



II КВАРТАЛ 2026 р.

КНП «Обласний інформаційно-
аналітичний центр медичної статистики»
Житомирської обласної ради

ІНФОРМАЦІЙНИЙ БЮЛЕТЕНЬ

З АКТУАЛЬНИХ ПИТАНЬ ГРОМАДСЬКОГО ЗДОРОВ'Я

- **НАШІ АКТИВНОСТІ**
- **КАЛЕНДАР ЗДОРОВ'Я**
- **АНАЛІТИЧНА ДОВІДКА**
- **ДЕТЕРМІНАНТИ ВПЛИВУ НА ЗДОРОВ'Я НАСЕЛЕННЯ**
- **ПАМ'ЯТКИ З АКТУАЛЬНИХ ПИТАНЬ ПРОФІЛАКТИКИ**



До Всесвітнього дня поширення інформації про аутизм в обласній бібліотеці для дітей та юнацтва відбулася онлайн-зустріч «Світ у різних барвах: говоримо про аутизм» за участі Олени Аврамець, клінічного психолога дитячого центру психічного здоров'я КП «Лікарня №2 імені В.П. Павлусенка» Житомирської міської ради. Захід об'єднав користувачів бібліотеки, небайдужих до теми ментального здоров'я та підтримки людей з аутизмом.



Під час зустрічі фахівчиня у доступній формі розповіла про аутизм, його особливості та чому важливо розуміти і приймати людей з розладами аутистичного спектра. Всі, хто дивився і ще буде переглядати онлайн-зустріч, дізналися, як проявляється аутизм у дітей і дорослих, які труднощі можуть виникати у спілкуванні та їх соціалізації, а також як правильно підтримувати таких людей у повсякденному житті.

Особливу увагу під час заходу приділили темі толерантності, емпатії, створенню безбар'єрного середовища. Фахівчиня наголосила, що кожна людина – унікальна, і різноманітність людей є важливою частиною сучасного суспільства.

Захід проведено спільно з Департаментом охорони здоров'я Житомирської обласної військової адміністрації та КНП «Житомирський обласний інформаційно-аналітичний центр медичної статистики» Житомирської обласної ради.

Відео заходу можна переглянути за посиланням:
<https://www.youtube.com/watch?v=NTDonTCKDqE>



«Вакцинуйся! Бережи своє здоров'я і життя» – під такою назвою в обласній бібліотеці для дітей та юнацтва пройшла онлайн-зустріч у межах Всесвітнього тижня імунізації.

Під час зустрічі вели розмову про одну з найважливіших складових збереження здоров'я – вакцинацію, що сьогодні є надійним способом



захисту від багатьох небезпечних інфекційних захворювань. Анна Кухарук, завідувачка відділу моніторингу і оцінки КНП «Обласний інформаційно-аналітичний центр медичної статистики» Житомирської обласної ради та обласний координатор громадської організації «Батьки за вакцинацію» розповіла, що саме щеплення допомагають організму виробити імунітет і значно знижують ризик тяжкого перебігу хвороб та ускладнень. Спікерка наголосила, що вакцинуватися необхідно не лише дітям, а й дорослим. Адже з роками захисна дія деяких щеплень послаблюється, тому важливо своєчасно проходити ревакцинацію. Зокрема, дорослим рекомендовано поновлювати щеплення від дифтерії і правця кожні десять років, а також дбати про захист від грипу, гепатиту В та інших інфекцій.

Сьогодні, коли країна живе у воєнному стані, питання вакцинації набуває особливого значення. Через постійні стреси, переміщення населення, перебування в укриттях, труднощі з доступом до медичних послуг ризик поширення інфекцій зростає.

Анна Кухарук вкотре нагадала, що вся інформація про вакцинацію зібрана на Національному порталі з імунізації. Спікерка передала також бібліотеці літературу, що містить цікаву і корисну інформацію з обговореної теми.

Онлайн-зустріч проведено спільно з Департаментом охорони здоров'я Житомирської обласної військової адміністрації та КНП «Обласний інформаційно-аналітичний центр медичної статистики» ЖОР.

Відео заходу можна переглянути за посиланням:

<https://www.facebook.com/reel/2413226379505468>

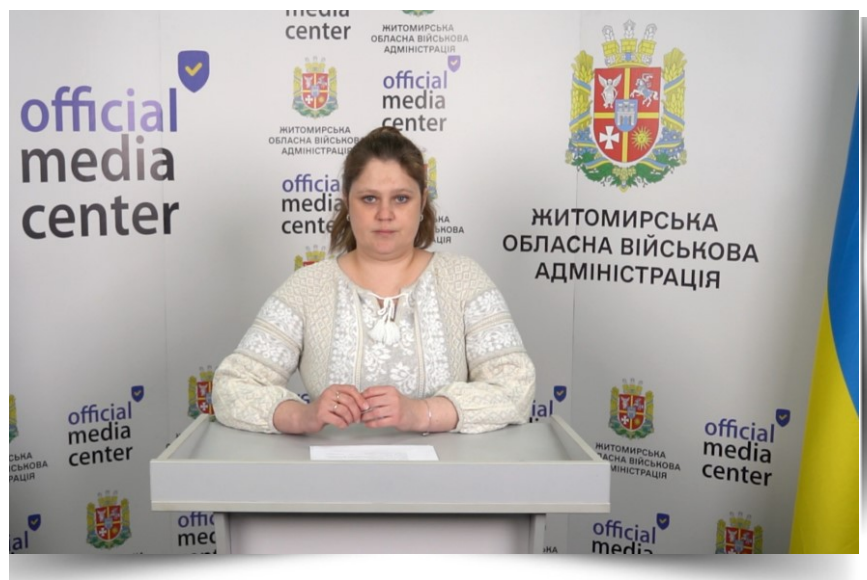


В Житомирській обласній військовій адміністрації з нагоди Всесвітнього тижня імунізації 2026 відбувся брифінг за участю лікаря-імунолога, завідувачки відділу моніторингу і оцінки КНП «Обласний інформаційно-аналітичний центр медичної статистики» Житомирської обласної ради Анни Кухарук.

Під час брифінгу фахівчиня, зокрема, наголосила, що всі щеплення за Національним календарем є повністю безоплатними для громадян. Держава гарантує доступ до безпечних та ефективних вакцин для кожної дитини та дорослого. Навіть у ситуації щоденної воєнної загрози українці мають турбуватися про власне здоров'я та здоров'я своїх дітей.

Відео заходу можна переглянути за посиланням:

<https://www.facebook.com/odazt/posts/pfbid02vKFhDENN86AXXFwyGs1ByTB2P6JycuJRSbygCvc6HVVKptnBkAwh1ZbLLayCNzDI>





У Житомирському медичному інституті Житомирської обласної ради відбувся круглий на тему «Здоров'я в усіх політиках: між-секторальна взаємодія задля стійкості та добробуту громадян», у якому взяли участь представники Департаменту охорони здоров'я Житомирської ОВА, ДУ «Житомирський ОЦКПХ МОЗ України», Департаменту соціального захисту населення, Департаменту освіти і науки Житомирської ОВА, Головного управління Держпродспоживслужби в Житомирській області, Житомирського медичного інституту ЖОР, КНП «Обласний протитуберкульозний диспансер» ЖОР, територіальних громад, Департаменту освіти Житомирської міської ради, медичних працівників первинної ланки, БФ «Нехай твоє серце б'ється» та студентів-магістрів спеціальності «Громадське здоров'я». Захід було проведено в рамках Європейського тижня громадського здоров'я, який у цьому році проходить під гаслом «Інвестиції у стале здоров'я та благополуччя».

Тема виступу В.І.Лучківа, заступника директора ДООЗ ОВА, начальника управління реформ і розвитку медичної допомоги населенню була присвячена діяльності Департаменту охорони здоров'я у сфері громадського здоров'я, формуванню єдиного інформаційного простору.

В.І.Лучків у ході презентації наголосив, що Департамент охорони здоров'я, як підрозділ Житомирської обласної військової адміністрації, забезпечує реалізацію державної політики в галузі охорони здоров'я в Житомирській області та є невід'ємною складовою громадського здоров'я. Також під час його виступу було представлено ключові напрями роботи Департаменту охорони здоров'я у сфері громадського здоров'я.

Захід став важливою подією у рамках Європейського тижня громадського здоров'я, адже лише спільними зусиллями та командною роботою можливо досягти високих успіхів та показників у питаннях профілактики та безпеки громадського здоров'я області!

Детальніше про захід можна прочитати за посиланням:

<https://www.facebook.com/dozst/posts/pfbid028KcPePjAhE9bVeQoSjMN14k79NdYKGD7LL38VtD7BP37JPnRYk2LNwgLU36mRdMYI>



В обласній бібліотеці для дітей та юнацтва відбулася інформаційно-практична зустріч, присвячена Тижню безпеки дорожнього руху та Міжнародному дню медичної сестри. Захід мав на меті навчити молодь правилам безпечної поведінки на

дорозі та ознайомити з основами надання домедичної допомоги.

Під час зустрічі інспектори сектору зв'язків з громадськістю патрульної поліції Житомирської області Павло Білоус та Анастасія Шаповаленко розповіли учасникам про найважливіші правила дорожнього руху для пішоходів і велосипедистів, пояснили, як правильно поводитися біля проїжджої частини, чому не можна користуватися телефоном під час переходу дороги та наскільки важливо бути уважними й обережними на вулиці.



Також присутні дізналися про дорожні знаки, сигнали світлофора та правила безпечного пересування у темну пору доби. Учасники активно відповідали на запитання, обговорювали різні ситуації на дорозі та отримали корисні поради щодо особистої безпеки.

Тетяна Грибан – медична сестра спеціалізованого центру з надання допомоги дітям із гострою травмою КНП «Житомирська обласна дитяча клінічна лікарня» ЖОР, волонтерка благодійного фонду «Справжні українці», провела практичне заняття з надання першої домедичної допомоги при травмуванні. Вона розповіла, як діяти у випадку порізів, забоїв, кровотеч і переломів, пояснила важливість швидкої реакції у надзвичайних ситуаціях. Спікерка продемонструвала присутнім, як правильно накладати джгут при кровотечі та шину при підозрі на перелом. Учасники заходу мали змогу побачити наочно медичні засоби, дізнатися про їхнє призначення та спробувати виконати окремі елементи домедичної допомоги під керівництвом медичної працівниці.

Захід проведено спільно з Департаментом охорони здоров'я Житомирської ОВА та КНП «Житомирський обласний інформаційно-аналітичний центр медичної статистики» ЖОР.

Детально про захід можна прочитати за посиланням:

<https://www.facebook.com/phczt.org.ua/posts/pfbid02KbhR7DmrRr3vn4LpwwxRZFqzcWinCT2HXTcMxVe2CtzEWEvb5xLzw3TYjb3yNnzcl>



До Всесвітнього дня щитоподібної залози в бібліотеці для дітей та юнацтва відбулася онлайн-зустріч «Вчасно дізнатися. Вберегти життя» за участі Тетяни Іщенко, лікаря-ендокринолога ендокринологічного відділення КНП «Обласна клінічна лікарня ім.О.Ф.Гербачевського» Житомирської обласної ради.

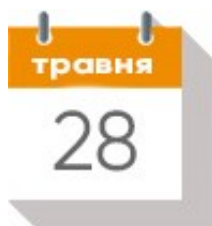


Спікерка в ході виступу зупинилася на питанні важливості для здоров'я щитоподібної залози, її впливу на роботу всього організму. Фахівчиня пояснила, як щитоподібна залоза впливає на обмін речовин, роботу серця, нервової системи, рівень енергії та загальне самопочуття людини.

Вона також звернула увагу на перші симптоми захворювань щитоподібної залози, серед яких: швидка втомлюваність, сонливість, дратівливість, різка зміна ваги, погіршення пам'яті, випадіння волосся, сухість шкіри, відчуття клубка в горлі та прискорене серцебиття. Фахівчиня наголосила також на важливості своєчасного звернення до лікаря та проходження профілактичних обстежень.

Окремо обговорювали питання правильного харчування і достатньої кількості йоду в організмі. Тетяна Іщенко рекомендувала вживати продукти, багаті на йод: морську рибу, морепродукти, морську капусту, молочні продукти, яйця, використовувати йодовану сіль. Зазначила, що для підтримки здоров'я щитоподібної залози важливими є збалансоване харчування, здоровий спосіб життя і регулярна турбота про власне здоров'я.

Відео заходу можна переглянути за посиланням:
<https://www.youtube.com/watch?v=BEXE7MWvm-U>



В обласній бібліотеці для дітей та юнацтва відбулася зустріч із Вікторією Сенкевич, експерткою за напрямом «Медична психологія» Департаменту охорони здоров'я Житомирської ОДА, клінічною психологінею КНП «Обласний медичний спеціалізований центр» Житомирської обласної ради, присвячена темі безбар'єрності та створенню комфортного середовища для кожної людини.

Захід мав на меті привернути увагу до рівних можливостей, поваги і підтримки людей незалежно від віку, стану здоров'я чи життєвих обставин.

Вікторія Генріхівна розповіла студентам груп ОПЗ-11 і ОПЗ-21 Житомирського професійного ліцею ЖОР про основні напрямки безбар'єрності: фізичну, інформаційну, освітню, цифрову та соціальну. Обговорювалися ситуації, з якими можуть зустрічатися люди з інвалідністю, люди поважного віку, батьки з мале-





нькими дітьми, а також ті, хто потребує психологічної підтримки, розуміння.

Окрему увагу було приділено культурі спілкування. Вели розмову також про ввічливість, терпіння, готовність допомогти і підтримати інших. Адже саме з поваги до людини починається справжня безбар'єрність.

На завершення зустрічі наголосили, що сьогодні у бібліотеці створюються умови для безбар'єрного доступу до ін-

формації та культурного розвитку кожного відвідувача. Зокрема, у книгозбірні представлені книги, надруковані шрифтом Брайля, що допомагають людям із порушеннями зору знайомитися з літературою, отримувати нові знання.

Також у бібліотеці є тактильні картини Малевича, адаптовані для людей з інвалідністю по зору. Такі мистецькі роботи дають можливість відвідувачам відчувати мистецтво через дотик, сприяють розвитку інклюзивного простору, нагадують про важливість рівних можливостей для всіх.

Зустріч було проведено спільно з Департаментом охорони здоров'я Житомирської ОВА та КНП «Обласний інформаційно-аналітичний центр медичної статистики» ЖОР.

Відео заходу можна переглянути за посиланням:

<https://www.youtube.com/watch?v=6MSrfa9Zdf8>



До Всесвітнього дня донора крові у Житомирській обласній бібліотеці для дітей та юнацтва відбулася онлайн-зустріч «Життя у кожній краплині» за участі Вікторії Ляшук, лікаря-терапевта КНП «Обласний центр крові» Житомирської обласної ради.

Під час ефіру пані Вікторія розповіла, як правильно підготуватися до донорії, як проходить процедура здачі крові та чому вона є безпечною для донора. Учасники дізналися, кому саме допомагає донорська кров: постраждалим унаслідок травм і аварій, пацієнтам під час складних операцій, людям із важкими захворюваннями та тим, хто щодня потребує переливання крові для збереження життя.



Окремо лікарка наголосила, що з початком повномасштабного вторгнення потреба в донорській крові значно зросла. Щодня кров та її компоненти необхідні для порятунку поранених військових і цивільних, тому стабільний запас донорської крові є надзвичайно важливим для всієї країни.

Кожна донорська кров – це реальний шанс на одужання, порятунок і надія для тих, хто сьогодні бореться за життя. Донорство не потребує особливих талантів чи надзусиль – достатньо бажання допомогти.

Зустріч проведено спільно з Департаментом охорони здоров'я Житомирської облдержадміністрації, КНП «Житомирський обласний інформаційно-аналітичний центр медичної статистики» ЖОР та КНП «Обласний центр крові» Житомирської обласної ради.

Відео заходу можна переглянути за посиланням:

<https://www.facebook.com/dozst/posts/pfbid0oRvPdVVxazJCDVW1kSopM2aKP6gGGMVy4h8QdXbqpZ27TzUTceprRVeB33HShhJXl>



В обласній бібліотеці для дітей та юнацтва відбулася зустріч учнів пришкольного табору ліцею №3 м.Житомира з Каріною Якимчук, студенткою четвертого курсу Вінницького національного медичного університету імені М. І. Пирогова. Захід був присвячений догляду за ротовою порожниною і збереженню здоров'я зубів.

Спікерка розповіла присутнім про важливість щоденної гігієни ротової порожнини, пояснила, як правильно чистити зуби та чому необхідно регулярно відвідувати стоматолога. Учасники дізналися, які звички допомагають зберегти здорову усмішку, а також які помилки найчастіше допускають діти й дорослі під час догляду за зубами.



Особливу увагу було приділено профілактиці карієсу, правильному вибору зубної щітки і пасти, а також впливу харчування на стан зубів та ясен. Під час розмови акцент було зроблено на тому, що здоров'я зубів є важливою складовою загального здоров'я людини, а своєчасний догляд допомагає уникнути багатьох стоматологічних проблем у майбутньому.

Зустріч проведено спільно з Департаментом охорони здоров'я Житомирської облдержадміністрації, КНП «Житомирський обласний інформаційно-аналітичний центр медичної статистики» ЖОР та КНП «Житомирське обласне стоматологічне медичне об'єднання» ЖОР.

Детальніше про захід можна прочитати за посиланням:

<https://www.facebook.com/phczst.org.ua/posts/pfbid0pUmE2xoFCJHWQbpL7SrSFcrtqehg2hnG8S43g8y2nvCHhiTLxdH7STaX5NasWDQWl>



На інформаційно-профілактичні зустрічі «Безпечне літо: травми, укуси та невідкладна допомога» до обласної бібліотеки для дітей та юнацтва завітали учні пришкільного табору ліцею №34 міста Житомира. Обговорювали правила безпечної поведінки під час літніх канікул, профілактику травмування та основи надання першої допомоги.



Спікерка зустрічей – Тетяна Миколаївна Грибан, сестра медична спеціалізованого центру по наданню допомоги дітям з гострою травмою КНП «Житомирська обласна дитяча клінічна лікарня» ЖОР та волонтерка благодійного фонду «Справжні українці». Вона розповідала дітям про найпоширеніші травми, що трапляються влітку під час активного відпочинку, занять спортом, прогулянок та ігор на свіжому повітрі.

Юні відвідувачі дізналися, як діяти у випадку подряпин, порізів, забоїв, розтягнень та інших ушкоджень, а також як уникнути небезпечних ситуацій.

Особливий інтерес викликала практична частина заходу. Тетяна Миколаївна продемонструвала правила надання першої допомоги при травмуванні та показала, як правильно накладати пов'язки у разі поранень. Діти, спостерігаючи за процесом, дізналися, чому важливо зберігати спокій і діяти чітко до приїзду медичних працівників. Також Тетяна Миколаївна звернула увагу на небезпеку укусів кліщів у літній період. Вона розповіла, де найчастіше можна зустріти цих павукоподібних, як захистити себе під час перебування на природі та які кроки необхідно виконати в разі укусу.

На завершення зустрічей медична сестра наголосила, що знання основ безпечної поведінки та навичок першої допомоги є надзвичайно важливими у повсякденному житті кожного.

