

Багато в чому здоров'ям людей керують червоні кров'яні тілця - еритроцити. Утворюючись у кістковому мозку, вони звідти надходять у кров, циркулюючи у ній протягом 6 тижнів, а потім - розпадаються у селезінці та печінці на складові частини, віддаючи цим органам своє залізо, яке там накопичується.

Зниження кількості червоних кров'яних тілець, зазвичай, виражається млявістю, апатією, блідістю, розладом шлунково-кишкового тракту, прискореним серцебиттям і диханням. Все це - ознаки анемії.

Щоб підтримувати необхідний рівень заліза

ЯК ПОПЕРЕДИТИ АНЕМІЮ?

в організмі й уникати цього неприємного стану, необхідно харчуватися продуктами, багатими на ці мінерали. Фахівці рекомендують більше вживати морепродуктів, мінімум двічі на тиждень їсти рибу. У них міститься гемова форма заліза, яке легко засвоюється організмом. Куряча, свиняча й яловича печінка також містять гемову форму заліза. Проте потрібно пам'ятати, що людям з хворобами серця через високий вміст у ній насичених жирів і калорійності печінка протипоказана.

Горіхи, насіння та бобові також багаті на

нерослинну форму заліза. Крім того, в них містяться корисні для здоров'я жири, і вони не дуже калорійні.

Ці продукти не рекомендують лише тим, хто страждає від збільшення щитовидної залози, оскільки флавоїди, що містяться в них, впливають на її функцію.

Найбільше заліза - в овочах з великим зеленим листям, таких як шпинат і капуста. При цьому, крім заліза, овочі багаті на інші необхідні для здоров'я організму вітаміни та мінерали.

А серед різних видів м'яса найбільш багатим джерелом заліза є яловичина.

Ярослав ШЛАПАК.

ЛІКАР РАДИТЬ

Одного не дуже чудового дня мій колега прийшов на роботу після відпустки... без зубів. Тобто, взагалі з порожнім ротом. Виявилось, лікар діагностував у нього пародонтит і порадив не морочити собі голову, а, видаливши всі хворі зуби, вставити щелепи, які назавжди позбавлять від проблем. Вставні зуби, і справді, служили колесі справно не один рік... Але я хотів би поговорити про проблему, яка 30 років тому вирішувалася так радикально. Що змінилося в лікуванні пародонтиту сьогодні? Не це запитанням відповідає Павло Валерійович КУЦ, доцент кафедри ортопедичної стоматології Національного медичного університету імені О.О.Богомольця.

- Пародонт - це комплекс тканин, які оточують зуб. До них належать ясна, кістка щелепи і зв'язка зуба. Він кріпиться в кістковій лунці щелепи і утримується за допомогою пародонтального зв'язки. Словом, ураження цих тканин і називається пародонтитом.

- Які причини його виникнення?

- Згідно із сучасними поглядами на походження пародонтиту, виділяють первинні та вторинні чинники його виникнення. До первинних належить зубна бляшка (м'який зубний наліт) - скупчення бактерій і продуктів їх життєдіяльності на поверхні зуба. Фахівці переконані, що без неї пародонтит виникнути не може. Річ у тім, що деякі мікроорганізми мають здатність приклеюватися до зубної емалі, і при недостатній гігієні ротової порожнини ризик виникнення цих самих бляшок і з'являється.

Бактерії бляшки виробляють ряд речовин, агресивних до тканин пародонта, що здатні викликати їх запалення і руйнування.

- А вторинні чинники?

- Одним з головних є зубний камінь. Його видалення має хороший лікувальний ефект. Головні

причини його появи: нерегулярне чищення зубів або погані гігієнічні навички, жування на одну сторону, переважання м'якої їжі у раціоні і порушення сольового обміну. Зубний камінь подразнює ясна, ускладнює очищення ясенної борозенки або кармана, сприяє утворенню нових зубних бляшок.

- Чи існують інші причини захворювання?

- Розвитку пародонтиту можуть сприяти цукровий діабет, гіповітаміноз С, Е, А, хвороби шлунково-кишкового тракту і серцево-судинної системи. Істотно впливають паління, шкідливе виробництво, ротове дихання і скреготіння зубами (бруксизм).

- Як розпізнати пародонтит?

