісточок вино стає лікувальним.

Рекомендується вживати щоденно бокал доброго червоного вина.

6. Каберне  
Сухе червоне  
натуральне кримське вино

7. Мерло  
Сухе червоне виноградне вино

8. Грейпай  
Екстракт  
виноградних кісточок,  
шкірки та інші

Є сильним засобом, що омолоджує, діє на весь організм та на шкіру “зсередини”.



антиоксиданти  
(борються з вільними  
радикалами).

9. Він-Віта                      Екстракт кісточок винограду сортів типу каберне (без цукру і алкоголю)
10. Хлорофіл  
(хлорофілін)                      Для підтримки імунної системи. Омолоджує.
11. Ехіноцея                      Необхідно приймати тільки після вживання хлорофілу. Це дуже сильний стимулятор імунітету.
12. Вітаміни                      Загальноприйняті
13. Молочні  
продукти, що мають  
молочнокислі бактерії:  
    а. *Актимел*  
    б. *Активія*  
    ...інші
14. Мед





## ПРОФІЛАКТИКА ПЕРЕЛОМІВ

З медичної і соціально-економічної позицій уникнути переломів легше та дешевше. Тому особливу увагу необхідно звертати на запобігання пошкодженням опорно-рухового апарату.

Кістки, як і кожен живий орган, перебувають у безперервному процесі кісткоутворення і кісткоруйнування. До 15 ÷ 20 років вони формуються, модулюються, ростуть у

довжину та ширину. У дорослих – перебудовується, руйнується, заміщається новою кістковою тканиною  $2 \div 4$  % протягом року; за  $10 \div 12$  років обновляється половина скелету. Формування скелету та досягнення піку кісткової маси в осіб жіночої статі завершується до  $20 \div 25$  років, чоловічої – до  $30 \div 35$  років.

На ці фізіологічні процеси впливають багато факторів, але обов'язковою є наявність в організмі кальцію та вітаміну *D*. Для обмінних процесів в кістках необхідний є також колаген, з волокон якого утворюються кісткові пластинки; потрібний кальцітонін – гормон, що регулює обмін кальцію тощо.

Для профілактики переломів на першому етапі основну увагу потрібно звертати на харчування з достатньою кількістю кальцію (*Таблиця 3, Таблиця 4*) та регулярні фізичні навантаження, спрямовані на зміцнення кістково-м'язової системи.

Таблиця 3

## Добове вживання кальцію

<b>№</b>	<b>Вік, стать, період</b>	<b>Доза (мг)</b>
1.	2 ÷ 24 роки	1200
2.	Чоловіки старші 24 років	1000
3.	Жінки від 24 до менопаузи	1000
4.	Ті, що годують та вагітні до 19 років	1600
5.	старші 19 років	1200
6.	Жінки в постменопаузній період	
	без терапії естрогенами	1500
	з терапією естрогенами	1000

Таблиця 4

## Вміст калію в деяких продуктах

№	Продукт	Доза (мг/100г)
1.	Масло	
	3 % жирності	100
	1 %	120
	Йогурт	120
2.	Сир	
	тверді	600 ÷ 1000
	плавлені	300
	м'який сир 0,5% жирності	100
3.	Творог	95
4.	Сметана	100
5.	Пудинг	85
6.	Овочі	
	смет-лигук	82
	цвбули-корея	60
	кшльрабі	40
	квасоли	40
7.	Риба	
	в'ялена з кістками	8000
	сирднен з кістками	350

8.	Яйця	54
9.	Зелені овинки	77
10.	Селера	240
11.	Горіхи	
	мигдаль	254
	арахіс	70
	лісний	290
	грецький	83
12.	Насіння	
	соняшника	100
	гарбуза ("тумкни")	60
13.	Школолад	
	молодочний	200
	вагінітський	60

До продуктів харчування повинні входити в належній кількості білки (м'ясо, бобові) та, що особливо важливо, вітамін D<sup>1</sup> (морська риба, яйця, какао, вершки). Для усунення негативного кальцієвого балансу, що виникає в нічний час, рекомендується на ніч перед сном випити склянку молока.

Засвоєнню кальцію перешкоджають продукти з високим вмістом щавлевої кислоти (шпинат, агрус, ревіль). Сприяє всмокту-

ванню кальцію в кишечнику вітамін D. Він також поліпшує засвоєння кальцію в кістках.