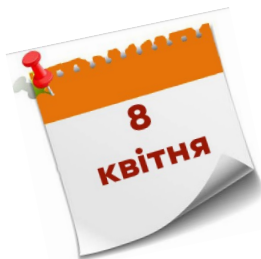
Заходи проведено спільно з Департаментом охорони здоров'я Житомирської ОВА та КНП «Обласний інформаційно-аналітичний центр медичної статистики» ЖОР.

Детальніше про заходи можна прочитати за посиланнями:

<https://www.facebook.com/dozst/posts/pfbid0nLtq65zNh7fioQ5PMboU9kmEFL6YHbtiyYV7HmrshAWKXWvPhVenN99g74YZMcSQI>

<https://www.facebook.com/dozst/posts/pfbid021mggtt8RsWrDnnrjJS8E4M3puJPrRqa2v37KUMuR1ZTEMUbrSVBEzDrHqbZcJaCPhl>





Міжнародний день ромів (International Roma Day)



Цього дня 1971 року відбувся I Всесвітній конгрес ромів у Лондоні, де було ухвалено гімн та прапор ромів (знамените червоне колесо на синьо-зеленому тлі). На початку 1990-х років саме цю дату обрали для щорічного відзначення Міжнародного дня ромів, що покликаний привернути особливу увагу до забезпечення прав, свобод і законних інтересів ромів, нагадати про обов'язок суспільств подолати будь-яку дискримінацію щодо ромського народу. Сьогодні ромська спільнота України є невіддільною частиною нашої великої родини, яка разом з усім українським народом переживає спільні виклики та виборює вільне майбутнє.



Роми – це етнічна група, яка має індоарійське походження і відома своєю самобутньою культурою, мовою (романі) та традиціями. Вони не мають власної держави, але проживають у багатьох країнах світу, зокрема в Європі, Америці, Азії та Африці. Загальна чисельність ромів оцінюється у 10-12 мільйонів осіб, з яких більшість живе саме в Європі.

За даними останнього Всеукраїнського перепису населення 2001 року, в Украї-

ні проживало 47 587 ромів. Проте лідери ромських громад і громадські організації стверджують, що реальна цифра зараз значно вища – від 200 до 400 тисяч осіб. Така розбіжність пояснюється тим, що багато ромів не реєструються офіційно, не мають документів або не вказують свою національність через страх дискримінації. До того ж повномасштабне вторгнення спричинило значну міграцію ромів. За даними Офісу Омбудсмена, близько 100 тисяч представників етносу по всій Україні стали внутрішньо переміщеними особами (ВПО), а ще 100 тисяч виїхали за кордон.

Найбільша концентрація ромів в Україні спостерігається на Закарпатті, а також в Одеській, Харківській, Черкаській і Дніпропетровській областях. Закарпатська область особливо виділяється як регіон із найбільшою ромською громадою, де, за даними перепису 2001 року, проживало 14 тисяч (майже 30% від загальної кількості в Україні). Неофіційні оцінки вказують, що зараз на Закарпатті може проживати від 40 до 80 тисяч представників громади. Вони часто живуть в окремих поселеннях чи таборах. Це дозволяє

зберігати традиції та уникати асиміляції, завдяки проживанню у власній спільноті з традиційними правилами та лідерами (баронами), які представляють їхні інтереси.

Офіційні дані про кількість ромів у Житомирській області не оновлювалися з 2001 року (956 осіб), тому фактична їх кількість у регіоні наразі невідома і залежить від поточної міграційної ситуації. Ромська спільнота на Житомирщині є частиною культурного розмаїття області, представники якої працюють над інтеграцією в суспільство та збереженням своєї ідентичності.

Сьогодні багато ромів ведуть осілий спосіб життя, але кочові традиції збереглися в деяких громадах як частина культурної спадщини. Через це органам влади доводиться пристосовуватися до цих особливостей. Зокрема, проводити виїзні зустрічі в місцях їхнього проживання та сприяти залученню ромських дітей до освітнього процесу. Адже, за оцінками експертів, в Україні третина опитаних ромів не має жодної освіти, а 63% є безробітними (причому серед жінок частка ще вища – 83%).

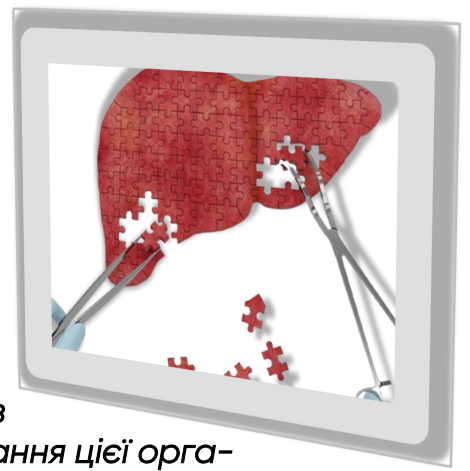


У Міжнародний день ромів, який сьогодні припадає на нелегкі для нашої країни часи, коли кожен громадянин України щодня має робити вибір, дякуємо ромській спільноті, яка від початку повномасштабної війни, нарівні з усіма національними меншинами, активно бореться за існування власного народу на теренах українських земель, протистоїть наступу на свободу, цивілізаційні цінності та людяність, котрі російські агресори намагаються знищити.



Всесвітній день

ПЕЧІНКИ



Започаткований Європейською асоціацією з вивчення печінки (EASL) у 2010 році на честь заснування цієї організації. Тема 2026 року присвячена корисним звичкам, які підтримують здоров'я печінки: це збалансоване харчування, активний спосіб життя, відмова від споживання алкоголю та регулярні перевірки її стану.

Печінка – один із найважливіших органів людини. Вона виконує безліч важливих функцій: регулює рівень холестерину, допомагає засвоювати жири, регулює надходження необхідних вітамінів і мінералів, контролює рівень цукру в крові, бореться з інфекціями та фільтрує шкідливі речовини з крові.

Печінка може відновлюватися, але це не безкінечний процес. Тому важливо підтримувати здоров'я печінки та захищати її від шкідливих впливів.

Нашкодити печінці може інфікування вірусами гепатитів А, В, С, вживання алкоголю, самолікування та ожиріння.

Поради, які допоможуть вам уникнути захворювань печінки.

1. Не вживайте алкоголь

Алкоголь перетворюється на токсичну сполуку ацетальдегід, яка руйнує і призводить клітини печінки до незворотного рубцювання. Це також пошкоджує інші органи, зокрема слизову оболонку шлунка, і спричиняє гастрит або виразку.



Наслідки зловживання алкоголем можуть бути важкими: руйнування клітин печінки, накопичення жирових відкладень у ній (жирова дистрофія печінки) або запалення (алкогольний гепатит), цироз чи навіть рак органа. Пам'ятайте, що безпечної дози алкоголю не існує.



2. Підтримуйте здорову вагу

Невелика надмірна вага можуть призвести до неалкогольної жирової хвороби печінки. Тож підтримуйте здорову масу тіла!

Харчуйтеся здорово

Уникайте висококалорійної їжі, насичених жирів, рафінованих вуглеводів (як-от білий хліб, білий рис і звичайні макарони) та цукру. Їжте клітковину, яку ви можете отримати зі свіжих фруктів, овочів, цільнозернового хліба, злаків. Також додавайте до раціону м'ясо (але обмежте кількість червоного м'яса), молочні продукти (нежирне молоко та невелику кількість сиру), жири («хороші» жири, такі як олії, горіхи) та рибу. І не забувайте пити достатньо води.



Будьте фізично активними

Регулярні тренування не лише допоможуть позбутися зайвої ваги й утримати нормальний індекс маси тіла (ІМТ), а й зменшать жирові відкладення в печінці. Включіть у свій графік щонайменше 30 хвилин такої активності щодня.

3. Вакцинуйтеся від гепатитів А та В



Щеплення проти вірусного гепатиту В із 2001 року включено в Національний календар щеплень і доступне всім дітям. Тому, якщо ви народилися до 2001 року, ймовірно, ви не вакциновані від цієї недуги. Обмежень за віком немає, тож зверніться до свого лікаря та проконсультуйтеся щодо отримання вакцини.

Щеплення проти вірусного гепатиту А (відомого в народі як жовтяниця) не включено до обов'язкового Календаря. Дітям цю вакцину можна вводити з 12 місяців життя з інтервалом між дозами у 6 і більше місяців. За такою ж схемою можуть вакцинуватися й дорослі.

4. Використовуйте бар'єрну контрацепцію під час сексу

Вірусні гепатити В і С можуть передаватися через кров, сперму та інші біологічні рідини. Тож пам'ятайте про правило № 1 безпечного сексу – захист під час кожного сексуального контакту. Використовуйте презервативи, якщо маєте вагінальний, анальний чи оральний секс. Раннє виявлення вірусів дуже важливе, адже тоді людина швидше потрапляє під медичний нагляд і розпочинає лікування. Не забувайте регулярно тестуватися на вірусні гепатити. Це можна зробити у сімейного лікаря, в найближчому Центрі СНІДу або в неурядових організаціях.



Гепатити В і С можуть довго розвиватися без симптомів. Та якщо вчасно діагностувати інфекцію та вжити необхідних заходів, можна запобігти важким ускладненням, зокрема цирозу та раку печінки.

5. Мийте руки



Вірусний гепатит А передається під час контакту з інфікованою їжею чи водою. Обов'язково мийте руки з милом упродовж 40 секунд одразу після відвідування вбиральні, перед приготуванням чи споживанням їжі, після прогулянки, після заміни підгузка. Це простий і легкий спосіб уберегтися від небезпечних інфекцій, які можуть призвести до хвороб печінки.

6. Не діліться засобами особистої гігієни

Засоби для гоління, зубні щітки, манікюрні ножиці мають бути суто індивідуальними. Ними легко травмуватися, тож на них можуть бути залишки крові або інших рідин організму, через які передаються гепатити В і С.

Якщо ви робите манікюр, татуювання чи пірсинг, проконтролюйте, щоб майстри використовували стерильні інструменти. Недбала дезінфекція обладнання у салоні краси або тату-салоні може стати причиною інфікування вірусним гепатитом. Приладдя для пірсингу і татуювання може контактувати з кров'ю клієнтів, тому важливо переко-
нати, що всі інструменти й іншу решту матеріалів належно стерилізують.



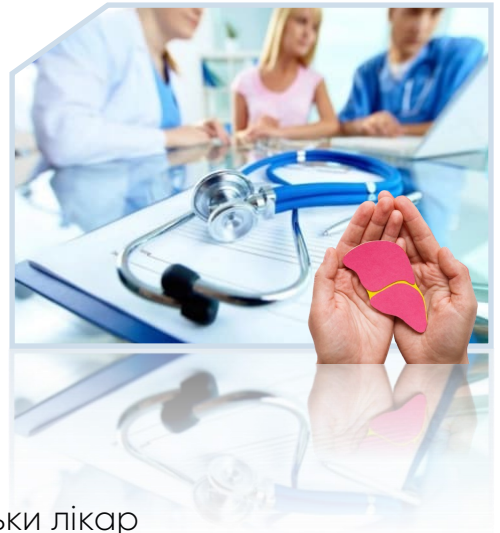
7. Скористайтеся програмою зменшення шкоди

Не вживайте наркотики! Якщо вже так сталося і ви вживаєте речовини ін'єкційно, ніколи не використовуйте чужі голки та зверніться до відповідних сервісів зменшення шкоди.

8. Проходьте регулярні медичні огляди

Проходьте профілактичні огляди в сімейного лікаря принаймні раз на рік, навіть якщо вас ніщо не турбує. Якщо у вас з'явилися якісь скарги, йдіть до лікаря негайно.

Лікар призначає аналіз крові для визначення рівня холестерину та глюкози в крові, показники яких безпосередньо пов'язані із жировою хворобою печінки. Підвищений рівень цукру в крові може свідчити про порушення толерантності до глюкози або цукровий діабет. У людей, які живуть із цукровим діабетом 2 типу, збільшується ризик неалкогольної жирової хвороби печінки. Проте пам'ятайте, що діагноз може поставити тільки лікар



9. Приймайте ліки лише за призначенням лікаря



Часом люди самостійно гуглять, «діагностують» і «лікують» свої проблеми зі здоров'ям та «виписують» собі лікарські препарати.

Печінка вразлива до токсичного впливу наслідків самолікування. Нашкодити може навіть передозування парацетамолом у разі одночасного прийому кількох лікарських засобів, що містять цей препарат (наприклад, ліки проти застуди та знеболювальні).

Завжди консультуйтеся з лікарем, перш ніж приймати будь-які медикаменти.

За матеріалами
Центру громадського здоров'я МОЗ України

19-25
квітня

Захист для кожного покоління: як працює вакцинація в Україні



З 19 по 25 квітня в Україні під гаслом «Вакцини захищають кожне покоління» проходив Європейський тиждень імунізації. Ця щорічна акція ВООЗ спрямована на підвищення обізнаності про імунізацію та необхідність вакцинації для всіх вікових груп – від немовлят до літніх людей.

За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, за п'ятдесят років масштабних досліджень (з 1974 по 2024 рр.) вакцинація рятувала близько 154 мільйонів життів. Майже дві третини врятованих – діти.

Щеплення пройшли шлях завдовжки двісті років: від перших спроб побороти натуральну віспу до сучасних інноваційних мРНК-вакцин. За цей час вони рятували більше людей, ніж будь-який інший медичний винахід за всю історію людства. Сьогодні цей світовий досвід активно впроваджується і в нашої державі. Попри всі виклики сьогодення, українська медична система продовжує розвиватися, демонструючи позитивну динаміку в захисті населення

Що з вакцинацією в Україні

Охоплення щепленнями в Україні зростає останні кілька років. У 2025 році 91% дітей віком 14 років отримали щеплення від поліомієліту, це на 32,1% більше, ніж у 2022 році. Кількість вакцинацій від туберкульозу та гепатиту В зросла до 91,9% та 90,7% відповідно. Другу дозу щеплення від кору, епідемічного паротиту та краснухи (КПК) у 2025 році отримали 93,7% дітей; від кашлюку, дифтерії та правця (АКДП) та НіВ-інфекції вакцинували 93,5% та 95,6% дітей.

Позитивні зміни в охопленні щепленнями спостерігаються не тільки серед дітей. Якщо у 2022-му кількість дорослих, які отримали вакцину від дифтерії та правця, становила всього 40,2%, то у 2025 вона зросла до 91,6%.

Проте відсоток охоплення вакцинами в Україні все ще недостатній. Аби перервати ланцюжок передачі інфекцій і запобігти спалахам, кількість імунізованого населення має становити щонайменше 95%. І досягнення цієї мети – відповідальність кожного з нас.



З 1 січня 2026 року в Україні вступили в силу зміни до Календаря профілактичних щеплень, які синхронізують його зі світовими стандартами імунізації.



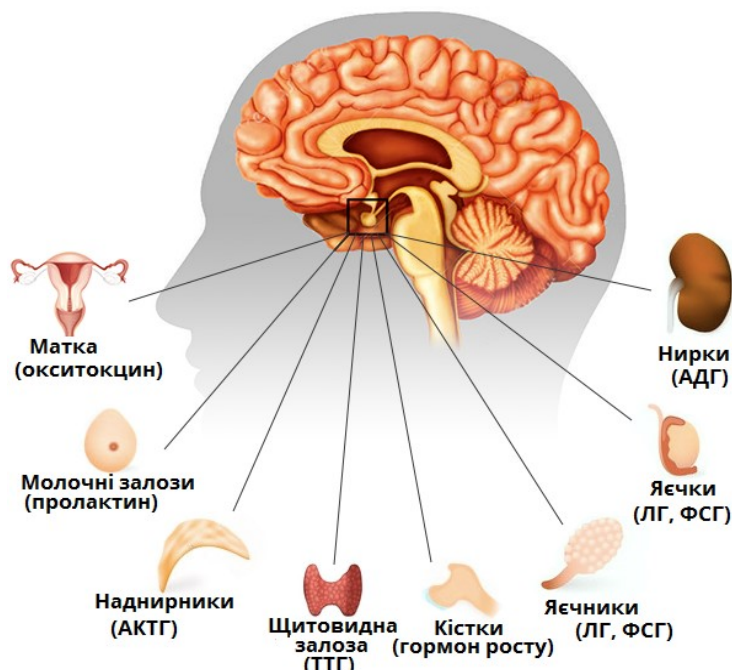
Ключові зміни:

1. Тепер українці можуть безкоштовно отримати **захист від одинадцяти небезпечних інфекцій** замість десяти. До Календаря включили імунізацію від ВПЛ (вірусу папіломи людини) для дівчат 12-13 років.
2. Перехід на комбіновані вакцини дозволить **зменшити кількість ін'єкцій** та візитів до лікаря.
3. **Введення БЦЖ на другу добу** після народження немовляти, замість 3-5-ї доби дозволить вакцинувати дитину ще до виписки з післяпологового стаціонару.
4. Зміни у схемі щеплення від кору, епідемічного паротиту та краснухи (КПК) — це відповідь на сучасні епідеміологічні реалії. **Введення другої дози в 4 роки** замість 6 допоможе захистити дітей у більш ранньому віці.
5. За рекомендацією ВООЗ у рамках Поліомієлітної стратегії GPEI (Global Polio Eradication Initiative – Глобальна ініціатива з ліквідації поліомієліту) на 2022-2026 рр. відтепер на всіх етапах вакцинації використовується **тільки інактивована поліомієлітна вакцина** (ІПВ) замість живої оральної поліомієлітної вакцини (ОПВ). ІПВ захищає від трьох типів дикого вірусу (ОПВ – від двох) і запобігає появі інших його варіантів.

За матеріалами
 Центру громадського здоров'я МОЗ України

24
квітня

Всесвітній день ГОРМОНІВ



З ініціативи Європейського товариства ендокринологів (ESE) з 2022 року відзначався Європейський день гормонів, який з 2025 року став Всесвітнім. Гасло 2026 року – «Тому що гормони мають значення».

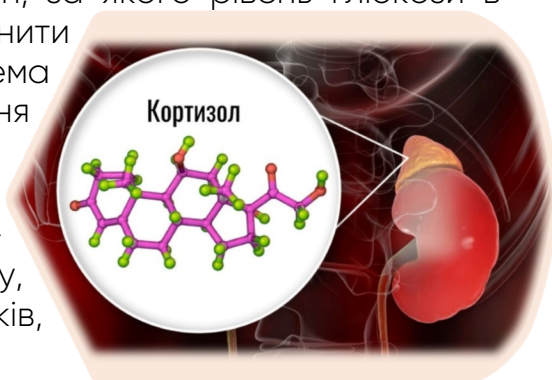
Гормони – це речовини, що виділяються в ендокринній залозі чи іншому органі з ендокринною функцією та впливають на весь організм. Головними ендокринними залозами є гіпофіз, гіпоталамус, епіфіз, щитоподібна, парашитоподібна, підшлункова залози, яєчники та яєчка і наднирники. Крім них, гормони виділяють

жирова (адипозна) тканина, шлунково-кишковий тракт і нирки.