- Частіше він буває генералізованим, тобто вражає обидва зубні ряди повністю. Основними його ознаками є утворення пародонтального кармана, свербіж у зубах і кровоточивість ясен. Пародонтальний карман, до речі, найважливіша і незмінна ознака пародонтиту. Так називається па-



бливо корисно на ранніх стадіях хвороби.

Оскільки пародонтит вражає обидва зубні ряди, при його діагностиці використовують і панорамну (повну) рентгенографію

щелеп. Вона показує, наскільки далеко зайшла резорбція кісткової тканини.

- Як лікують пародонтит?

- Спершу видаляють зубні відкладення. Це - найважливіший етап лікування, оскільки усувається причина захворювання. Після цього проводиться протизапальна терапія за допомогою великого арсеналу місцевих антисептиків, нестероїдних протизапальних засобів і допоміжних речовин.

- Чи можна досягти відновлення пошкоджених тканин?

- Часто пародонтит має тривалий затяжний перебіг. Тому відновлення тканин бажано "стимулювати". Найефективнішим у цьому випадку вважається солкосерил, що є комплексом білків, виділених з крові телят. Час повною мірою довів його ефективність. Солкосерил прискорює загоєння пародонту в півтора раза швидше, ніж інші засоби, і має протизапальний ефект.

- Що можна порадити для профілактики цього захворювання?

- Зуби варто чистити двічі на день і полоскати після кожного приймання їжі. Треба ретельно чистити міжзубні проміжки і масажувати ясна. Раз на пір року для профілактики необхідно відвідувати стоматолога, видаляти зубні відкладення. А от харчовий раціон має бути повноцінним. Також важливо стежити за структурою їжі - в ній не повинні переважати м'які продукти, саме тверда їжа сприяє очищенню зубів і масажу ясен.

Розмовляв Ярослав ШЛАПАК.

А ВИ ВМІЄТЕ КОРИСТУВАТИСЯ ЗУБНОЮ ЩІТКОЮ?

Напередодні сезонних епідемій грипу та ГРВІ гігієні порожнини рота необхідно приділити особливу увагу. Кожного разу до і після чищення зубів потрібно ретельно мити руки, особливо, якщо ви хворієте і не хочете заразити оточуючих.

Після використання зубної щітки треба дати їй повністю висохнути при кімнатній температурі. Багато бактерій гинуть при контакті з киснем. А якщо ви кладете щітку у футляр, ви перешкоджаєте надходженню повітря. До того

ж, закритий футляр створює вологе середовище, що сприяє розмноженню бактерій.

Зубну щітку потрібно залишати у вертикальному положенні, щоб вода, що скупчилася на щетині, стікала вниз. Тоді щітка висохне швидше, і багато шкідливих бактерій загинуть після взаємодії з киснем.

Кожні 3-4 місяці зубну щітку необхідно змінювати. Особливо, якщо щетинки по краях нерівні та стирчать у різні боки, на відміну від рівних щетинок по центру щітки.

Після таких хвороб, як грип або запалення порожнини рота, необхідно відразу поміняти зубну щітку, щоб уникнути повторного зараження.

Не зберігайте свою зубну щітку поряд з іншими в одній ємкості. Якщо такої можливості немає, стежте, аби щетинки різних щіток не торкалися одна одної.

Не зберігайте в одному місці тюбик із зубною пастою і зубну щітку. Стежте, щоб щітка не торкалася тюбика.

СПОРТ

ВІД БОКСЕРА ДО КІКБОКСЕРА - ОДИН УДАР

Степан Гученко (1 школа), Михайло Дем'янюк (3 школа), Олександр Купріда (Луцький кооперативний технікум), Роман Гордійчук (2 школа) - II місце, Віталій Мар'ян (2 школа) та Віталій Собуцький (2 школа) - I місце!

Як бачимо, наполегливість тренера та завзятість хлопців дали свої плоди. Вітаємо учасників і чекаємо нових перемог!

Анастасія ЗАБОЛОНТА.



СИЛЬНІ ДУХОМ

В с. Жидичин діє спортивна секція - філія клубу східних єдиноборств «Ояма» за сприяння сільського голови Данкевича О.П. та директора школи Гонтара С.П. Секція належить до Національної федерації карате-до кіокушинкан Шогакуай України. Президентом клубу є Лавренюк В.С. - офіційний представник ІКО Масутатцу Ояма, 4 дан по карате.