На функціональний стан кісткової тканини впливають багато факторів, що приводять до переломів

Дуже часто причиною переломів буває остеопороз (зменшення кісткової маси, пошкодження кісткової тканини). У жінок він розвивається в більш ранньому віці (39 ÷ 40 років) порівняно з чоловіками. Це пов'язано зі зниженням або припиненням вироблення жіночих статевих гормонів – естрогенів. Без них в організмі не утворюється гормон кальцитонін, котрий зменшує ризик переломів хребта та кінцівок.

Зі сказаного випливає актуальність естрогенотерапії для профілактики переломів. У практичній медицині використовується як синтетичний кальцитонін – міокальцик, так і натуральні лікувальні рослини, наприклад, дикий ямс. Він утворює в організмі природним шляхом жіночі статеві гормони, кальцитонін та інші речовини. Естрогени в сполученні з кальцієм є головними засобами профілактики переломів при остеопорозі.

## Фактори ризику переломів





*Особи, що мають інші захворювання, повинні постійно бути під лікарським наглядом.*

Запобігти травматичним пошкодженням і їх наслідкам – переломам, допоможе ряд рекомендацій, як створити безпечне середовище, особливо для осіб з підвищеним ризиком переломів.

- Не використовувати для підлоги слизькі матеріали.
- Користуватися взуттям, що забезпечує міцну опору.
- Постелити у ванній кімнаті килимок та встановити ручки для опори.
- Встановити вимикачі освітлення на початку і в кінці коридору та сходів.
- Тренувати вестибулярний апарат, навчати ходіння нерівною місцевістю та інших методів, що підвищують стійкість при ходінні.

## Профілактика ускладнень переломів

В перші дні після переломів і при підси- ханні накладеного гіпсу на місцях травма- тичного пошкодження рекомендується ви- конувати ранкову гігієнічну гімнастику<sup>1</sup> (РГГ) з постукуванням кінчиками пальців рук по гіпсу, а також напруженням м'язів під гіпсом. Ці вправи лікувальної фізкуль- тури необхідно проводити до зняття гіпсу.

Протипоказань для призначення РГГ, як правило, немає. А якщо вони й бувають, то тільки тимчасові. Призначають РГГ залеж- но від динаміки перебігу репаративних про- цесів, захворювання та з урахуванням ін- дивідуальних особливостей хворого і проведеного лікування.

Терміни призначення зарядки, кількість вправ, схеми комплексів вправ залежать від місця знаходження переломів. Наприклад, при переломах хребта і пошкодженні спин- ного мозку РГГ вводять до комплексного лікування на 4-й або 10-й день після поліп- шення загального стану хворого. У разі пе- релому тіл хребців її призначають на 3 ÷ 6

---

<sup>1</sup> Блуділіна Л.П. Ранкова гігієнічна гімнастика в лікарні.

день, поперечних і остистих відростків – на 2-3 день після травми.

Тривалість ранкового заняття при переломах хребта без ушкодження спинного мозку – 8-10 хвилин, а в разі стиснення або розриву спинного мозку – 6 хвилин (потім її поступово збільшують до 10 хвилин). Схеми комплексів, кількість вправ при різних переломах також різняться.

Лікувальна гімнастика призначається за загальноприйнятими методиками. Терміни переходу від постільного до домашнього режиму і особливо після зняття гіпсу, коли можна наступати на пошкоджені кінцівки і приступати до ходіння, потрібно здійснювати за рекомендацією лікуючого лікаря (хірурга, травматолога).

Зарядку, лікувальну гімнастику, інші форми ЛФК слід виконувати до повної ліквідації ускладнень.

Для зменшення ризику гіпотрофії, атрофії (зменшення м'язової маси) при переломах необхідно паралельно із застосуванням лікувальної фізкультури (зарядки, лікувальної гімнастики, масажу та інших форми ЛФК) залучати коригуюче харчування. Най-

важливішим слід вважати надходження в організм необхідної кількості повноцінних білків і вітамінів.

Білки підтримують м'язову масу. Їх необхідно приймати не менше 1 г/кг ваги (1,5 г/кг і більше відповідно до вікових і інших особливостей). Легкозасвоювані білки (молоко, риба, яйця тощо) потрібно вживати в другій половині дня, що відповідає природному засвоєнню їжі в 24-годинному ритмі.