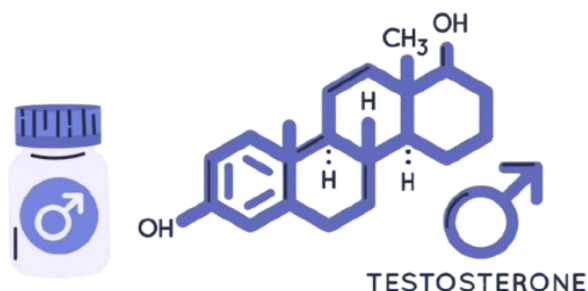
Розуміння впливу гормонів на загальний стан здоров'я є складним процесом, яке передбачає аналіз їх фундаментальної ролі в підтримці гомеостазу або динамічного балансу життєвих процесів організму. Гомеостаз має вирішальне значення для підтримки оптимального фізіологічного функціонування та здоров'я на різних рівнях.

Такі гормони, як інсулін, кортизол і гормони щитоподібної залози, відіграють ключову роль у багатьох метаболічних процесах, які є фундаментальними для підтримки здоров'я та гомеостазу. **Інсулін**, що виробляється підшлунковою залозою, необхідний для регулювання рівня глюкози в крові. Це дозволяє глюкозі транспортуватися до клітин, де вона використовується для виробництва енергії. Гіперглікемія – стан, за якого рівень глюкози в крові небезпечно високий, що може спричинити низку серйозних ускладнень здоров'я, зокрема пошкодження нирок, нервів, очей і підвищення ризику серцево-судинних захворювань.

Кортизол, відомий як «гормон стресу», що виробляється наднирковими залозами, відповідає за регуляцію багатьох функцій організму, включаючи реакцію на стрес, метаболізм білків,

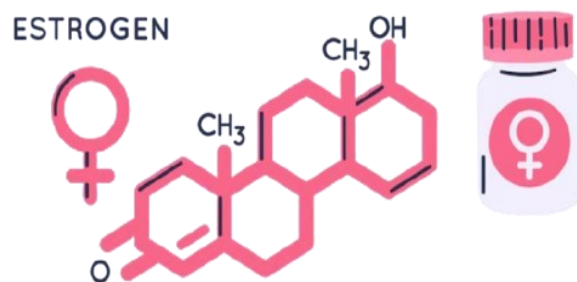


жирів і вуглеводів, а також функціонування імунної системи. Кортизол допомагає організму адаптуватися до короточасного стресу, але хронічно підвищений рівень може призвести до різних проблем зі здоров'ям, таких як гіпертензія, діабет, втома, ослаблення імунної системи та навіть депресія.

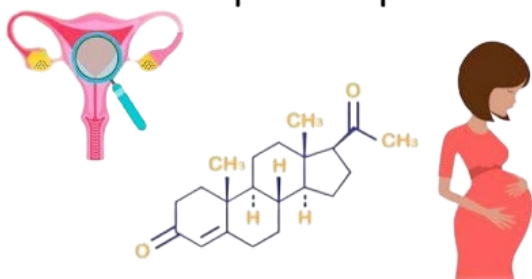


жінок він також утворюється, але в наднирниках. Пік тестостерону припадає на вік 19–20 років, після його рівень починає зменшуватися. У шкірі тестостерон стає дигідротестостероном – більш активним гормоном, який у деяких чоловіків зумовлює передчасне облісіння. У жировій тканині на животі тестостерон стає жіночим гормоном естрогеном.

Естрогени утворюють передусім яєчники у відповідь на дію фолікулостимулюючого гормону (ФСГ), який виробляється гіпофізом, особливо в першій фазі менструального циклу. Естрогени підтримують розвиток жіночої статури та вторинних статевих ознак. Їхній рівень підвищується в першій фазі менструального циклу та особливо під час вагітності. Естрогени допомагають підтримувати м'язову масу, сприяють виживанню волосяних фолікулів та утворенню колагену в шкірі. До естрогенів чутлива жирова тканина, тому в жінок підшкірні жирові запаси відкладаються передусім на стегнах, а не на животі. Це є позитивним фактором, оскільки такий жир «безпечний» для серцево-судинної системи, на відміну від жиру на животі.



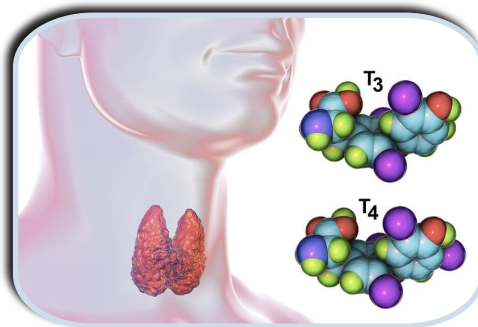
Прогестерон



Прогестерон – це гормон другої фази менструального циклу та вагітності. Його виділяє жовте тіло у відповідь на дію лютеїнізуючого гормону, а на середніх термінах вагітності – плацента. Він потрібен для підготовки матки до імплантації (вживлення) ембріона, підтримки вагітності та розвитку плаценти. Саме із прогестероном пов'язують прагнення солодкого чи солоного і набір ваги та набряки в

другу половину менструального циклу чи на ранній стадії вагітності. Через нього в тілі можливі набряки, затримка води, сповільнений рух кишківника і, як наслідок, добре засвоєння нутрієнтів, закрепи та набір маси тіла. Порушення утворення прогестерону можуть супроводжувати нерегулярні та болісні місячні, викидні чи синдром полікістозних яєчників.

Гормони щитоподібної залози, включаючи **трийодтиронін** (T3) і **тироксин** (T4), є ключовими для регуляції обміну речовин. Вони прискорюють обмін речовин, впливаючи практично на кожну клітинку організму. Розлади



щитоподібної залози, такі як гіпертиреоз або гіпотиреоз, можуть призводити до низки симптомів, включаючи зміни ваги, енергії, температури тіла, а також впливати на здоров'я серця та скелета. Збій у роботі цих гормонів може мати серйозні наслідки для здоров'я, спричиняючи такі захворювання, як діабет, захворювання щитоподібної залози, синдроми надниркових залоз, які можуть

проявлятися як синдром Кушинга або недостатність надниркових залоз (хвороба Аддісона), а також порушення росту та розвитку у молодих людей. Ось чому так важливо стежити за рівнем гормонів, особливо при появі симптомів, що вказують на їх порушення. Регулярні огляди та консультації ендокринолога дозволяють вчасно виявити й правильно лікувати потенційні гормональні порушення, мінімізуючи їх негативний вплив на здоров'я.

Також на роботу ендокринної системи впливає вік, прийом лікарських засобів, хвороби, у тому числі аутоімунні, травми, раціон, спосіб життя, гормони чи подібні до них речовини, що потрапляють ззовні, та генетика.

Як подбати про гормональне здоров'я?

Загальні поради досить універсальні – слід правильно харчуватися і бути фізично активними.

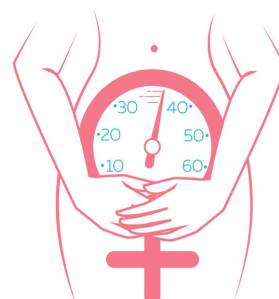
Також спеціалісти рекомендують дотримуватися здорового режиму сну. Бажано спати не менше 7 год. Люди, яким хронічно бракує сну, більш схильні до тривожності, переїдання та мають вищий ризик розвитку цукрового діабету 2-го типу чи порушення біоритмів.



Слід їсти якомога менше цукрів та білого борошна. Каші та цільнозерновий хліб – значно кращі джерела вуглеводів. Вони стають на заваді розвитку цукрового діабету.

Крім цього, необхідно споживати достатню кількість йоду. Без йоду щитоподібна залоза не може утворювати тиреоїдні гормони. Денна потреба йоду – до 150 мкг. Оскільки для людини важко прорахувати цю норму, рекомендується просто користуватися йодованою сіллю (її слід додавати в холодні страви) та вживати морську капусту.

Також увагу необхідно приділяти таким значенням, як індекс маси тіла та об'єм талії. Саме маса тіла і співвідношення об'єму талії та стегон є надійними індикаторами ризику виникнення гормональних порушень та серцево-судинних хвороб.



У свою чергу, фізична активність дає людині змогу боротися зі стресом, втрачати зайві калорії, знижувати рівень глюкози, слідкувати за масою тіла та уникати утворення «зайвих» естрогенів, які синтезуються завдяки жировій тканині.

Важливим чинником, який може вплинути на функцію щитоподібної залози, є куріння. Крім цього, для жінок критично важливо споживати якомога менше алкоголю, адже він впливає на обмін естрогену і таким чином підвищує ймовірність розвитку гормонзалежних пухлин.

Спеціалісти не рекомендують користуватися пластиком, що містить фталати, які втручаються в роботу статевих гормонів.



«Червоні прапори»: коли варто звернутися до лікаря-ендокринолога?

Коли організм починає давати збої, він рідко кричить – частіше він надсилає замасковані натяки, які ми звикли списувати на втому чи стрес, проте саме вони є головними «червоними прапорами» для негайного візиту до фахівця. Запишіться на консультацію, яку проводить лікар-ендокринолог, якщо ви помітили раптові й безпричинні коливання ваги (як стрімке схуднення, так і набір кілограмів при незмінному раціоні), постійну виснажливу слабкість, яка не минає навіть після тривалого сну, тривожне серцебиття та тремор рук, або ж навпаки – нетипову мерзлякуватість і загальмованість. Небезпечними сигналами є також негаснуча жага та сухість у роті, нав'язливе безсоння, різкі перепади настрою від агресії до сліз, рясне випадіння волосся та поява набряків. Усі ці симптоми – не просто тимчасовий дискомфорт, а чіткі маркери того, що у внутрішній системі регуляції відбувся серйозний збій, і лише кваліфікований лікар-ендокринолог здатний повернути баланс вашому тілу та захистити від прихованих ендокринних загроз.



Чорнобиль і рак: що важливо знати через 40 років

ЧОРНОБИЛЬ • 1986–2026



(День пам'яті Чорнобильської катастрофи)

Чорнобильська катастрофа залишається однією з наймасштабніших техногенних трагедій в історії людства, наслідки якої для здоров'я населення відчущаються і сьогодні. Навіть через сорок років після вибуху на четвертому енергоблоці радіоактивний відгомін тієї весни продовжує впливати на медичну статистику. Сучасні дослідження досі фіксують віддалені наслідки опромінення, які, на жаль, проявляються і в нових поколіннях українців.

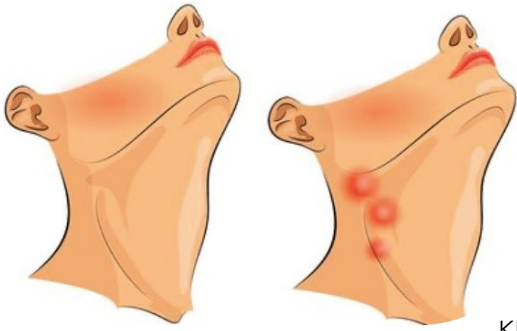
Науково доведено, що іонізуюче випромінювання є потужним канцерогеном, а події 1986 року спричинили значне зростання онкологічних захворювань, зокрема раку щитоподібної залози. Особливо вразливими виявилися діти, які вживали забруднене радіоактивним йодом молоко, а також ліквідатори та мешканці територій із високим рівнем радіоактивного забруднення. Річ у тім, що дитячий організм сприймав радіоактивний йод-131 як звичайний елемент і миттєво накопичував його у щитоподібній залозі, що й запустило незворотні процеси. Цей гіркий історичний досвід змусив медиків усього світу докорінно переглянути підходи до радіаційного захисту пацієнтів.



Крім того, серед осіб, які отримали значні дози радіації в перші тижні після аварії, зафіксовано вищий ризик розвитку лейкемії та лімфом, а ВООЗ підтверджує зростання кількості випадків раку легень, молочної залози та сечового міхура серед жителів найбільш постраждалих областей.



Житомирщина, частина територій якої опинилася в зоні радіоактивного забруднення, досі потребує особливої медичної уваги. Тому для жителів області, особливо ліквідаторів та їхніх нащадків, є життєво важливою потребою регулярно проходити онкологічні скринінги.



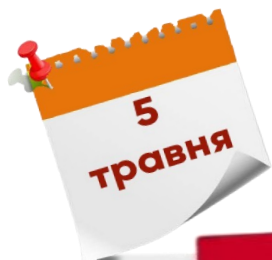
Для збереження здоров'я вкрай важливо повідомляти сімейному лікарю про належність до категорій постраждалих унаслідок аварії. Не варто ігнорувати такі тривожні симптоми, як збільшення лімфовузлів, поява вузликів на шиї чи постійна втома. Основою профілактики є щорічне УЗД щитоподібної залози, яке є швидким і безболісним методом ранньої діагностики.

Саме ультразвук дозволяє помітити щонайменші структурні зміни чи вузлики розміром у кілька міліметрів, коли хворобу можна подолати швидко та максимально лагідно для організму. Такий простий щорічний крок дозволяє тримати здоров'я під повним контролем і діяти на випередження, захищаючи своє майбутнє. Це обстеження не має променевого навантаження, не потребує складної підготовки та займає всього 15–20 хвилин, але дає лікарю чітку картину стану органа.



Чорнобильська трагедія не завершилася у минулому столітті – вона продовжується у нашій відповідальності за власне здоров'я. Пам'ятайте, що регулярний онкоскринінг – це не пошук хвороби, а прояв турботи про себе та інвестиція у власне майбутнє. Така щорічна перевірка забирає зовсім трохи часу, але натомість дарує безцінний спокій вам і вашим близьким на цілий рік. Зробіть цей простий крок заради свого безпечного та здорового «завтра».

КНП «Житомирський обласний онкологічний диспансер» ЖОР



Міжнародний день боротьби за права людей з інвалідністю



Щорічно 5 травня світова спільнота відзначає Міжнародний день боротьби за права людей з інвалідністю. Тоді, у 1992 році, особи з інвалідністю з 17 країн світу провели першу загальноєвропейську акцію на захист рівних прав та проти дискримінації. Мета цього дня – привернути увагу суспільства до викликів, з якими стикаються люди з інвалідністю, а також мобілізувати підтримку їхніх прав і гідності.

У цей день важливо щиро підтримати осіб з інвалідністю та акцентувати увагу на потребі забезпечення безперешкодного доступу до життєво необхідних послуг та створення рівних можливостей у всіх сферах життя.

В Україні проживає майже 3,4 мільйона людей з інвалідністю, що становить близько десятої частини всього населення. Через повномасштабну війну кількість таких громадян з 2022 року збільшилася приблизно на 700 тисяч осіб, і тенденція до зростання, на жаль, зберігається.

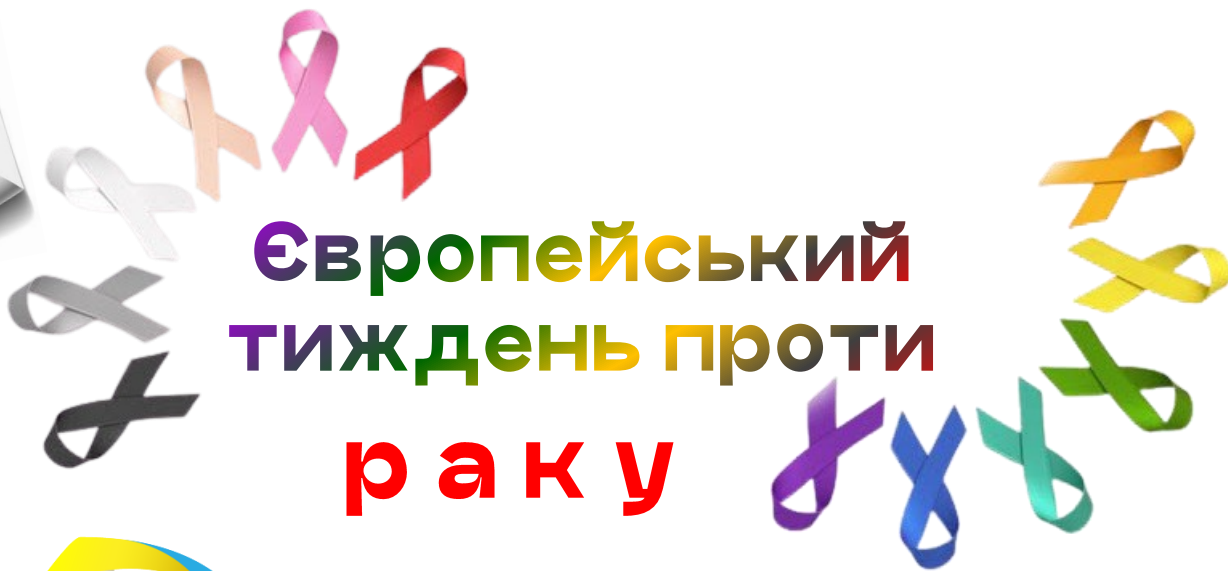
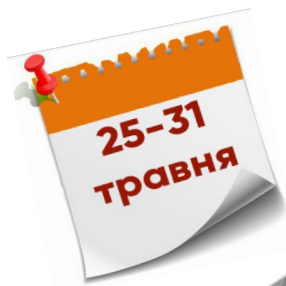
Особи з інвалідністю мають такі самі права на працю, медичне обслуговування, освіту та безбар'єрну інфраструктуру, як і решта громадян. Вони – повноцінні члени суспільства, талановиті управлінці, успішні фахівці, люблячі батьки та просто активні люди, які щодня демонструють неймовірну силу, долаючи численні виклики. Їхня стійкість і рішучість є взірцевими та надихають інших рухатися вперед.

Під час війни ми повинні приділити особливу увагу питанню захисту прав людей з інвалідністю і вжити всіх можливих заходів, аби запобігти їхній дискримінації за будь-якими ознаками. Війна триває, і, на жаль, кількість осіб, які отримують тяжкі поранення, постійно зростає.

Держава надає підтримку всім, хто цього потребує, зокрема забезпечує безоплатне протезування та допоміжні засоби реабілітації в рамках державної програми. За даними Фонду соціального захисту осіб з інвалідністю, у 2025 році майже 47 тис. людей отримали близько 168 тис. різних засобів реабілітації. Із них 5 тис. – це саме протези. На ці потреби в державному бюджеті передбачено 4,6 млрд грн, а ще 1 млрд – окремо на високотехнологічні протезні вироби.

Увага держави та милосердя, толерантність кожного з нас допоможуть спростити життя людей з інвалідністю, створити майбутнє, де б люди не були виключені з соціуму через проблеми зі здоров'ям.

***Бажаємо всім людям з інвалідністю невичерпної енергії,
оптимізму, міцного здоров'я та впевненості у власних силах
для втілення всіх планів і задумів!***



У щоденній метушні, викликах воєнного часу, тривогах та постійній турботі про інших ми часто відкладаємо на потім найголовніше – власне здоров'я. Нам здається, що профілактика почекає, поки з'явиться вільна хвилина чи зникнуть нагальніші проблеми.

Проте наш фізичний стан – це те, від чого безпосередньо залежить спокій і добробут наших дітей, батьків та коханих. Турбота про себе – це не розкіш і не егоїзм. Це усвідомлений прояв любові до життя та відповідальності перед своїми близькими.

