

А йдїть ви... в болото

Наталка СЕМІВОЛОС

60



Оздоровниця, що мальовничо розкинулася на відрогах Подільських Товтр, має досить милозвучну назву «Медобори». І справді, куди бджоли літають по мед, людина сміливо може їхати по здоров'я. А ще коли ви є прихильником такої медицини, яка сприймає й настроює людину не через окуляр спеціалізації, а комплексно, яка для зцілення використовує здобутки не лише традиційної західної медицини, а й народної, максимально застосовуючи при цьому природні лікувальні чинники, то, поза сумнівом, вибір ваш буде однозначним: Тернопільська область, Тербовлянський район, с. Конопківка, санаторій «Медобори» (www.medobory.com.ua).



Економіст **Тетяна БОНДАРЕНКО** з Донецька відкрила для себе конопківську оздоровницю сім років тому. «І досі дивуюся, – признається жінка, – чим мене зачепила реклама оздоровниці, опублікована на сторінках однієї з газет. Я – людина, котра до будь-якої реклами ставиться дуже скептично. А тут уперше їй повірила й, на щастя, не помилилася.

Свого часу багато років поспіль серйозно займалася легкою атлетикою, є кандидатом у майстри спорту. Була, по су-

На щастя, мої, приблизно десятирічної давності, песимістичні прогнози стосовно ставлення українців до свого здоров'я не справдилися. Дедалі частіше маю нагоду спостерігати, як людина воліє не чекати, поки лихо (читай: хвороба) спіткає, а починає, хоч і не поголовно й не вельми активно, займатися профілактикою ймовірних недуг. Або принаймні не дозволяє останнім набутти страшного невеличкого статусу. І тут у великій пригоді небайдужим до свого самопочуття стають санаторії.

ті, професійною спортсменкою, що з роками й далось взяти. Маю нині проблеми з суглобами, боротися з якими досить ефективно допомагають мені «Медобори». А точніше сульфатно-гідрокарбонатна пелоїдотерапія. Постійні відпочивальники називають цю процедуру болотом або грязями. «Як, ви ще не валялися в болоті?» – жартома цікавляться тут у новачків. «Люблять» мої суглоби й сірководневі ванни, що ними також славиться санаторій.

На власному досвіді переконалася, як цілюще впливають на весь організм і зокрема на мої хронічні захворювання конопківські природні чинники. Але затишила назавжди та щиро раджу затишити всім іншим: якщо маєте «хроніку», до санаторію слід їздити регулярно – бодай раз на рік. А ще краще – раз на півроку».

Навіть давніх своїх шанувальників конопківська оздоровниця не втомлюється дивувати й тишити приємними новинками: і постійним розширенням асортименту медичних послуг, і підвищенням рівня обслуговування, і комфортності кімнат для проживання... Тож цілком закономірно, що до «Медоборів» починає приїздити дедалі більше представників вітчизняного середнього класу. Водночас санаторій завдяки демократичності цін на путівки, широченному спектру лікувальних процедур не рідко виграє тендери на оздоровлення. Тому й людям із вельми скромними статками дорога сюди не заказана.

«До «Медоборів» я отримала так звану соціальну путівку, – розповіла жителька села Пилатківці Борщів-



ського району на Тернопільщині **Стефанія ШИНКАРЧУК**. – Попри поважний вік, на мою думку, я ще непогано тримаюся. Але, на жаль, дедалі частіше болять ноги, непокоїть шлунок. Допікає й головний біль, нерідко досить сильний. Однак я не прибічниця «хімії», волюю по змозі уникати прийому різноманітних пігулок. І треба ж було такому доброму збігові обставин статися, що потрапила я саме до конопківських медиків, котрі

мають подібний до мого погляд на лікування пацієнтів. Усвідомлюю, що відразу на зцілення розраховувати не доводиться, адже йдеться про застосування природних лікувальних чинників (діють вони на організм повільніше, але й ефект від них значно триваліший, ніж від, так би мовити, накачування хімією). Маю на увазі передусім дивовижну воду, яку вам тут призначають для пиття. Це – справжня скарбниця мінеральних компонентів, котра за своїми лікувально-оздоровчими властивостями нічим не поступається відомішій моршинській. Сірководневу ж воду, яку в санаторії використовують для ванн,



недарма називають живою. Після таких процедур справді оживаєш. Велике спасибі й за фітотчаї, які заварюють в оздоровниці. То велика підмога в лікуванні і шлункових захворювань, і нервової системи.