Спортивна медицина рекомендує таку калорійність:

білки	15-20 %
жири	30 %
вуглеводи	50-55 %

При калорійності за день 2600 калорій.

**ВІТАМІНИ.** Бажано забезпечити надходження вітамінів з природними харчовими продуктами: свіжими овочами, фруктами і соками. Вітаміни активізують основні ензимні системи організму. Ензими – це речовини білкової природи, що забезпечують життєдіяльність окремої клітини і всього організму людини. Жоден процес –

дихання, травлення, ріст, рух тощо неможливий без повного набору і достатньої кількості ензимів. Організм отримує їх, насамперед, з їжі (необхідно 3000). При  $t\ 49^{\circ}$  ензими стають інертними, при  $t\ 54^{\circ}$  – гинуть. Це треба враховувати готуючи їжу. Деколи (частіше за рекомендацією лікаря) необхідно вводити продукцію, здатну активізувати, збільшувати кількість ензимів (сік моринди, плоди папайї, препарати магнію, фосфору, ензимів та інше).

**Вітамін B<sub>9</sub>** (фолієва кислота). Продукує вироблення ензимів в організмі людини.

**Вітамін E.** Недостача веде до дистрофії м'язів, знижується кількість основного білка м'язів міозину і він замінюється на колаген. Вітамін E називають вітаміном краси. Він стримує старіння. Розчиняється тільки в жирах, тому рекомендується приймати разом з лецитином (ензим). Вітаміни A та групи B підсилюють дію вітаміну E. При підвищеній кровоточивості необхідно порадитися з лікарем, не вживати E разом з антикоагулянтами. Вітамін E виробляє знеболюючу речовину – Бета-ендорфін.

**Вітамін D.** Сприяє всмоктуванню кальцію в кишечнику. D розчиняється тільки в жирах. Регулює фосфорно-кальцієвий обмін.

**Вітаміни B<sub>6</sub>, B<sub>12</sub>.** Для синтезу колагену. Колаген входить до складу сполучної тканини. Поліпшує пружність шкіри.

**Вітамін C.** Синтезує колаген. Сприяє зміцненню кісткової тканини. Кальцій, натрій, залізо збільшують активність C.

**Вітамін A.** Необхідний для формування кісток. Благотворно впливає на шкіру.

**Кальцій.** Необхідно приймати до 1,5 г на добу. При переломах недосить просто вживати кальцій для ліквідації переломів, головне – його засвоїти. Тому кальцій слід приймати в легкозасвоюваній формі. При вживанні кальцію в таблетках, порошках необхідно порадитися з лікарем.

**Зародки пшениці.** Містять вітаміни групи B та E.

**Горох, сочевиця, квасоля.** Ці білкові рослинні продукти краще засвоюються у вигляді пюре.



*Різні захворювання поширюються по різному.*

*Серед гострих захворювань найчастіше трапляються гострі респіраторні захворювання включно з грипом. Вони, як правило, мають сезонний та епідемічний характер.*

*Узимку найпоширеніші переломи.*

*Появу застуд, грипу, переломів можна передбачити, що уможливлює використання профілактичних засобів. Ця обставина дозволила автору скласти ефективну і своєчасну системну профілактичну програму. Інші захворювання вимагають своєї профілактики.*

*Ефективність будь-якої профілактичної програми залежить від різних факторів. Але всі програми можуть допомогти, якщо тільки не чекати появи захворювання і лише тоді починати лікуватися, бо найкращий спосіб уникнути хвороб та їх загострення – це профілактика.*

## Зміст

ПРОФІЛАКТИКА	ЗАХВОРЮВАНЬ.....	4
ПРОФІЛАКТИКА ЗАСТУДНИХ ЗАХВОРЮВАНЬ,	ГРИПУ.....	7
<i>АЕРОТЕРАПІЯ.....</i>		<b>8</b>
<i>ФІТОТЕРАПІЯ.....</i>		<b>10</b>
<i>МАСАЖ ОБЛИЧЧЯ ТА ВОДНІ ПРОЦЕДУРИ.....</i>		<b>12</b>
<i>ПРОДУКТИ ХАРЧУВАННЯ.....</i>		<b>15</b>
ПРОФІЛАКТИКА	ПЕРЕЛОМІВ.....	18
<i>ПРОФІЛАКТИКА УСКЛАДНЕНЬ ПЕРЕЛОМІВ.....</i>		<b>26</b>

Наклад 3 000.