Європейський тиждень проти раку – це не просто чергова подія в календарі, а критично важливе нагадування: онкологічним захворюванням можна запобігти, а виявлені на ранніх стадіях – успішно лікувати. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), близько 40% усіх випадків раку можна уникнути, якщо дотримуватися базових правил здорового способу життя та вчасно проходити скринінгові обстеження.

Профілактика, що рятує життя: 5 простих кроків для зниження ризику

Знизити ймовірність розвитку онкологічних захворювань до снаги кожному з нас. Для цього варто впровадити у своє повсякденне життя кілька корисних звичок:

Відмовтеся від куріння та алкоголю. Тютюновий дим та канцерогени в алкогольних напоях – це головні та найбільш агресивні вороги вашого організму.

Захищайте шкіру від ультрафіолету. Уникайте перебування на відкритому сонці в пікові години (з 10:00 до 16:00), обов'язково використовуйте сонцезахисні креми з SPF та повністю відмовтеся від соляріїв. Це правило є максимально актуальним для профілактики меланоми.

Дотримуйтесь балансу в харчуванні. Складіть свій раціон так, щоб у ньому було менше фастфуду, трансжирів та процесованого червоного м'яса (ковбас, сосисок). На-



томість додайте більше сезонних овочів, фруктів, цільнозернових продуктів та пийте достатньо чистої води.

Будьте фізично активними. Регулярний рух допомагає підтримувати здорову вагу та знижує рівень хронічного запалення в організмі. Навіть 30 хвилин бадьорої пішої прогулянки щодня здатні творити дива.

Не ігноруйте профілактичні скринінги. Візит до лікаря до того, як з'являться перші симптоми — це найдієвіший спосіб захистити себе.

**Головна підступність онкології:
чому чекап потрібен, коли нічого не болить**

Пам'ятайте: ранні стадії більшості онкологічних захворювань протікають абсолютно безсимптомно. Рак не болить на початкових етапах, і саме в цьому полягає його головна небезпека.

Коли вас нічого не турбує — це не привід відкладати візит до лікаря. Навпаки, це найкращий і найправильніший час, щоб пройти плановий медичний чекап. Профілактичний огляд — це найнадійніша інвестиція у ваше довголіття та спокійне майбутнє.

Де пройти якісне обстеження в Житомирі?

На базі КНП «Житомирський обласний онкологічний диспансер» ЖОР ви можете пройти всі необхідні скринінгові дослідження на найсучаснішому діагностичному обладнанні. Для відвідування закладу потрібно мати електронне направлення.

Записатись на консультацію або профілактичний огляд можна на сайті КНП «Житомирський обласний онкологічний диспансер» ЖОР: <https://onko.zt.lic.org.ua/>

або в реєстратурі за номерами телефонів: +38 (0412) 43-42-09, +38 (068) 98-77-834, +38 (098) 319-36-43.

**Не відкладайте турботу про власне здоров'я
«на наступний тиждень» чи «після свят».
Зробіть перший крок уже сьогодні:
дзвоніть своєму сімейному лікарю,
візьміть електронне направлення та
запишіться на профілактичне обстеження.**

Червень – місяць обізнаності про посттравматичний стресовий розлад



Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) – це розлад психічного здоров'я, що виникає як реакція психіки на пережитий травматичний досвід.

За даними ВООЗ, у світі близько 70% людей переживали хоча б одну потенційно травматичну подію протягом життя, з них 5,6% можуть мати ПТСР. Приблизно 3,9% населення світу хоч раз у своєму житті мали діагностований ПТСР. Імовірність розвитку посттравматичного стресового розладу залежить від типу пережитої травматичної події. Наприклад, рівень ПТСР більш

ніж у три рази (15,3%) вищий серед людей, які живуть в умовах війни; показники ПТСР особливо високі після сексуального насильства. Для України ця тема сьогодні надзвичайно актуальна, адже війна торкнулася практично кожного. Загалом експерти прогнозують, що від наслідків стресу та розладів в Україні можуть страждати від 12% до 20% населення, а серед ветеранів цей показник сягає близько 25%.



Як виявляється ПТСР? У багатьох людей після травматичних подій певний час можуть спостерігатись тривога, порушення сну чи емоційне напруження. Це нормальна реакція психіки на стрес. Однак, якщо симптоми не минають протягом тривалого часу або починають суттєво впливати на життя людини, варто звернутися по допомогу.

Найчастішими проявами ПТСР є: нав'язливі спогади або флешбеки; нічні кошмари; підвищена тривожність та настороженість; дратівливість, спалахи агресії; уникнення людей, місць чи розмов, які нагадують про травму; емоційне «оніміння»; труднощі з концентрацією уваги; порушення сну.

Іноді люди роками не пов'язують свій стан із пережитою травмою, пояснюючи все втомою чи характером. ПТСР може виникнути у будь-кого. Часто існує хибне уявлення, що ПТСР стосується лише військових. Насправді цей



розлад може розвинутися у цивільних, дітей, медичних працівників, рятувальників, волонтерів – у кожного, хто пережив сильну психотравмуючу подію.



Особливо вразливими є діти, адже їхня психіка ще формується. У дитячому віці ПТСР може проявлятися не лише страхами чи тривогою, а й змінами поведінки: замкненістю, агресією, регресом навичок, порушенням навчання чи сну.

Чому важливо звертатися по допомогі? ПТСР піддається лікуванню. Своєчасна психологічна та психіатрична допомога дозволяє значно покращити якість життя людини та запобігти розвитку ускладнень – депресії, залежностей, суїцидальних думок, соціальної ізоляції.

Основними методами допомоги є:

- психотерапія;
- підтримка близьких та безпечного середовища;
- нормалізація режиму сну та відпочинку;
- медикаментозне лікування, яке призначає лікар (за потреби).



Важливо

пам'ятати:

звернення до психіатра чи психолога

– це прояв відповідальності за власне

здоров'я, а не причина для сорому.

СТАН НАДАННЯ МЕДИЧНОЇ ДОПОМОГИ ПАЦІЄНТАМ, ЯКІ ПОСТРАЖДАЛИ ВНАСЛІДОК АВАРІЇ НА ЧАЕС В МЕЖАХ ПРОГРАМИ МЕДИЧНИХ ГАРАНТІЙ на базі спеціалізованого терапевтичного відділення в КНП "Обласна клінічна лікарня ім. О.Ф. Гербачевського" ЖОР

**СИСТЕМА МОНІТОРИНГУ СТАНУ ЗДОРОВ'Я
ПОСТРАЖДАЛИХ ВНАСЛІДОК ЧОРНОБИЛЬСЬКОЇ
КАТАСТРОФИ НА 01.01.2026 РОКУ В ЖИТОМИРСЬКІЙ
ОБЛАСТІ ОХОПЛЮЄ 227 735 ОСІБ, ЩО СТАНОВИТЬ
19,2% ВІД ВСЬОГО НАСЕЛЕННЯ ОБЛАСТІ**

**Кількість осіб, які перебувають під наглядом
у ЛПЗ області**

2023 р.	2024 р.	2025 р.
248 022	235 922	227 735

КАТЕГОРІЙ НАСЕЛЕННЯ (ПЕРВИННОГО НАГЛЯДУ)

Категорії населення	2023	2024	2025
Ліквідатори (I група п/н)	6 401	5 946	5 688
Особи, які евакуйовані із зони дії радіації (II група п/н)	911	859	845
Особи, які проживають або проживали на територіях, що підлягають нагляду (III група п/н)	163 023	154 742	149 059
Особи, які народилися від осіб I- III груп первинного нагляду (IV група первинного нагляду)	68 390	66 165	64 426
Крім того особи, які народилися від осіб IV групи первинного нагляду	9 297	8 210	7 717

**СТРУКТУРА ЗАХВОРЮВАНOSTІ ДИТЯЧОГО НАСЕЛЕННЯ,
ПОСТРАЖДАЛОГО ВІД АВАРІЇ НА ЧАЕС
(ДІТИ 0-14 РОКІВ ВКЛЮЧНО) (%)**

№ з/п	Найменування класів хвороб	2023	2024	2025
1.	Хвороби органів дихання	52,8	55,1	55,3
2.	Хвороби органів травлення	6,3	6,4	7,1
3.	Хвороби ендокринної системи	5,8	5,2	5,4
4.	Хвороби ока та його придаткового апарату	5,8	5,3	5,4
5.	Хвороби кістково-м'язової системи	5,0	4,5	4,8
6.	Хвороби системи кровообігу	4,1	3,8	4,0

**СТРУКТУРА ЗАХВОРЮВАНOSTІ ДИТЯЧОГО НАСЕЛЕННЯ,
ПОСТРАЖДАЛОГО ВІД АВАРІЇ НА ЧАЕС
(ДІТИ 15-17 РОКІВ ВКЛЮЧНО) (%)**

№ з/п	Найменування класів хвороб	2023	2024	2025
1.	Хвороби органів дихання	35,1	38,7	39,5
2.	Хвороби ендокринної системи	10,0	9,1	7,8
3.	Хвороби кістково-м'язової системи	9,8	9,5	9,1
4.	Хвороби органів травлення	8,0	7,4	8,1

**СТРУКТУРА ЗАХВОРІОВАНOSTІ
ДОРΟΣЛОГО НАСЕЛЕННЯ,
ПОСТРАЖДАЛОГО ВІД АВАРІЇ НА ЧАЕС (%)**

№ з/п	Найменування класів хвороб	2023	2024	2025
1.	Хвороби системи кровообігу	38,0	37,7	38,0
2.	Хвороби органів дихання	12,0	12,0	12,2
3.	Хвороби органів травлення	11,0	11,0	11,0
4.	Хвороби кістково-м'язової системи	7,9	7,8	7,4
5.	Хвороби ендокринної системи	6,5	6,6	7,3

**СТАН МЕДИЧНИХ ОГЛЯДІВ НАСЕЛЕННЯ,
ПОСТРАЖДАЛОГО ВІД АВАРІЇ НА ЧАЕС,
У ЖИТОМИРСЬКІЙ ОБЛАСТІ**

Категорії населення	Питома вага в %		
	2023 р.	2024 р.	2025 р.
Ліквідатори	90,1	88,7	88,1
Особи, які евакуйовані із зони дії радіації	94,5	94,0	93,6
Особи, які проживають або проживали на територіях, що підлягають нагляду	79,1	81,5	83,7
Особи, які народилися від осіб I-III груп первинного нагляду	81,8	80,1	80,3
Крім того особи, які народилися від осіб IV групи первинного нагляду	97,4	97,8	97,2

**У РЕЗУЛЬТАТІ ОГЛЯДІВ ВИЗНАНО ЗДОРОВИМИ
В 2025 РОЦІ 24 825 ОСІБ (13,1%), В 2024 РОЦІ –
25819 (13,4%), В 2023 РОЦІ – 27472 (13,7%).
В 2025 РОЦІ 390 ОСІБ ВПЕРШЕ ОТРИМАЛИ
ГРУПУ ІНВАЛІДНОСТІ, В 2024 РОЦІ – 358 ОСІБ,
В 2023 РОЦІ – 352 ОСОБИ**

Група інвалідності	Кількість осіб		
	2023 р.	2024 р.	2025 р.
Перша	49	43	28
Друга	260	282	283
Третя	43	33	79

**ВПРОДОВЖ ОСТАННІХ РОКІВ КІЛЬКІСТЬ ПАЦІЄНТІВ
ЗІ СТАТУСОМ ПОТЕРПІЛИХ ВІД НАСЛІДКІВ АВАРІЇ
НА ЧАЕС, ЯКІ ОТРИМАЛИ МЕДИЧНУ ДОПОМОГУ
В МЕЖАХ ПРОГРАМИ МГ, ЗБІЛЬШИЛАСЯ**

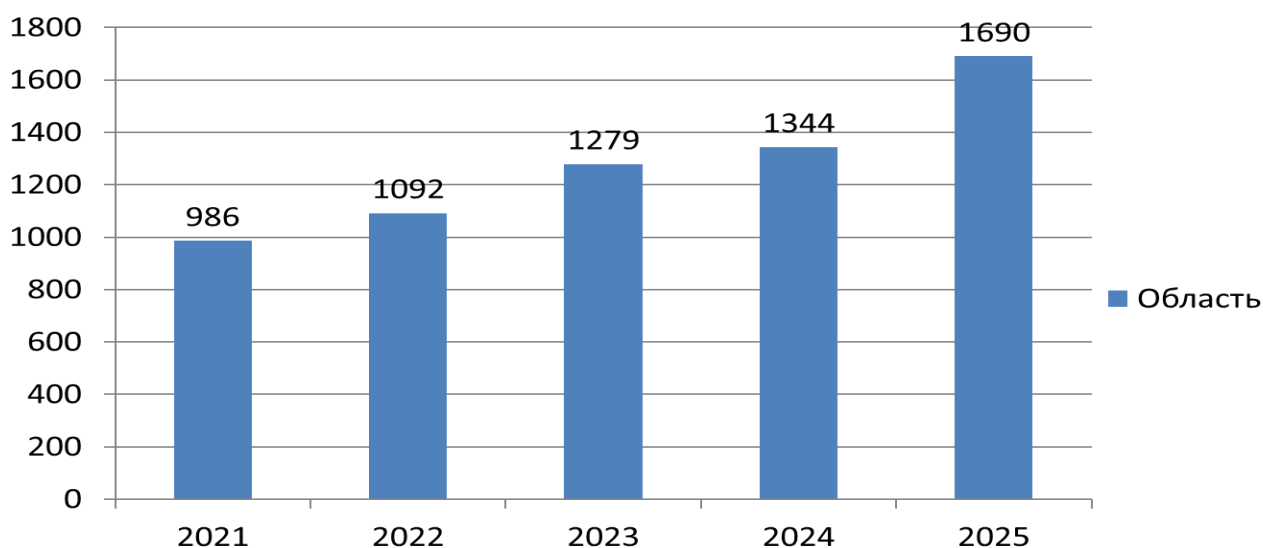
Найменування	Кількість пролікованих пацієнтів		
	2023 р.	2024 р.	2025 р.
КНП «ОКЛ ім. О.Ф. Гербачевського» ЖОР	766	935	1 387
Терапевтичне відділення № 1	238	406	788

**Олександр Веселовський, в. о. генерального директора
КНП "Обласна клінічна лікарня ім. О.Ф. Гербачевського"
Житомирської обласної ради**

Надання допомоги пацієнтам з інфарктом міокарда (ІМ) за 2025 рік

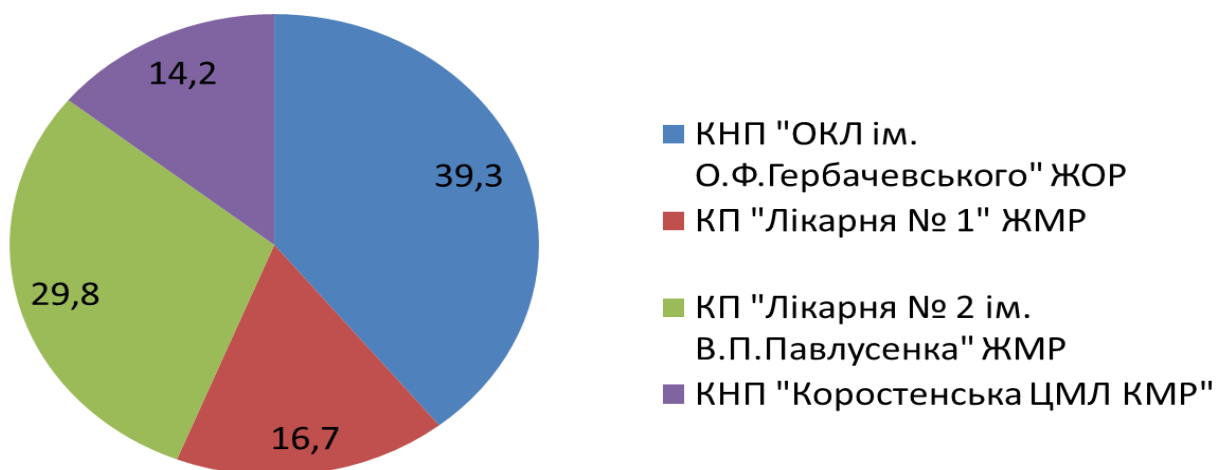


Захворюваність на ІМ



Скеровано пацієнтів з ІМ в центри з
можливістю проведення перкутанного
коронарного втручання (ПКВ)

2025 рік – 98% з усіх пацієнтів з ІМ
2024 рік – 94,8%



Кількість пролікованих пацієнтів по закладах

Назва закладу	Пролі-ковано ІМ	Від-соток	Коронаро-вентри-кулографія, ургентна допомога	Стенто-вано ІМ	Відсоток стентовані/проліковані
КНП «Обласна клінічна лікарня ім.О.Ф.Гербачевського» ЖОР	673	40,6	650	544	80,8
КП «Лікарня № 1» ЖМР	354	21,3	287	188	53,1
КП «Лікарня № 2 ім.В.П.Павлусенка» ЖМР	426	25,7	413	332	77,9
КНП «Коростенська ЦМЛ КМР»	205	12,4	182	162	79,0
Всього	1658			1226	73,9

Дані НСЗУ

Назва закладу, який провів не менше 50 втручань зі стентування коронарних артерій протягом 2025 року	Загальна кількість стентувань, проведених протягом 2025 року згідно з даними ЕС	Відсоток	Кількість стентувань, проведених пацієнтам з гострим інфарктом міокарда та повторним інфарктом міокарда протягом 2025 року згідно з даними ЕСОЗ	Відсоток
КНП "Обласна клінічна лікарня ім.О.Ф.Гербачевського" Житомирської обласної ради	704	38,9	452	39,3
КНП "Коростенська центральна міська лікарня Коростенської міської ради"	256	14,1	162	14,2
КП "Лікарня №1" Житомирської міської ради	227	12,5	192	16,7
КП "Лікарня №2 ім. В.П. Павлусенка" Житомирської міської ради	622	34,3	343	29,8
Всього	1809		1149 (1226)	

Володимир Галаган, керівник групи експертів та координаторів ДОЗ ОДА за напрямом «Кардіологія», лікар-кардіолог консультативно-діагностичної поліклініки КНП «Обласна клінічна лікарня ім.О.Ф.Гербачевського» Житомирської обласної ради



Безбар'єрність як важлива складова якості життя

БЕЗБАР'ЄРНІСТЬ — ЦЕ ...