Чула від відпочивальників чимало добрих слів на адресу «медоборівського» медперсоналу. Але, гадаю, мені пощастило найбільше, бо потрапила до чудової масажистки **Олеси БУТИНСЬКОЇ**. Вона не лише висококласний майстер своєї справи, а й дуже добра та чуйна людина. Нехай ніколи в неї не болять її сильні та вмілі руки, здатні повертати пацієнтам здоров'я!».

61

Поінформований означає озброєний. Проти діабету



Міжнародна діабетична асоціація України, науково-популярний журнал «Діабетик», Київський благодійний фонд «Діабетик» і Київський міський клінічний ендокринологічний центр провели в Українському домі важливий захід, присвячений Всесвітньому дню діабетика. Ця соціально орієнтована акція відбулася під гаслом «Діабет: захистимо наше майбутнє».

Сергій ДУБРОВІН



У всьому світі близько 366 мільйонів людей хворіють на діабет, а в Україні тільки зареєстрованих хворих понад 1 мільйон 300 тисяч. Насправді ж через низький рівень діагностованості цієї недуги тих, хто потерпає від неї, в нашій країні значно більше.

Тому цьогорічна кампанія мала на меті поліпшити обізнаність, насамперед дітей і молоді, адже діабет, на жаль, неабияк помолодшав, щодо його загрозливих симптомів, чинників ризику.

Лише половина хворих, за «правилом половин», уже знає, що страждає на діабет. І тільки половина хворих, у яких його виявлено, отримує необхідне лікування. З них тільки половина досягає мети лікування. І лише половина тих, що отримують лікування, живе повноцінним життям без ускладнень. Саме тому вирішальне значення має всебічна поінформованість про симптоми діабету, про те, як відвернути чи затримати розвиток цієї хвороби. Важливо, щоб кожна людина з діабетом, здобувши відповідні знання, надалі мала змогу ефективно контролювати своє захворювання.

Отже, якщо вас постійно мучить спрага, ви п'єте набагато більше рідини, ніж зазвичай, і ніяк не можете напиться, особливо коли жага поєднується з почастішанням позовів до сечовивипускання, а також відчуваєте постійну слабкість і швидку стомлюваність (навіть без якихось перевантажень), поколювання, оніміння рук, ніг або ступень і починаєте швидко втрачати вагу, то вам потрібно негайно звернутися до лікаря. Можливо, це прояви цукрово-

го діабету, й чим скоріше ви розпочнете лікування, тим легше подолати хворобу.

Під час акції голова Міжнародної діабетичної асоціації України Людмила Петренко надала слово керівникам владних структур і вручила нагороди фахівцям та іншим особам, котрі зробили вагомий внесок у справу боротьби з цукровим діабетом. Але найголовніше те, що впродовж дня люди мали можливість безкоштовно зробити експрес-аналізи рівня глюкози в крові, ультразвукове дослідження, виміряти артеріальний тиск, проконсультуватися в офтальмолога, ендокринолога, психолога, мамолога та лікаря-фахівця з діабетичної стопи. Хворі мали нагоду придбати спеціалізовану продукцію та ліки на міжнародній виставці, розташованій поряд.

Присутні також дізналися, що в Києві відкрилася вже сьома школа медико-соціальної адаптації для діабетиків. Підтримка створення школи – один із численних проектів компанії «МедЕкСервіс». Завдяки її співробітництву з благодійними фондами хворим надано 300 інсулінових pomp, а з листопада вперше в Україні почала працювати «гаряча лінія». За телефоном 0 800 508 500 всі охочі можуть отримати кваліфіковану консультацію з питань користування інсуліновими помпами.

Своєрідною родзинкою заходу став виступ із концертною програмою дітей, хворих на цукровий діабет.

Фото автора.