Президентом секції с. Жидичин є Лещук О.Б.

Клуб «Ояма» - це сучасна школа самозахисту на основі жорстко-конкурентного бойового карате. У секції займаються 14 учнів. З них 2 учениці є призерами чемпіонатів України - Супоровська Лія (12р.) та Конотопчик Надія (14р.). Члени клубу-секції «Ояма», на відміну від інших шкіл бойових мистецтв, отримали право на міжнародну реєстрацію в японській організації карате, за рахунок якої мають привілеї у виступах на чемпіонатах України та міжнародних заходах.

Головний девіз школи: «Сильні духом!», що доводить: бійці школи - це люди честі, які здатні захистити себе і своїх близьких, а при потребі - відстояти честь нашої держави. І як говорить інструктор секції: «Сильні люди - добрі люди».

Олег ДАНКЕВИЧ, Жидичинський сільський голова.

ВІТАЄМО

16 листопада відзначаємо 30-річчя любячої доньки, люблячої мами та турботливої сестри

Яна Борисівна ЖУЄВСЬКА.

Від щирого серця вітаємо іменинницю і бажаємо радості, щастя, добра, сімейного благополуччя, міцного здоров'я на довгі роки.



Чудовий вік, щоби життю радіти,
Кохати, прямувати до мети,
Багато що цікавого відкрити,
До перемоги та успіху йти!
Хай настрій буде сонячним, бадьорим,
Щоб майбуття насиченим було,
Нехай здійсниться мрія дуже скоро,
Бо щастя - довголіття джерело!

3 любов'ю - батьки, донька, брат.

17 листопада День народження вітає до

Тетяни

Аркадійовни САЙ.

Прийми у цей день вітання найкращі.

Бажаємо здоров'я, любові і щастя,

Щоб лихо й тривоги Тебе обминали,

Зозуля сто років життя накувала.
Хай в житті Твоїм щастя квітне
Веснянково-іскристим розмаєм,
Бог ласкавий хай радість дарує
І здоров'я міцне посилає.

3 любов'ю і повагою - куми ЧЕПУРИ.

Сьогодні святкує День народження дружина, донька, мама, сестра, бабуса

Зінаїда Ростиславівна ЦАРУК.

Рідні і близькі вітають іменинницю з цим приємним святом і зичать:

Щоб роки не бігли, щоб старість не йшла,
В душі Твоїй вічно ціла лиш весна.
Хай щастя панує в Твоєму домі
І радість у ньому живе,
Здоров'я міцного і щедрої долі
Хай Бог посилає й Тебе береже.
Хай доля дарує довгого віку,
Щоб радість, здоров'я Ти мала без ліку,
Сонечка ясного, рідних у хаті,
Смутку й печалі ніколи не знати.

3 любов'ю - чоловік Петро, батьки, діти, внуки, сестри, сім'я.

15 листопада святкуватиме

золотий ювілей

Іван Михайлович ОСТАПЧУК.

З найщирішими вітаннями - брат Михайло з дружиною Марією та племінники Сергій і Роман.

Сердечно вітаємо Вас з ювілеєм.
50 - не привід для печалі.
50 - це зрілість золота.
Хай до ста, а може, ще і далі
Йдуть, не озираючись, літа.
Хоч було тривоги в житті багато,
Та не треба згадувати сумне.
Хай дорогу не встеляють хмари
І хода пружиниться тверда.
Нехай буде все, що потрібно,
Без чого не складається життя:
Любов, здоров'я, щастя, дружба
Та вічно юна, нестаріюча душа.
Всю доброту, яка існує в світі,
Всю радість, яка живе серед людей,
Усі найкращі на планеті квіти
Даруємо Вам в цей незабутній день.

11 листопада відзначала

День народження

Світлана Іванівна СТАЩУК.

Подруги Людмила, Алла і Тетяна щиро вітають іменинницю зі святом і бажають міцного здоров'я на довгі роки, щастя, сімейного благополуччя і тепла, шани і поваги від людей, вірності від друзів, любові від рідних і близьких.

Хай все життя хлібина пахне в хаті,
Хай буде друзів і добра багато,
Хай елишкою стає душі криниця,
В очах веселка радістю іскриться.
Хай щастя приносять і будні, і свята,
Хай дні лиш хороші приходять до хати.
Хай будуть завжди здоров'я і сила,
А доля довго хай буде щаслива.