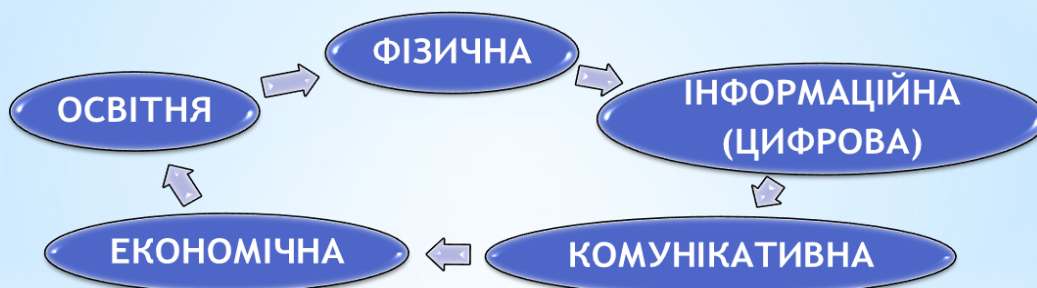
...ПРИЙМАТИ ЛЮДЕЙ
ТАКИМИ, ЯКІ ВОНИ Є

Довідник безбар'єрності
<https://bf.in.ua>

- * Безбар'єрність — це філософія суспільства рівних можливостей, де кожен, незалежно від віку, статі, фізичних особливостей чи стану здоров'я, має комфортний і безперешкодний доступ до роботи, навчання, послуг, інформації та пересування
- * Це норма, за якою середовище підлаштовується під потреби людини, а не навпаки

Розпорядження Кабінету Міністрів України №366-р від 14.04.2021р.
«Про схвалення Національної стратегії із створення безбар'єрного простору в Україні на період до 2030 року»

Якою буває безбар'єрність?

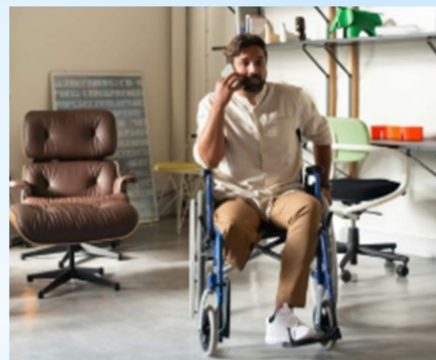


- * Доступність будівель, громадського простору, транспорту та інших об'єктів для всіх соціальних груп
- * Доступність інформації в різних форматах та з використанням технологій, що враховують потреби людей з порушеннями зору чи слуху, доступність швидкісного Інтернету, можливість отримувати онлайн-послуги
- * Рівні умови для навчання та здобуття професії, навчання цифровим навичкам, створення інклюзивного освітнього середовища
- * Можливості працевлаштування без дискримінації за віком, статтю чи станом здоров'я, доступ до ресурсів для задоволення базових потреб
- * Відсутність упереджень та використання коректної, етичної мови щодо різних соціальних груп; рівні можливості участі всіх людей, їхніх об'єднань та окремих суспільних груп у житті громад і держави

Важливі функціональні групи для комфортного життя

1. ФУНКЦІЇ РУХУ

Повноцінна можливість пересуватися і вільно оперувати руками: стояти, утримувати рівновагу самостійно чи за допомогою допоміжних засобів — крісла колісного, милиць, палиці, протезів чи у супроводі інших людей



- Неслизька рівна підлога без порогів та сходинок
- Широкі двері та коридори, достатньо вільного простору, щоб підійти на милицях, під'їхати чи розвернутися на кріслі колісному, двері відкриваються легко чи автоматично
- Зонування тротуару
- Поручні вздовж сходів, пандусів, стін в коридорах
- Меблі зручної висоти, прямої конструкції і без нахилу
- Достатньо місць для перепочинку та очікування
- Кнопки виклику та інші інформаційні елементи великі у зоні досяжності та легко натискаються

2. ФУНКЦІЇ ЗОРУ

Повноцінна можливість для людей з різним діапазоном втрати зору (від слабкозорості до сліпоты) або порушеннями сприйняття кольору (дальтонізм — втрата здатності повноцінно розрізняти певні кольори або їхні відтінки), орієнтуватися у просторі

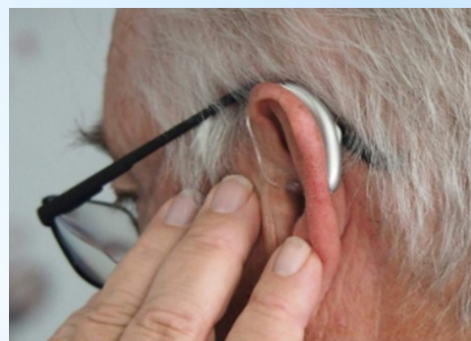


- Добре структуровані та логічно спроектовані маршрути
- Розмір та контрастність інформаційних елементів
- Достатнє освітлення
- Маркування прозорих і скляних елементів інтер'єру
- Тактильні смуги
- Звукові навігаційні елементи, маячки та голосові сповіщення (у транспорті або ліфтах)
- Відсутність на основних шляхах пересування перешкод або бар'єрів
- Неслизьке та матове підлогове покриття

Важливі функціональні групи для комфортного життя

3. ФУНКЦІЇ СЛУХУ

Повноцінна можливість для людей з різною здатністю слуху — від зниженого до повної глухоти — реалізовувати важливі життєві запити



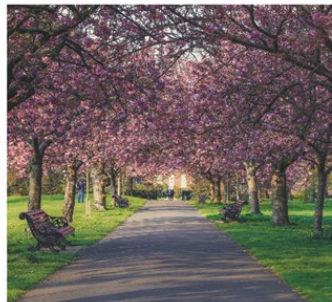
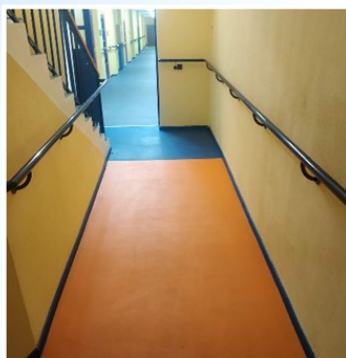
- Світлова індикація та сповіщення
- Візуальні інформаційні таблички та навігаційні елементи
- Для людей, які погано чують чи користуються слуховими апаратами, важливо зменшити фоновий шум, використовувати звукопоглинальні матеріали
- Соціальні програми для безкоштовних навчань найближчого оточення та працівників дотичних державних закладів і служб жестовій мові

4. АНТРОПОМЕТРИЧНІ ПАРАМЕТРИ

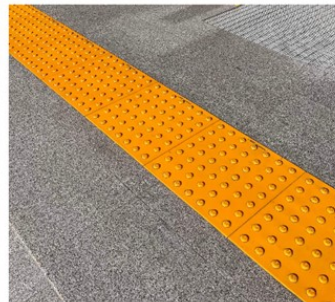
Повноцінна можливість з різними параметрами тіла, ваги і сили м'язів або у дитячому чи старечому віці повноцінно функціонувати



Враховувати людське різноманіття та функціональні порушення для організації просторів та місць надання послуг всім користувачам



Стандартні — це типові елементи середовища. Наприклад, бордюр чи газон. У приміщеннях такими смугами можуть бути, наприклад,



Спеціальні тактильні індикатори, виготовлені штучно — так звана тактильна плитка.

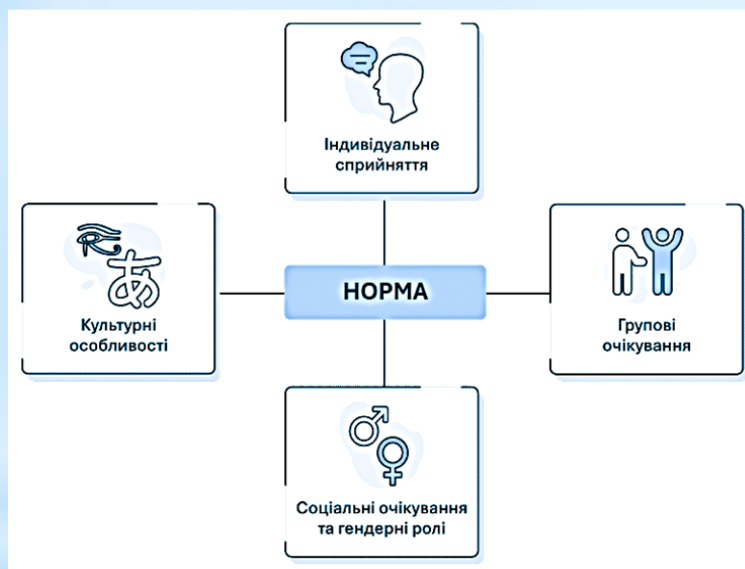
Важливі функціональні групи для комфортного життя

5. КОГНІТИВНІ І ПСИХІЧНІ ФУНКЦІЇ

Повноцінна можливість сприймати, аналізувати, запам'ятовувати інформацію для ефективної комунікації та орієнтації у просторі, контроль над емоціями та поведінкою



- Логічно структурований простір, зі зрозумілими шляхами руху, без зайвих декоративних елементів, які відволікають увагу
- Маркування функціональних приміщень інформаційними табличками з лаконічним текстом та зрозумілими піктограмами
- Використання спокійних та неясних кольорів в інтер'єрі
- Уникання раптового шуму чи гучного голосу, неочікуваних яскравих спалахів світла, різких нав'язливих запахів
- Застосування звуко- або світлопоглинальних технологій у місцях тривалого перебування



Уявлення про «норму» можуть відрізнятися залежно від особистого досвіду, належності до певної групи або культури, а також від соціальних та гендерних очікувань

Психічне здоров'я — стан добробуту, в якому людина може реалізувати свій власний потенціал, справлятися зі звичайними життєвими стресами, може продуктивно і плідно працювати та мати можливості робити внесок у життя своєї спільноти (**ВООЗ**)



Ключові аспекти комунікативної безбар'єрності

1. Правила коректної мови

- * **Фокус на людині (Person-first language):** на першому місці завжди стоїть людина, а не її ознака чи стан, наприклад, кажуть «людина з інвалідністю», «людина з порушеннями слуху», а не «інвалід» чи «глухий»
- * **Уникнення ярликів:** відмова від узагальнень, які можуть стигматизувати особу чи групу (наприклад, за віком, статтю, походженням чи соціальним статусом)

2. Етичні аспекти взаємодії

- * **Рівність і толерантність:** спілкування на рівних, без повчального або зверхнього тону
- * **Повага до особистих меж:** уникання нав'язливого спілкування чи недоречних запитань, не перебиваючи, дочекатися, поки людина завершить думку

3. Багатоформатність комунікації

- * Повідомлення зрозумілі для представників різних соціальних груп
- * Використання шрифту Брайля та забезпечення перекладу жестовою мовою
- * Застосування простої і зрозумілої мови (easy-to-read)
- * Впровадження стандартів термінології у публічному просторі

Окремі рекомендації щодо спілкування

- * Звертатися особисто до людини
- * Артикулювати і чітко промовляти, акцент не на гучності, а чіткості слів
- * Не ховати погляд, не відвертатися убік під час звернення
- * Не перебивати, дочекатися завершення думки
- * Не боятися перепитати чи уточнити
- * Слова, які вживаєте, не мають підсилювати стереотипи
- * Пропонувати, але не нав'язувати послуги чи підтримку
- * Не знецінювати здатність людини самостійно справлятися з окремими викликами
- * Знати межі власної компетентності та практичного досвіду

Гендерна рівність = гендерна безбар'єрність



- * **Рівність** жінок і чоловіків стосується рівних прав, відповідальності та можливостей
- * **Рівність** не означає, що жінки та чоловіки стають однаковими, проте свідчить, що права, відповідальність та можливості людей не мають залежати від того, народилися вони жінками чи чоловіками
- * **Гендерна рівність** — це не виключно жіноче питання, вона має стосуватися та повністю залучати чоловіків, так само, як і жінок
- * **Рівність** між жінками і чоловіками є питанням прав людини та умовою і показником сталого людиноцентричного розвитку

Стигма як бар'єр

Стигма — упереджене, несприятливе судження про когось чи щось



Дискримінація - це упереджене поводження з людиною чи групою людей

Стигматизація - це погляди

Дискримінація - це поведінка

Стигматизація спричиняє дискримінацію, а та, в свою чергу, викликає внутрішню стигму, яка заохочує та підсилює соціальну стигматизацію, створюючи, таким чином, замкнене коло

Приклади стигми і дискримінації у закладах охорони здоров'я

- * Необґрунтована затримка чи відмова в наданні медичних послуг чи медичної допомоги, пов'язана з національністю, соціальним статусом, походженням, наявністю певних захворювань тощо
- * Словесні образи, використання дискримінаційної лексики
- * Розголошення конфіденційної інформації чи лікарської таємниці
- * Маркування (позначки на медичній документації чи інших документах), що вказують на наявність певних ознак у спосіб, не передбачений законодавством
- * Здійснення медичних втручань без поінформованої згоди пацієнта тощо



Вікторія СЕНКЕВИЧ, експерт Департаменту охорони здоров'я ОДА за напрямом «Медична психологія», клінічний психолог КНП «Обласний медичний спеціалізований центр» Житомирської обласної ради

Чому підлітки стають жертвами маніпуляцій в мережі: поради психолога



Виклики, які припали на період формування нинішнього покоління українських підлітків, є доволі сильними та важкими. В умовах війни психологічне здоров'я дітей страждає не менше — постійні тривоги, стреси та переживання змушують їх часто перебувати в напрузі.

Інколи, щоб відволіктись від щоденних проблем, школярі йдуть в онлайн-простір, де спілкуються з друзями, грають в ігри чи просто дивляться смішні відео на різноманітних платформах.

Питання цифрової безпеки вже давно стало актуальним. Проте, не менш важливим є те, як усі соцмережі та їхній контент впливають на підлітків. І це не дивно, адже цифровий світ приховує чимало загроз, серед яких: маніпуляції, фейки, булінг, вербування та багато іншого.

Хто ж саме потрапляє під цей спектр небезпек. Які є психологічні чинники, які роблять підлітків більш сприйнятливими до маніпуляцій?

На жаль, є такі певні групи ризику, які можуть потрапити під вплив. Зазвичай це діти, які не знайшли собі підтримки серед друзів чи у своєму повсякденному оточенні (наприклад, серед однолітків чи однокласників).

Отже, до першої категорії належать самотні діти, яким бракує спілкування. Друга група — це діти, які не мають друзів, і відповідно, не відчувають, що їх приймають, визнають і що вони важливі для когось. Третім у зоні ризику є підлітки з низькою самооцінкою, які міркують так: «Я не маю друзів і підтримки, отже, я поганий, тому мене не приймають і я не визнаний у своєму колі».



Також це можуть бути діти, які мають особливості розвитку, наприклад, синдром дефіциту уваги та гіперактивності (СДУГ). Як правило, це хлопці та дівчата, які отримують чимало зауважень від учителів та однокласників, тож поступово віддаляються від решти класу, почуваючись відкинутими.

А оскільки потребу в спілкуванні ніхто не відміняв ні в дитячому, ні — особливо — в пі-

длітковому віці, то вони потрапляють на «гачок» маніпуляцій та інших деструктивних взаємодій в інтернеті чи соцмережах.

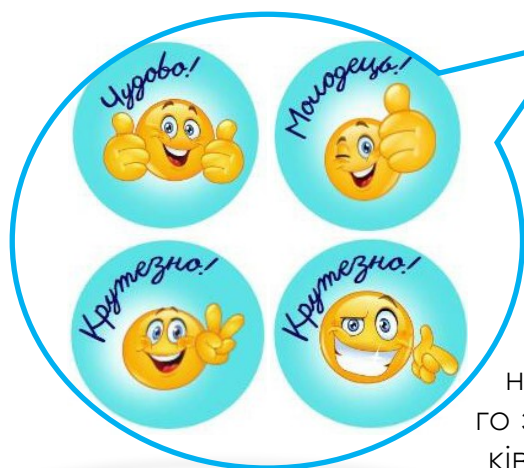
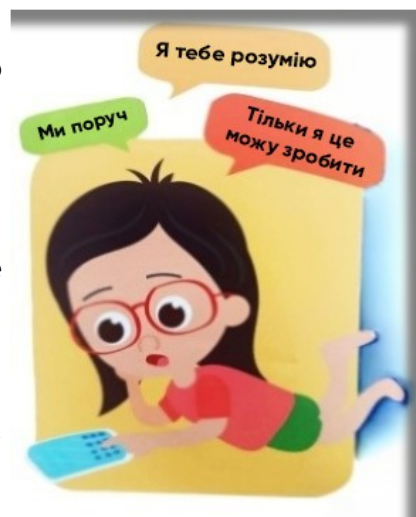
Спершу віртуальне спілкування начебто «рятує» дитину, а згодом цим починають зловмисно користуватися. Все розвивається ланцюговою реакцією: спершу одне повідомлення, потім друге, третє, сумнівний контент – і пастка зачиняється. Школярі не тікають туди свідомо, їх туди затагує, адже вони мали гостру потребу в соціумі, яку задовольнили саме в мережі.

Які психологічні прийоми найчастіше використовують, щоб впливати на цих школярів?

Вербувальники та маніпулятори розраховують на певну категорію молодих людей. І коли ми говоримо про психологічні ризики, то підлітки, які не мають відчуття прийняття та визнання, значно частіше піддаються їхньому впливу.

Зловмисники дуже вдало цим користуються за допомогою таких фраз, як «Я тебе розумію», «Тільки я можу це зробити» або «Тільки наша спільнота може тебе зрозуміти, бо ми такі ж, як і ти», «Ми поруч» – і це діє.

Тобто вони формують відчуття ідентичності, єдності та емоційної підтримки, яких потребує кожна людина. Коли ж ми говоримо про дітей та підлітків, то ця потреба є ще гострішою, і маніпулятори чудово це розуміють та корисливо використовують.



Однією із тактик є задовбрювання: позитивні смайлики та слова, схвальні реакції, від яких підліток добре почувається. Згодом зловмисники починають використовувати практику вимог або певних прохань, за невиконання яких загрожує покарання. І тоді молоді люди, які звикли до цих приємних, теплих слів та підтримки, бояться її втратити. І це загальна тенденція.

Коли ми стаємо прихильними до когось, ця людина стає дуже цінною для нас і ми готові багато чого зробити для неї. Діти готові зробити все для батьків, якщо ті мають з ними довірливі взаємини. У вчителів з учнями все працює так само: якщо вчитель знайшов підхід до своїх вихованців, вони готові старанно вчитися й допомагати йому. На жаль,

за таким самим принципом маніпулятори можуть використовувати й підлітків у власних цілях.

Як можна обмежити проблему вербування в інтернеті?

Тут дуже важливий момент контролю та обмежень. Інколи, через брак батьківської уваги підлітки споживають надмірну кількість віртуального контенту. Вони проводять у соцмережах години поспіль, тож для цифрової детоксикації їм потрібно бодай на тиждень повністю відмовитися від гаджетів.



Чому виникає бар'єр між батьками та дітьми, коли мова йде про цифрову безпеку? Чи завжди гарне виховання вдома безумовно забезпечує те, що дитина не піддається маніпуляціям?

Є безліч чинників, які на це впливають. Проте атмосфера та взаємини в родині одно-значно є вирішальними. Підлітки, які мають довірливі стосунки з батьками, або менше часу проводять у соцмережах, або орієнтуються на сімейні цінності та домашні орієнтири.

На жаль, у сім'ях, де бракує тепла й розуміння, підлітки шукають це в інтернеті. Вони прагнуть компенсувати потребу в прийнятті, реагуючи на фрази: «Я тебе розумію» чи «Я тобі допоможу». Також ми розуміємо, що підлітковий вік — це період, коли молоді люди мають знайти коло спілкування, де почуватимуться комфортно. І навіть якщо у батьків із дітьми чудові стосунки, підлітки все одно повертатимуться до свого віртуального середовища, щоб комунікувати з друзями та знайомими. Проте надзвичайно важливо, щоб вони мали порівнювати ці середовища й уміли правильно знаходити людей, які мають схожі з ними цінності та ідеї. У сім'ї, де сформовано міцні ціннісні орієнтири, діти знають, на що спираються.

Яким чином батьки можуть забезпечити довірливі стосунки з дітьми та як вони можуть допомогти своїм дітям не потрапляти в тенета маніпуляцій та пропаганди від незнайомців у мережі?

Батькам дуже важливо нагадувати своїм дітям, що вони люблять їх безумовно. Наприклад, підліткам варто частіше говорити «Якщо щось станеться — я поруч». Діти йдуть у соцмережі за прийняттям, і, розуміючи це, батьки зможуть підтримати підростаюче покоління та вберегти його від пошуку визнання серед незнайомців.

Завдання батьків, з одного боку, полягає в тому щоб визнавати та приймати дитину вдома. З іншого — вони мають допомогти синові чи доньці знайти здорове оточення поза домом. Це може бути театр, музика, малювання чи інші гуртки. Знайти

таке сприятливе середовище часом непросто, але необхідно продовжувати спроби.

Як правильно говорити про цифрові небезпеки з дітьми, щоб вони не боялись цього?

Батькам важливо м'яко контролювати час, який їхні діти проводять у соцмережах, та якість контенту, що вони споживають. До повноліття дорослі



відповідають за безпеку дитини, тому встановлення чітких правил щодо використання гаджетів є цілком природним. Це включає й можливість відкрито обговорити вміст підозрілих каналів чи груп, якщо виникає така потреба.

Коли підлітки заздалегідь знають про існування таких правил сімейної цифрової гігієни, вони розуміють, які саме межі батьки будуть пильнувати. Якщо ж дитина починає хитрувати, проявляє агресію або кате-

горично не показує телефон, це може бути сигналом для дорослих, що вона зіткнулася із сумнівним контентом чи тиском, про який боїться розповісти.

У молодших дітей це частіше проявляється через зміну настрою. Вони дуже часто стають замкнутими й дратівливими. Особливо це спостерігається, коли розмова в інтернеті переходить на рівень погроз. Тому батькам надзвичайно важливо мати довірливі стосунки з малечею, щоб у потрібний момент спокійно сказати: «Я бачу, що щось відбувається не так. Поділися зі мною, я поруч і допоможу».

Хто повинен говорити про потенційні небезпеки і як це правильно робити? Що ми можемо зробити з цією проблемою як суспільство?

Ми, всі дорослі, маємо пояснювати дітям ці ризики та закликати їх до пильності. Від нас залежить, якими світоглядними орієнтирами керуватиметься покоління, що підростає. Замовчувати цю тему — найгірший варіант. Спілкуватися з дітьми варто з любов'ю та доброзичливістю, щоб вони розуміли: ми ділимося цим не задля залякування, а заради попередження про реальні загрози.

Це не лише справа батьків, школи чи ювенальних інспекторів — це обов'язок кожного, хто формує наше майбутнє. І навіть якщо це просто коротке зауваження дорогою до школи, воно має звучати не як сувора лекція, а як лагідне застереження про небезпеки, яких, на жаль, чимало.

Питання цифрової безпеки є надзвичайно важливим у сучасних реаліях. Загрози віртуального світу однаково небезпечні як для дітей, так і для дорослих. Головне — виявляти ці виклики, відкрито обговорювати їх та вчити підлітків ефективно їм протидіяти.





Кліщі в Україні пробуджуються разом із весною – чим тепліше стає, тим небезпечніші прогулянки в парках, скверах і лісах. Пік активності кліщів припадає на квітень – травень та серпень – вересень. Але клімат змінюється – якщо морозів немає, кліщі можуть бути активними навіть під час новорічних свят.

Ці істоти переносять збудників різних хвороб, серед яких найпоширеніші в Україні – це Лайм-бореліоз та кліщовий енцефаліт.

Лайм-бореліоз (кліщовий бореліоз, хвороба Лайма) – це бактеріальна хвороба, яка може проявитися в перші тижні після укусу кліща. Чим довше ви контактували з кліщем-переносником, тим вищі ризики захворіти на бореліоз. Якщо це одна доба – вірогідність інфікування буде меншою, а наприкінці третьої доби вона наближається до 100%. Важливо пам'ятати, що від хворої до здорової людини бореліоз не передається.

СИМПТОМИ КЛІЩОВОГО БОРЕЛІОЗУ В ЛЮДИНИ

Проявляються передусім у місці укусу або роздавлювання кліща



1 почервоніння шкірного покриву



2 розширення плями



3 свербіж, печіння і набряк у місці інфікування



У деяких випадках дерматологічні ознаки відсутні, проте яскраво простежуються симптоми інтоксикації організму:



Якщо ознаки бореліозу в дітей або дорослих були швидко диференційовані та відбулося своєчасне звернення за медичною допомогою, то завдяки належній терапії вдається домогтися швидкого одужання. Інакше можливий розвиток ускладнень інфекції:

- ➔ порушення роботи центральної нервової системи, аж до послаблення довільних рухів (ходьба, біг);
- ➔ менінгіт – запалення мозкової оболонки, яке часто закінчується летально;
- ➔ порушення серцевого ритму, стрімкий розвиток аритмії.

Такі ускладнення проявляються через 2–3 місяці після інфікування.

Серед пізніх наслідків проникнення в організм спірохети (збудника бореліозу):

- ➔ ураження центральної нервової системи, на тлі якого розвивається важка депресія або надмірна збудливість;
- ➔ ураження опорно-рухового апарату – зміна ходи, поліартрит, зниження або підвищення м'язового тону;
- ➔ ураження шкірного покриву – атрофічний акродерматит.

Ще одна хвороба, збудника якої можуть переносити кліщі, – це **кліщовий енцефаліт**. Енцефаліт – це запалення головного мозку, яке супроводжується різноманітними неврологічними проявами від легких когнітивних порушень до тяжких розладів свідомості, судомних нападів та коми. Цей стан вимагає невідкладної медичної допомоги, оскільки кожна година затримки може призвести до незворотних структурних змін у мозковій тканині та стійких неврологічних порушень.

Далеко не завжди укус кліща призводить до інфікування та розвитку за-

хворювань. Проте, щоб мінімізувати ризик інфікування, лікар після укусу кліща іноді може призначити антибіотики для профілактики. Кліщовий енцефаліт – це вірусне захворювання, а бореліоз – бактеріальне. Антибіотики діють тільки на бактерії, а проти вірусів вони безсилі. Тим не менш, коли людина розчісує місце укусу, можливе приєднання вторинної бактеріальної інфекції шкіри. У такому разі застосування антибіотиків є обґрунтованим.

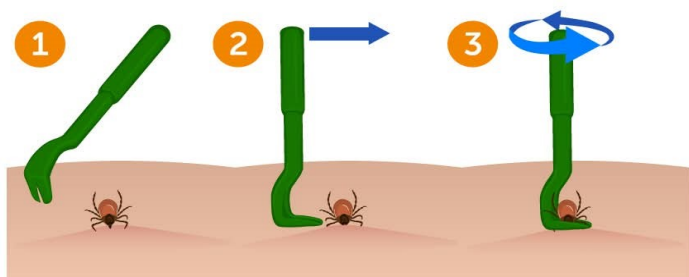
ПЕРЕД ВИДАЛЕННЯМ КЛІЩА:



- **вимийте руки** й надягніть медичні рукавички
- спрямуйте **світло** на місце укусу, аби кліща було добре видно
- якщо кліщ **маленький** – використовуйте **лупу** або камеру мобільного телефону зі збільшенням зображення

Як правильно витягти кліща

ЯК ВИДАЛЯТИ КЛІЩА ІНСТРУМЕНТОМ (ГАЧКОМ)



- Підсуньте інструмент між кліщем і вашою шкірою, **якнайближче до хоботка**.
- Обережно **підніміть і почніть повільно прокручувати** інструмент в один бік (за або проти годинникової стрілки), доки кліщ не відчепиться.
- **Не змінюйте напрямок обертання**, аби не пошкодити кліща й мінімізувати ризик інфікування.

ЯК ВИДАЛЯТИ КЛІЩА ПІНЦЕТОМ:



- Тримайте пінцет якомога **ближче до шкіри** й обережно захопіть ним кліща. Не торкайтеся пінцетом тіла комахи – **лише хоботка**.
- Повільно й рівномірно потягніть кліща **вертикально вгору**. **Не крутіть і не смикайте**.
- Якщо **частини хоботка** або голови кліща залишилися в шкірі, обережно видаліть їх **стерильною голкою або пінцетом**.

Якщо після прогулянки ви помітили на собі кліща – не панікуйте.

Найкращий варіант для видалення кліща – звернутися до медичного закладу. Але це можна зробити й вдома – наприклад, за допомогою спеціальних інструментів, які продаються в аптеках.

Можна зробити це і пінцетом. Якщо немає ні пінцета, ні наборів з аптеки, можна зробити петлю з нитки чи просто огорнути пальці марлею.

Важливо витягти його повністю – тобто схопити кліща за голівку, яка є твердішою. Якщо схопити за м'який животик – він може відірватися і роздавитися. Це вкрай небажано, тому що підвищує ризик інфікування. Якщо щось від кліща залишилося – краще його вже не чіпати та звернутися по допомогу до лікаря. У рідкісних випадках, коли кліщ заліз надто далеко, його може видалити тільки хірург.

Щоб полегшити видалення кліща, люди іноді змащують його олією, але так робити точно не можна. У такі моменти у кліща починається ядуха, він виділяє додаткову кількість слини, через що ризик передачі інфекцій істотно зростає.

Видаленого кліща рекомендують спалити, залити окропом або просто змити в унітаз. Не обов'язково нести кліща на перевірку до лабораторії. Ця процедура в Україні популярна, але не має доказового медичного сенсу. Лікар-інфекціоніст або сімейний лікар оцінюють, як довго кліщ сидів на людині та як його виймали. А те, чи він інфікований, значення не має.

Ця інформація просто не дає гарантій. Кліщ може бути інфікований, але не передати вам інфекцію, або ж навпаки – він може бути неінфікованим, але ви все ж захворієте. Може також бути так, що вас вкусив інший кліщ, а ви його не помітили. Якщо ви все ж вирішили здати кліща до лабораторії, то пам'ятайте, що він має бути живим.

Правила прогулянок у сезон кліщів

Попри стереотипи, що кліщі живуть високо на деревах і падають нам на голови, насправді вони більше люблять сидіти у високій траві чи на невеликих кущах. Кліщ також може залізти на вашого собаку чи кота і перебратися на вас.

Паразит закріплюється на одязі, і поки ви рухаєтеся – він нерухомий. А коли зупиняєтеся – він повзе шукати вихід до вашого тіла та місця, де шкіру прокусити найлегше. Зазвичай це ділянки з ніжною шкірою: пахви, пахова зона, за вухами чи на шиї, а також у ділянці пояса й пупка, на литках та внутрішній стороні рук.

Щоб уникнути укусів, на природу варто ходити в світлому одязі, який повністю закриває тіло і має довгі рукави. Штани слід заправляти в шкарпетки, а голову – покривати.

Для додаткового захисту від кліщів слід використовувати репеленти, тобто аерозолі чи мазі, які відлякують комах. Обов'язково варто звертати увагу на термін дії і читати інструкцію – деякі аерозолі рекомендують використовувати повторно.



Допоможуть і елементарні правила – під час прогулянки триматися ближче до центру стежки та не заходити в густу траву поблизу.

Після прогулянки лікарі радять ретельно оглянути своє тіло й одяг, починаючи з ніг і до голови, а особливо волосся – кліщі можуть там заховатися. Оглядати треба також дітей та домашніх тварин, якщо ви гуляли разом. Найкраще робити огляд у добре освітленому приміщенні.

Повторювати огляди під час перебування на природі потрібно кожні дві години. Це треба робити ретельно – може вчепитися не тільки дорослий, а й молодий кліщ, якого називають німфою. Німфи майже не мають забарвлення та є дуже дрібними.

Варто також оглянути килимки, сумки та інші речі, які ви брали з собою.

Після прогулянки одяг краще попрати, а потім попросувати, щоб напевно знищити можливих паразитів.

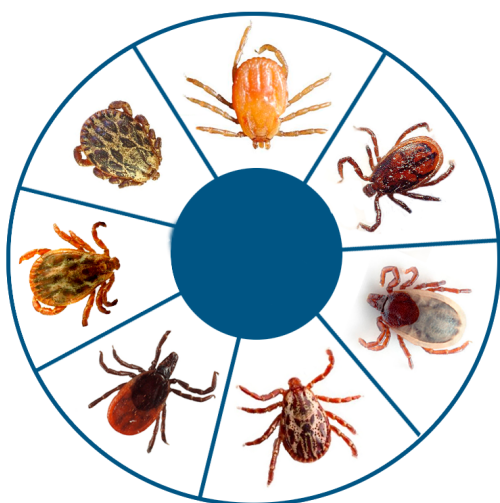
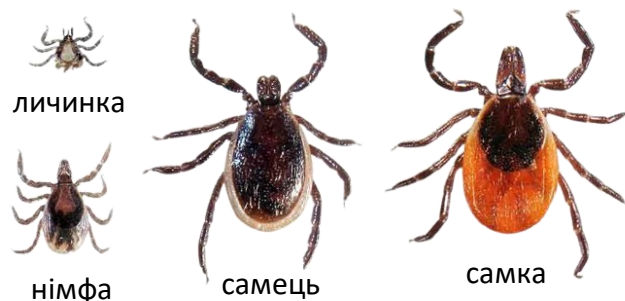
Просте витрушування не допоможе позбутися чіпкого кліща.

Найефективніший метод профілактики – вакцинація. В Україні щеплення проти кліщового енцефаліту не входить до Національного календаря профілактичних щеплень і є рекомендованим (проводиться за бажанням людини та за власні кошти). Вакцинація дозволена з 1 року життя.

Курс первинної вакцинації складається з трьох доз. Інтервал між першою та другою дозою – 1-3 місяці (якщо необхідно швидко набути імунітет, інтервал можна скоротити до 2 тижнів), між другою та третьою – 5-12 місяців. Першу бустерну дозу вводять через 3 роки, наступні – кожні 5 років після останньої бустерної дози.

Щеплення від кліщового енцефаліту рекомендовано робити взимку або ранньою весною, але не пізніше 2 тижнів до активного етапу в життєдіяльності кліщів або передбачуваної поїздки в місця, де ризик зараження найвищий.

Вакцинація від кліщового вірусного енцефаліту передусім потрібна людям, які багато перебувають на природі: військові, лісники, туристи, рибалки, вівчарі тощо.



Перед вакцинацією
проконсультуйтеся
із сімейним лікарем для
визначення оптимальної
схеми щеплення.

Нічні припливи при клімаксі



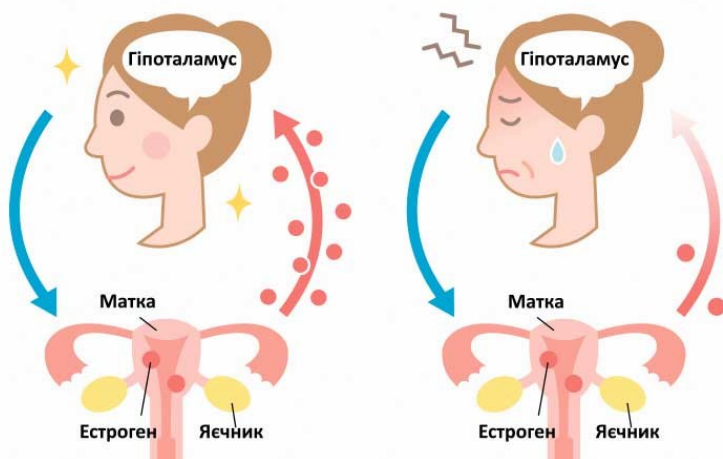
Менопауза – природний етап у житті кожної жінки, але її прояви часом переносити нелегко. Одним із найхарактерніших симптомів клімактеричного періоду є так звані припливи жару – раптові хвилі тепла, що супроводжуються рясним потовиділенням.

Особливо дискомфортні ці напади вночі: коли жар і нічна пітливість пробуджують серед ночі, після чого кидає в озноб. Таке порушення сну призводить до хронічної втоми та дратівливості. Як же пережити цей період і що робити, щоб впоратися з неприємними

симптомами й нарешті спати спокійно?

Нічні припливи – це епізоди раптового відчуття сильного жару, які виникають під час сну. Вони починаються різким поширенням тепла у верхній частині тіла (обличчі, шиї, грудях), викликаючи почервоніння шкіри та інтенсивне потовиділення, а потім змінюються відчуттям ознобу, коли хвиля спадає. Лікарі-ендокринологи називають такі прояви вазомоторними симптомами менопаузи. Чому ж вони виникають саме під час клімаксу?

Головна причина – гормональні зміни в організмі жінки. У період перименопаузи та після настання менопаузи яєчники виробляють усе менше естрогену. Дефіцит естрогену впливає на роботу гіпоталамуса – основи нашої системи внутрішньої регуляції, яка контролює температуру тіла. Зниження рівня гормонів збиває тонке налаштування терморегуляції: мозок починає сприймати нормальну температуру як занадто ви-



соку. У відповідь він різко розширює судини й активує потові залози, намагаючись «остудити» організм, хоча насправді жодного перегріву немає. Як наслідок, жінка раптово відчуває накат гарячої хвилі, покривається потом, а потім, коли організм розуміє помилку, починається зворотна реакція — озноб, тремтіння і холодний піт.

Зауважте, припливи при клімаксі можуть траплятися не тільки вночі, а й вдень. Однак саме вночі вони переносяться важче, адже переривають сон. У другій половині ночі такі напади особливо небажані — в цей час переважає фаза швидкого сну (так званий REM-сон), а її порушення особливо сильно позначаються на самопочутті. Дослідження показують, що більшість нічних припливів відбуваються саме у передранковій годині і сильніше фрагментують сон.

Крім гормональних змін, є й інші передумови. Спровокувати напад можуть зовнішні чинники: задуха в кімнаті, занадто тепла ковдра, стрес або важка вечеря перед сном. Відомо, що інтенсивніші припливи спостерігаються у жінок із надмірною вагою, а також у тих, хто курить. До тригерів відносять гарячі напої, алкоголь і гостру їжу — все це може розширювати судини та ініціювати епізод жару. Нарешті, свою роль відіграють індивідуальні особливості нервової системи: у схильних до тривожності жінок вегетативні реакції нерідко виражені яскравіше (а клімактеричний період якраз супроводжується перепадами настрою і підвищеною тривожністю).

Таким чином, нічні припливи — це результат комплексного впливу внутрішніх гормональних змін і зовнішніх умов.

Симптоми нічних припливів — ознаки, за якими можна зрозуміти, що це прояви клімаксу. Припливи при клімаксі мають досить характерну клінічну картину:

Хвиля тепла і пітливість. Класичний напад починається раптовим відчуттям жару, найчастіше у верхній половині тіла. Серцебиття може прискорюватися, обличчя червоніє. Вночі це проявляється як раптове пробудження в зволоженій від поту нічній білизні або постілі — типова нічна пітливість. Потім настає охолодження: жінці стає холодно, може з'явитися тремтіння. Такі епізоди тривають зазвичай від декількох секунд до декількох хвилин, повторюючись із різною частотою (у когось кілька разів на місяць, в інших — до десятка разів за ніч).

Порушення сну (безсоння). Часті нічні припливи практично неминуче призводять до проблем зі сном. Постійні пробудження через ці напади викликають клімактеричне безсоння. Жінка може довго не спати після епізоду жару, відчуваючи труднощі з повторним засинанням. Як наслідок, хронічний брак сну позначається на денному самопочутті — з'являються втома, сонливість удосвіта чи вдень, зниження концентрації та пам'яті. Якщо припливи відбуваються майже щоночі, якість життя суттєво погіршується.





Перепади настрою та емоційна нестабільність. Гормональні зміни в період менопаузи впливають і на нервову систему. Багато жінок відзначають різкі перепади настрою, дратівливість, спалахи гніву або, навпаки, сльозливість. Може з'являтися тривога, знижується стресостійкість. Нерідко клімакс супроводжується й пригніченим станом. Ці емоційні симптоми часом бувають першими

ознаками наближення менопаузи. Якщо ви помічаєте у себе нетипову нервозність або смуток без видимих причин, що супроводжуються жаром уночі – ймовірно, це саме прояви клімаксу.

Фізичні зміни. Крім власне припливів, менопауза приносить й інші фізичні симптоми. Наприклад, сухість слизових оболонок – жінки часто скаржаться на сухість у піхві, дискомфорт під час інтимної близькості, сухість шкіри та очей. Зниження рівня естрогенів викликає також поступове старіння шкіри, появу зморшок, ламкість волосся. Деякі пацієнтки стикаються з прискореним серцебиттям або проявами аритмії (відчуттям завмирання серця чи сильного калатання) – це теж може бути пов'язане з клімактеричним періодом і коливаннями гормонів. Протилежність припливам (епізоди відчуття холоду, озноб) теж буває. Також типові м'язові та суглобові болі, відчуття скутості вранці.



ПОРУШЕННЯ МЕНСТРУАЛЬНОГО ЦИКЛУ

У перименопаузі цикл стає нерегулярним



Порушення менструального циклу.

Звичайно, головна об'єктивна ознака настання менопаузи – зміни менструацій. У перименопаузі цикл спочатку стає нерегулярним, затримки подовжуються, можуть спостерігатися як мізерні, так і дуже рясні виділення. Повне припинення менструацій (аменорея тривалістю понад 12 місяців) означає, що жінка увійшла в період менопаузи. Нічні припливи зазвичай починають турбувати вже на етапі перименопаузи, паралельно з нерегулярним циклом.

Варто підкреслити: припливи жару як такі – дуже характерна ознака клімаксу. До 80% жінок у період менопаузи стикаються з цими нападами. У когось вони проявляються в легкій формі, але приблизно третина жінок страждає від виражених симптомів, що значно погіршують самопочуття.

Якщо подібні симптоми виникають у жінки віком 45–55 років і паралельно

но змінюється характер менструацій, то, ймовірно за все, йдеться про клімактеричні припливи. Однак у разі сумнівів важливо проконсультуватися з лікарем і виключити інші причини (наприклад, захворювання щитоподібної залози, які теж можуть викликати пітливість і тахікардію).

Чи можуть бути небезпечними нічні припливи, якщо їх ігнорувати?

Власне припливи під час клімаксу не становлять безпосередньої загрози для життя — це функціональний, хоч і неприємний симптом. Однак ігнорувати часті та сильні напади не варто.

По-перше, вони можуть серйозно погіршити якість життя і здоров'я жінки. Постійне безсоння і брак сну впливають на роботу мозку, підвищують ризик депресії та знижують імунітет. Хронічний стрес від регулярних припливів і порушення сну може призвести до підвищення артеріального тиску й загострення серцево-судинних проблем.

По-друге, припливи — маркер гормональних змін, а отже, і пов'язаних із ними ризиків. Наприклад, виражені вазомоторні симптоми корелюють із деякими метаболічними порушеннями. Те, що організм відчуває дефіцит естрогенів (а саме на це вказують припливи), пов'язане з низкою довгострокових наслідків для здоров'я. Адже естроген відіграє важливу роль у підтримці міцності кісток і захисті судин. Під час клімаксу кістки починають швидше втрачати кальцій, підвищується ризик остеопорозу і переломів. Знижується і кардіопротективний ефект: після менопаузи у жінок зростає ймовірність розвитку атеросклерозу, інфаркту та інсульту. Таким чином, якщо нічого не робити, низький рівень естрогенів з часом може призвести до крихкості кісток і проблем із серцем.

Нарешті, важкі припливи як такі можуть бути небезпечними хіба що опосередковано. Наприклад, якщо жінку застає хвиля жару під час кермування автомобілем або на відповідальному заході — це може викликати дезорієнтацію чи навіть паніку. Нічні припливи, крім втоми, іноді супроводжуються відчутним серцебиттям, і у схильних до цього пацієнток вони здатні провокувати напади аритмії.

Підсумок: самі припливи — це сигнал організму про суттєві зміни у системі внутрішньої регуляції. Вони можуть опосередковано погіршити стан здоров'я. На щастя, сьогодні існує багато ефективних способів, які допомагають жінці впоратися з вазомоторними проявами під час менопаузи.

Перше, з чого варто почати — це невеликі зміни в способі життя, які можуть істотно полегшити прояви клімаксу. Ось кілька рекомендацій:

Створіть комфортні умови для сну. Намагайтеся підтримувати в спальні прохолоду — оптимальна температура становить 18–20°C. Тримайте біля ліжка вентилятор або мінікондиціонер — за відчуття жару спрямуйте на себе прохолодний потік повітря. Також раціонально приготувати біля ліжка суху нічну сорочку або піжаму — тоді, якщо ви прокинулися від рясного потовиділення, зможете швидко переодягнутися, не витрачаючи багато часу (це допоможе швидше заснути знову).

Виявляйте та уникайте тригерів припливів. Спробуйте проаналізувати, що найчастіше передувало вашим нападам. Часто чинниками-тригерами виступають: гарячі напої (чай, кава) перед сном, алкоголь, гостра їжа на вечерю, гарячий душ або ванна пізно ввечері. Спробуйте виключити по одному з них і поспостерігати за змінами.



Практикуйте релаксацію і зниження стресу. Опануйте методи самозаспокоєння, це дуже допомагає під час клімаксу. Підійде те, що ближче особисто вам: медитація, дихальні вправи, йога, помірно тепла ванна із заспокійливими травами (лаванда, меліса) перед сном, читання приємної книги.

Також можна опанувати спеціальне охолоджувальне дихання безпосередньо під час нападу: повільно і глибоко вдихніть через рот, ніби потягуєте повітря через соломинку, а видихайте через ніс — багато хто відзначає, що така техніка трохи знижує інтенсивність хвили жару. Чим спокійніша та зрівноваженіша нервова система, тим менше вегетативних коливань виникає у вигляді припливів.

Стежте за вагою і харчуванням. Надмірна вага — фактор ризику важчого перебігу клімаксу. Жирова тканина не тільки затримує тепло, але й бере участь у гормональному обміні, що може поглиблювати дисбаланс. Намагайтеся харчуватися збалансовано: більше овочів і фруктів, нежирний білок (риба, курка), клітковина. Корисні продукти, що містять фітоестрогени — рослинні аналоги естрогену: соя і соєві продукти, лляне насіння, нут, червона конюшина, червоний виноград. Вони можуть злегка компенсувати нестачу власних гормонів і пом'якшувати припливи. Обмежте цукор, надлишкові вуглеводи й дуже жирну їжу — вони сприяють набору ваги та можуть впливати на частоту припливів. Пам'ятайте і про режим гідратації: зневоднення теж погіршує терморегуляцію, тому пийте чисту воду протягом дня.

Займайтеся спортом і більше рухайтесь. Регулярна фізична активність чинить надзвичайно позитивний вплив на жіноче здоров'я після 45 років. Помірні аеробні навантаження (ходьба, плавання, танці) і особливо вправи на витривалість та гнучкість допомагають стабілізувати гормональний фон, поліпшити настрій і сон. Спорт також сприяє схудненню і нормалізує терморегуляцію організму. Багато жінок відзначають, що після того, як почали регулярно тренуватися, припливи стали рідшими та слабшими.

Відмовтеся від куріння. Жінкам, які палять, варто серйозно задуматися

про відмову від сигарет. Куріння не тільки підсилює гормональні зміни (у курців менопауза зазвичай настає раніше), але й саме по собі погіршує кровообіг і роботу судинного центру. Кинувши палити, ви поліпшите загальний стан здоров'я і, ймовірно, помітите зменшення припливів вже через кілька тижнів.

Натуральні засоби від припливів. Багато жінок намагаються за нагоди обходитися без рецептурних сильнодіяючих гормональних препаратів, віддаючи перевагу натуральним засобам від припливів. Зрозуміло, за важких симптомів повністю замінити медичне лікування травами складно, але за помірних проявів натуральні засоби здатні забезпечити значне полегшення – причому без навантажень на організм і побічних ефектів.

Фітотерапія (трав'яні препарати)

З давніх-давен жінки використовували цілющі рослини для полегшення проявів клімаксу. Деякі трави дійсно містять речовини, що діють подібно до естрогенів. Їх називають фітоестрогенами. Наприклад, екстракти циміцифуги рацемози (в народі відома як чорний кохош, клопогін або дібрянка) завоювали велику популярність як негормональний засіб під час менопаузи. Дослідження показують, що екстракт циміцифуги здатний зменшити частоту припливів і нічної пітливості у багатьох жінок, а також поліпшити настрій і сон. У низькій клінічних випробувань препарати на основі циміцифуги продемонстрували ефективність, порівняну з низькими дозами гормонів і значно кращу за плацебо.

Крім циміцифуги, в народній та офіційній медицині застосовуються такі рослини, як червона конюшина (містить ізофлавіони, що допомагають під час припливів), соя (соєвий ізофлавіон геністеїн зменшує вазомоторні симптоми), дягель (ангеліка китайська або донг-квей у китайській медицині), вітекс священний (нормалізує баланс прогестерону й пролактину), собача кропива, шавлія та ін.

Однак важливо пам'ятати, що рослинні препарати діють м'яко і не миттєво. Комусь вони чудово допомагають, а хтось не помічає істотного ефекту – все індивідуально.

Натуральні препарати при клімаксі

Окремої розмови заслуговують інші натуральні засоби від припливів. Ці таблетки від припливів при клімаксі – негормональні, і при правильному підборі здатні стимулювати природну саморегуляцію організму. У контексті менопаузи цей підхід має багатий досвід: існують як індивідуальні призначення (підбираються конкретній пацієнтці), так і готові комбіновані препарати, що містять відразу кілька активних компонентів, націлених на різні прояви менопаузи.



Клімакс – це не хвороба, а природний перехідний період. Поставтеся до себе в цей час із розумінням і турботою. Якщо нічні припливи заважають спати, скористайтеся нашими порадами, і ви обов'язково підберете оптимальне рішення.

РАННЄ ВІЯВЛЕННЯ ПОРУШЕНЬ РОЗВИТКУ ДИТИНИ – ШАНС НА ЇЇ ПОВНОЦІННЕ МАЙБУТНЄ

ЧАС МАЄ ЗНАЧЕННЯ – ДІЙ!

РОЗВИТОК КОЖНОЇ ДИТИНИ ІНДИВІДУАЛЬНИЙ. ПРОТЕ ІСНУЮТЬ МАРКЕРИ ЗАТРИМКИ РОЗВИТКУ («ЧЕРВОНІ ПРАПОРЦІ»), ЯКІ МОЖУТЬ ВКАЗУВАТИ НА МОЖЛИВІ ТРУДНОЩІ АБО ПОТРЕБУ В РАННІЙ ПІДТРИМЦІ

► «ЧЕРВОНІ ПРАПОРЦІ» РОЗВИТКУ ►

До 6 місяців

- не реагує на звуки
- не посміхається на голос мами
- не стежить за предметами
- не повертає голову на звук
- не видає звуків або не сміється

6–12 місяців

- не лепече
- не реагує на ім'я
- не використовує жести
- не грає у соціальні ігри («ку-ку»)

До 18 місяців

- не говорить щонайменше 10 слів
- відсутній зоровий контакт
- використовує руку дорослого як інструмент

2–3 роки

- словниковий запас менше 50 слів
- не поєднує слова у фрази
- мову дитини важко зрозуміти
- не цікавиться грою з іншими дітьми

10 РАННІХ ОЗНАК АУТИЗМУ

- Дитина не реагує на своє ім'я
- Уникає або має слабкий зоровий контакт
- Не використовує жести (не показує пальцем, не махає «па-па»)
- Не привертає увагу дорослих до предметів або подій
- Не наслідує дії дорослих
- Не грає у прості соціальні ігри («ку-ку», «ладусі»)
- Затримка мовлення або відсутність слів

- Повторювані рухи (махання руками, розгойдування)
- Надмірна або знижена реакція на звуки, світло, дотики
- Втрата раніше набутих навичок

ЯКЩО ВИ ПОМІТИЛИ:

- кілька таких ознак
- або вони зберігаються тривалий час
- або дитина втратила раніше набуті навички

ВАРТО ЗВЕРНУТИСЯ ДО СПЕЦІАЛІСТА ДЛЯ КОНСУЛЬТАЦІЇ

Діагноз розлад аутистичного спектра має право встановлювати лише дитячий психіатр!



ДИТЯЧИЙ ЦЕНТР
ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я

10002, м. ЖИТОМИР, ВУЛ. Т. ШЕВЧЕНКА, 2



КОМУНАЛЬНЕ НЕКОМЕРЦІЙНЕ
ПІДПРИЄМСТВО «ЦЕНТР МЕДИЧНОЇ
РЕАБІЛІТАЦІЇ ТА ПАЛІАТИВНОЇ ДОПОМОГИ
ДІТЯМ» ЖИТОМИРСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ РАДИ

м. ЖИТОМИР, ВУЛ. КОРАБЕЛЬНА, 8



ЦЕНТР КОМПЛЕКСНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ДІТЕЙ З ІНВАЛІДНІСТЮ ЖИТОМИРСЬКОЇ
МІСЬКОЇ РАДИ

м. ЖИТОМИР, ВУЛ. СВЯТОСЛАВА РІХТЕРА, БУД. 23



ЦЕНТР ПІДТРИМКИ СІМЕЙ З ДІТЬМИ

м. ЖИТОМИР, ПРОСПЕКТ МИРУ, БУД. 11



БЛАГОДІЙНИЙ ФОНД «МІСІЯ В
УКРАЇНУ»

м. ЖИТОМИР, ПРОЇЗД ШПАКОВСЬКИЙ, 15



ГРОМАДСЬКА ОРГАНІЗАЦІЯ
«АУТИЗМ-ЖИТОМИР»



НЕ ЗНАЄТЕ З ЧОГО ПОЧАТИ?
СКАНУЙТЕ ТУТ – ВАШ МАРШРУТ
ДОПОМОГИ

ЩО РОБИТИ БАТЬКАМ?

Алгоритм дій:

- ЗВЕРНІТЬСЯ ДО ФАХІВЦЯ** – спеціалісти можуть лише запідозрити або рекомендувати обстеження:
 - педіатр
 - невролог
 - психолог
 - логопед
 - генетик
- ПРОЙДІТЬ НЕОБХІДНІ ОБСТЕЖЕННЯ** – потрібно виключити інші можливі причини труднощів розвитку:
 - неврологічні порушення
 - порушення слуху
 - порушення мовлення (дисфазія, дизартрія тощо)
 - генетичні або метаболічні порушення
- ОТРИМАЙТЕ ДОСТОВІРНУ ІНФОРМАЦІЮ**
Батькам важливо розібратися у таких питаннях:
 - що таке аутизм та які його прояви
 - які сенсорні особливості можуть бути у дитини
 - що таке стимінг (стереотипна поведінка)
 - які існують доказові методи втручання
 - яких методів варто уникати через недоказовість або небезпеку для здоров'я дитини
 - як налагодити комунікацію з дитиною
 - як створити підтримуюче середовище вдома

4. ЗНАЙДІТЬ ФАХІВЦІВ ДЛЯ ПІДТРИМКИ ДИТИНИ

Допомога має бути командною та базуватися на індивідуальній програмі розвитку. До команди можуть входити:

- логопед
- психолог
- спеціальний педагог
- ерготерапевт
- фізичний терапевт
- поведінковий терапевт

5. ЗВЕРНІТЬСЯ ДО Інклюзивно-Ресурсного Центру (ІРЦ):

- проводить комплексну оцінку розвитку дитини
- визначає освітні потреби
- надає рекомендації щодо навчання
- допомагає організувати інклюзивне навчання

5. ДІЗНАЙТЕСЯ ПРО СОЦІАЛЬНУ ПІДТРИМКУ

- Батькам варто отримати інформацію про:
- можливість оформлення інвалідності
 - соціальні виплати та пільги
 - доступ до реабілітаційних послуг
 - освітню підтримку та інклюзію

ПАМ'ЯТАЙТЕ

Якщо ви помітили у дитини «червоні прапорці» розвитку, не зволікайте — зверніться до фахівців.

Проект впроваджується завдяки підтримці Мережі DOCU/CLUB, що фінансується Посольством Швеції в Україні, Fondation de France та Німецьким фондом Маршалла Сполучених Штатів Америки. Думки, висновки чи рекомендації належать автор(к)ам та упорядникам/цям цього буклету та не обов'язково відбивають погляди урядів чи благодійних організацій цих країн. Відповідальність за вміст буклету несуть виключно автор(к)и та упорядники/-ці.

Безпека дітей на дорозі — це першочергова відповідальність батьків



У 2025 році в Україні з вини дітей сталося 949 ДТП з постраждалими. У таких аваріях у 2025 році загинуло 46 дітей, травмовано 1155 дітей.

Діти молодшого шкільного віку ще не вміють правильно оцінювати швидкість транспорту та часто діють імпульсивно. Вони можуть вибігти на дорогу, вважаючи, що встигнуть її перебігти, або відволіктися на телефон. Саме тому батькам так важливо навчати дітей безпечної поведінки на вулиці.

Що можуть зробити батьки / опікуни

1. Разом з дитиною прокладіть безпечний маршрут.

Найпростіший і найдієвіший спосіб — кілька разів пройти з дитиною до кінцевого пункту призначення найбезпечнішим шляхом. Якщо варіантів кілька, обирайте маршрути зі світлофорами та «зебрами», а також ті, де якомога менше треба переходити дорогу, навіть якщо йти доведеться довше.



2. Навчіть дитину основних правил.

Поясніть дітям базові Правила дорожнього руху:

- ✗ як правильно користуватися переходами зі світлофорами та без;
- ✗ навіщо дивитися по сторонах, перш ніж переходити дорогу;
- ✗ поясніть, що означають основні дорожні знаки, які мають знати пішоходи.



3. Подбайте про помітність дитини.

Чорний одяг	Синій одяг	Червоний одяг	Жовтий одяг	Білий одяг	Рефлективний одяг або світловідбивні елементи
НЕ ВИДНО	17м	24м	37м	55м	130м

Яскравий одяг та світловідбивні елементи – простий і ефективний засіб, який може врятувати життя. На темній дорозі водій бачить пішохода без світловідбивача лише за 150 метрів при ввімкненому дальньому світлі фар і за 50 – при ближньому. Натомість світловідбивачі дозволяють помітити людину з відстані понад 600 метрів (дальнє світло) або до 350 метрів (ближнє). У багатьох європейських країнах рекомендовано носити світловідбивачі на одязі у темний час доби.



4. Користуйтеся дитячими автокріслами і ременями безпеки навіть для коротких поїздок.

Використання автокрісла, яке відповідає віку, вазі та зросту дитини, (порівняно з ременем безпеки), зменшує ризик травмування при аварії на 71-82%.

Сидіння-бустер знижує ризик серйозної травми на 45% у порівнянні з ременем безпеки.

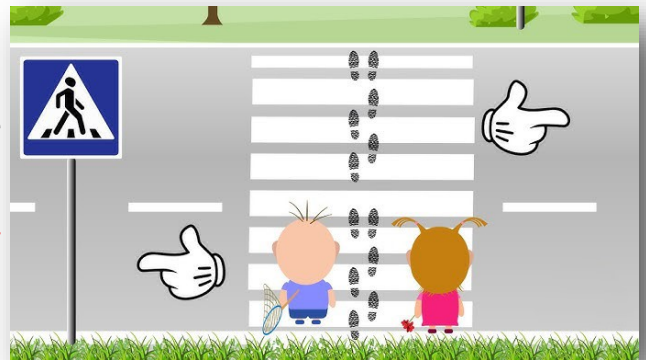
Ремені безпеки для старших дітей та дорослих зменшують ризик смерті та серйозних травм приблизно наполовину.

5. Подавайте дітям приклад.

Діти копіюють поведінку дорослих. Якщо батьки переходять дорогу на червоне чи не пристібаються в машині, дитина робитиме так само.

Передайте дитині корисні безпекові звички:

- ✓ ховати телефон і навушники під час переходу дороги;
- ✓ носити яскравий одяг і світловідбивні елементи в темний час доби;
- ✓ дивитися обабіч, навіть коли для пішоходів зелене світло, щоб переконатися, що всі машини зупинилися;
- ✓ переходити дорогу лише по облаштованих переходах – наземних, надземних чи підземних;
- ✓ вести в руках велосипед / самокат через перехід;
- ✓ носити шолом та інші захисні елементи під час їзди на велосипеді / самокаті;
- ✓ завжди пристібатися ременями безпеки в авто.



**За матеріалами
Центру громадського здоров'я МОЗ України**

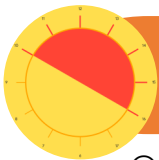
Як запобігти сонячним опікам?

Літо – пора найбільшої активності сонця. Мож навіть якщо ви проводите спекотний сезон у місті, не забувайте захищати шкіру від негативного впливу сонячних променів. Це важливо, адже вони можуть призвести до довготривалих негативних наслідків: передчасного старіння та підвищення ризику раку шкіри.



1. Використовуйте сонцезахисний крем.

Наносьте крем з широким спектром захисту (UVA та UVB) з SPF не менше 30 (навіть, якщо ви перебуваєте в місті). Робіть це щонайменше за 15–30 хвилин до виходу на вулицю й оновлюйте кожні дві години.



2. Уникайте перебування на сонці у пікові години.

Сонце найактивніше між 10:00 та 16:00. Намагайтеся перебувати в тіні або в приміщенні у цей проміжок часу.



3. Подбайте про правильний одяг.

Вбирайтеся у легкий світлий одяг, який закриває шкіру, надягайте капелюх та сонцезахисні окуляри з захистом від ультрафіолетових променів.

4. Намагайтеся за найменшої можливості перебувати у затінку.



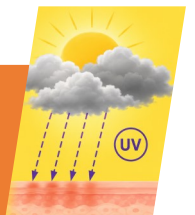
Під час перебування на вулиці шукайте тінь під деревами, парасолями або іншими укриттями.

5. Регулярно оглядайте шкіру.



Звертайте увагу на будь-які зміни: якщо помітили нові плями на шкірі або зміну родимок – зверніться до лікаря для проведення діагностики.

6. Дотримуйтесь цих правил навіть у похмурі дні.



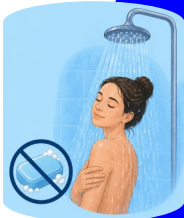
Навіть якщо сонце ховається за хмарами, ультрафіолетове випромінювання все одно проникає через них і може завдавати шкоди шкірі.

Що робити, якщо опіку уникнути не вдалося?

Важливо правильно якомога швидше зменшити дискомфорт та запобігти подальшому uszkodженню шкіри. Як це зробити?



1. Передусім сховайтеся в тінь або приміщення, щоб запобігти подальшому впливу сонця.



2. Періодично приймайте прохолодний душ або ванну – це допоможе охолодити шкіру. Уникайте використання мила, адже воно може сприяти ще більшій сухості шкіри.



3. Прикладайте до уражених ділянок прохолодні вологі рушники на 10–15 хвилин кілька разів на день.



4. Не використовуйте жирні креми та лосьйони, а також засоби на основі спирту.



5. Водночас можна зволожувати шкіру кремами, які містять алое вера, щоб заспокоїти шкіру. Пийте більше води. Сонячний опік притягує рідину до поверхні шкіри і відводить її від решти тіла. Вживання додаткової води після сонячного опіку допомагає запобігти зневодненню.



6. Якщо на шкірі з'явилися пухирі, дайте їм загоїтися. Не здирайте їх, щоб уникнути інфекції. Якщо пухир луснув, обробіть його антисептиком і накладіть стерильну пов'язку.



7. Уникайте тісного одягу, який може тертися об уражену шкіру.

Якщо ж у вас з'явилися пухирі на обличчі, руках чи статевих органах, або якщо вони покривають велику частину тіла, якщо місце опіку сильно набрякло, ви маєте головний біль, нудоту, запаморочення або ознаки інфекції (гній, сильний біль, почервоніння навколо пухирів), і покращення не настає упродовж кількох днів, – негайно зверніться до лікаря.

ДІТИ І СОНЦЕ: ЯК ЗАХИСТИТИ ДИТИНУ ВІД НЕБЕЗПЕЧНИХ ПРОМЕНІВ



Сонце корисне, але надмірне перебування на ньому може бути небезпечним для шкіри та очей дитини. Дотримуйтесь простих правил безпеки!



1 БІЛЬШЕ ЧАСУ У ТІНІ



Найнебезпечніше сонце з 10:00 до 16:00. Плануйте прогулянки на ранок або вечір.



Уникайте прямого сонця, особливо біля води та піску.

2 ОБИРАЙТЕ ОДЯГ, ЩО ЗАХИЩАЄ



Одягайте дитину у речі з довгими рукавами та штанами з щільних натуральних тканин.



Звертайте увагу на маркування UPF – чим вище показник, тим кращий захист.



3 НЕ ЗАБУВАЙТЕ ПРО ПАНАМКИ



Панамка захищає голову, вуха та шию дитини.



Кепка не захищає вуха та шию – наносьте крем на відкриті ділянки шкіри.



4 ОДЯГАЙТЕ ДИТИНІ СОНЦЕЗАХИСНІ ОКУЛЯРИ



Якісні окуляри захищають очі від шкідливих УФ-променів.



Обирайте окуляри з 100% UVA/UVB захистом.



5 ПАМ'ЯТАЙТЕ ПРО СОНЦЕЗАХИСНИЙ ЗАСІБ



Використовуйте засіб широкого спектру дії (UVA та UVB) із SPF 15+.



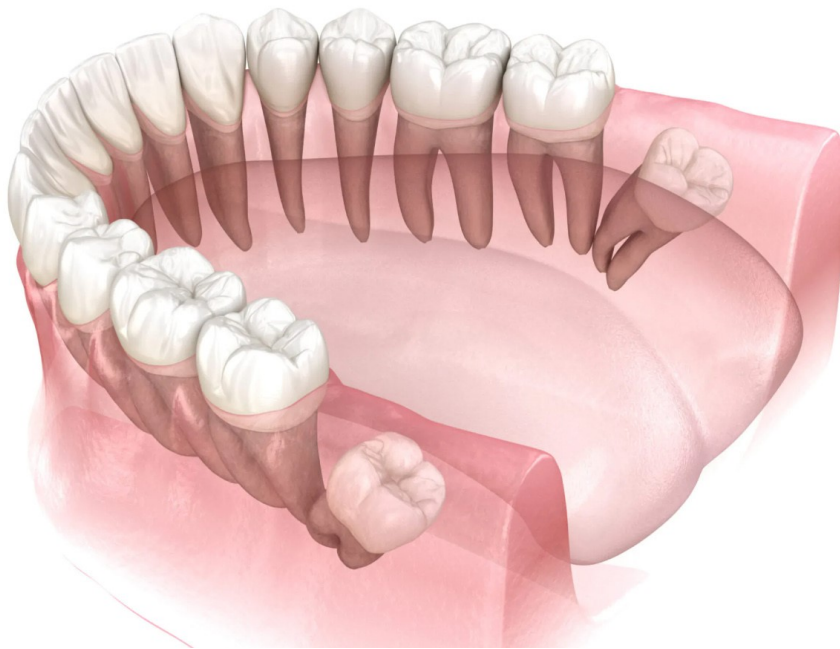
Наносьте повторно кожні 2 години та після купання.



ЗВЕРНІТЬ УВАГУ!

Почервоніння шкіри – перший сигнал перегрівання. Симптоми можуть з'явитися через кілька годин. Дотримуйтесь правил та максимально захищайте дитину!





Що варто знати про зуби мудрості

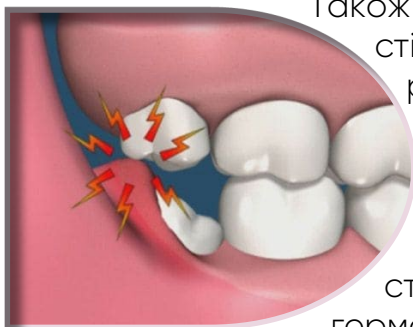
Зуби мудрості (восьмі зуби, треті моляри) найчастіше прорізаються у віці від 16 до 26 років. Вони належать до рудиментарних зубів, тобто таких, які еволюційно втратили своє значення, оскільки відбулося зменшення розмірів щелепи через перехід на більш м'яку їжу, тож місця для зубів мудрості практично не залишилося.

Коли треба видаляти зуб мудрості

Для того щоб запобігти ускладненням, пов'язаним із зубами мудрості, варто періодично проходити огляди в стоматолога і за призначенням лікаря робити рентгенографію для оцінки стану цих молярів та прилеглих тканин.

Лікар може запропонувати видалити зуб мудрості:

- ➡ якщо в прилеглих м'яких тканинах розвиваються гнійно-запальні процеси;
- ➡ у разі розвитку кіст щелепи чи пухлин, спричинених зубом мудрості;
- ➡ через постійне травмування (накушування) зубом мудрості слизової оболонки порожнини рота;
- ➡ за 6 місяців до операції з корекції форми нижньої щелепи (ортогнатичної операції);
- ➡ для запобігання перелому нижньої щелепи у людей, які займаються контактними видами спорту, оскільки розташування нижніх зубів мудрості є передумовою для перелому щелепи в цій ділянці під час травмування.



Також є ортодонтичні показання для видалення зубів мудрості – наприклад, у разі їхньої скупченості або зміщення рядів верхньої та нижньої щелеп.

У віці 7-11 років лікар може спрогнозувати, чи вистачить місця в нижній щелепі для прорізування зубів мудрості. Якщо його виявиться недостатньо, то показане видалення таких зубів мудрості на стадії зачатка чи стадії первинної кальцифікації (це втручання називається гермектомією).

Якщо зуби мудрості «захворіли» (виявлено карієс, пульпіт чи періодон-

тит), їх переважно не лікують, як інші зуби. Вони мають незначну жувальну ефективність, часто не мають протилежного зуба-антагоніста й узагалі не беруть участі в жуванні. Крім того, їхні кореневі канали, за статистикою, важкопрохідні, і вони не відіграють естетичної ролі під час усмішки.

Найпопулярнішим міфом щодо видалення зубів мудрості є той, що начебто вони пов'язані з роботою серця і їх видалення може йому зашкодити. Насправді до порушень у серці (розвитку інфекційного ендокардиту) може призвести тільки зуб мудрості із вогнищем хронічного запалення, що спричиняє одонтогенний хроніосепсис, за якого в організм постійно потрапляє інфекція. Але видалення такого зуба навпаки покращить стан та запобіжить розвитку інших тяжких ускладнень, оскільки усуне вогнище інфікування.

Що таке перикороніт

Найчастіше хірургічне ускладнення від восьмих зубів це запалення слизової оболонки навколо зуба мудрості (перикороніт). Помилково цей стан пацієнти розцінюють як «прорізання зуба мудрості». Насправді ці зуби вже прорізалися (частково чи повністю), оскільки їхні корені повністю сформовані. А дискомфорт чи біль виникають унаслідок травми слизової чи недостатнього очищення цієї ділянки, що призводить до гострого чи хронічного запалення.

Найчастіші прояви перикороніту:

- неприємні відчуття в ділянці зуба мудрості;
- біль під час ковтання;
- важкість при відкриванні рота;
- підвищення температури тіла;
- неприємний присмак у порожнині рота.



Для того, щоб полегшити біль, рекомендується часто полоскати порожнину рота розчинами антисептиків (наприклад, водним розчином хлоргексидину) та приймати нестероїдні протизапальні препарати (але не довше ніж 3-5 днів). Також обов'язково треба якнайшвидше проконсультуватися зі стоматологом щодо подальшої тактики лікування.



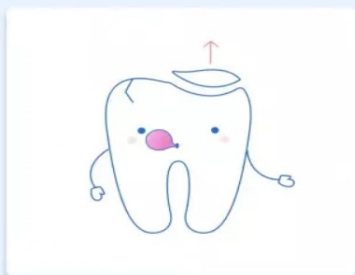


Жувальна гумка: користь та шкода

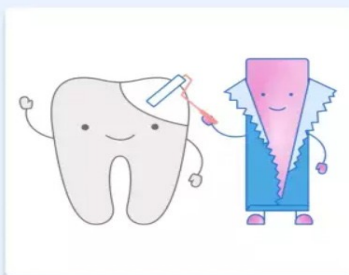
Жувальна гумка (жуйка) – це м'яка гумова речовина, призначена для жування. Першими прототипами жувальної гумки були смоли дерев чи природний каучук. Головною метою їх використання був гігієнічний догляд за ротовою порожниною.

Щоб виготовити її зараз, змішують гумову основу, підсолоджувачі та ароматизатори. Всі інгредієнти, що входять до складу жувальної гумки, мають бути безпечними та придатними для застосування у харчовій промисловості.

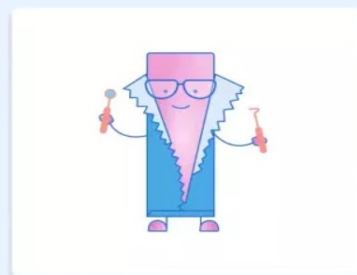
Міфи про вплив жувальних гумок



Жування жуйки призводить до сколів зубів та випадання пломб



Жуйка відбілює зуби



Жуйка запобігає розвитку карієсу

Чим корисна жувальна гумка?

Стоматологи стверджують, що жування гумки без цукру протягом 20 хвилин після їди збільшує виділення слини. Це сприяє очищенню ротової порожнини, нейтралізує кислоти та запобігає карієсу.

Активне слиновиділення під час жування дозволяє збалансувати кислотність у стравоході й полегшує симптоми кислотного рефлюксу. Також жуйка може освіжити подих і зменшити відчуття сухості в роті, принаймні на короткий час.

Проте в жодному з варіантів вона не є лікарським засобом і не здатна усунути першопричини цих станів. Якщо вас турбують рефлюкс чи інші проблеми з ротовою порожниною, зверніться за консультацією до лікаря.





Обирати жувальну гумку потрібно без цукру

Жуйка з цукром також збільшує слиновиділення, проте цукор є поживним середовищем для бактерій. Вони під час своєї життєдіяльності виробляють кислоти, що руйнують емаль зубів.

Жувальна гумка без цукру не є заміником щоденної гігієни ротової порожнини – чищення зубів, застосування зубної нитки тощо.

Чи може жування гумки спричинити шкоду?



Попри свої переваги, жувальна гумка також може спричинити небажані ефекти:

📄 Інгредієнти, які входять до складу жувальної гумки без цукру, мають послаблювальний ефект. Якщо споживати жуйку у великих кількостях – це може призвести до діареї або інших розладів травлення.

📄 Під час жування гумки заковтується зайве повітря, що може призвести до метеоризму та болю в животі.

📄 Постійне або часте жування гумки може спричинити розлад скронево-нижньощелепних суглобів. Якщо їх надмірно навантажувати, це призводить до перенапруження та дисбалансу, внаслідок чого може виникати біль у щелепі, вухах, а також травматизація зубів.



Ковтати жувальну гумку можна?

Жувальна гумка розроблена для того, щоб її жувати, а не ковтати, однак якщо її випадково проковтнути, вона переважно безпечна.



Організм людини не розщеплює її основу, але вона транзитом виводиться природним шляхом через шлунково-кишковий тракт.

У рідкісних випадках, якщо у вас закреп і ви проковтнули велику кількість жувальної гумки, – це може спричинити непрохідність кишківника. Тому

слід уникати частого ковтання гумки, це особливо важливо контролювати дітям.

Чи може жування гумки знизити стрес?

Під час жування наш мозок отримує сигнал, що організм приймає їжу, тож відповідно, виділяються гормони, що відповідають за задоволення. Отже, на фізіологічному рівні людина може відчувати тимчасове заспокоєння. Проте згодом, коли голод чи фантомне відчут-



тя ситості подають сигнал у мозок, роздратованість посилюється, що є додатковим фактором підсилення стресу.

Тому слід використовувати жуйку після прийому їжі й не довше 20 хвилин. Тоді це сприятиме покращенню психологічного стану.

Жувальна гумка може слугувати додатковим інструментом у боротьбі з тютюнокурінням: закривати потреби людини виконувати механічні дії, пов'язані з курінням.

Якщо людина постійно використовує жуйку та відчуває у цьому потребу, це може свідчити про нервову напругу та зацикленість думок на певній ситуації.

Тому, якщо ви помічаєте за собою постійне бажання жувати гумку, поспостерігайте, які думки домінують у вас у голові в цей час та які емоції ви відчуваєте.

Жуйка може допомогти боротися із сонливістю



Під час жування посилюється приплив крові до головного мозку, що стимулює нервову систему, допомагає збадьоритися та підвищує концентрацію уваги. Саме з цієї причини жувальну гумку часто використовують водії за кермом. Проте не варто забувати про повноцінний відпочинок та турботу про своє фізичне і психічне здоров'я!

Центр громадського здоров'я МОЗ України



Бережіть себе і будьте здорові!