



РОЗДІЛ 2. РЕКРЕАЦІЙНІ ТА КУРОРТОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ВІДНОВЛЕННЯ ЗДОРОВ'Я

Kuzan M.M.

Кузан М.М.

RATIONAL NUTRITION AS A MEANS OF TREATMENT AND PREVENTION OF UROLITHIASIS

In connection with the increasing prevalence of urolithiasis among the population, the high frequency of relapses of stone formation, the severity and duration of the use of rational nutrition in the treatment and prevention of urolithiasis is an important and urgent problem of urology. The development of the disease may be due to excessive salt content in drinking water, hot climate, which affects sweating, high hardness of drinking water, hypodynamia, stress, chronic diseases and the composition and quality of food. Malnutrition - monotonous, excessive, abusing spices, limiting fluid, lack of vitamins, and many protein foods, contributing to metabolic disorders (fat, protein, hydrocarbon), and creates the preconditions for the formation of salt sediment and stones. Therefore, the purpose of the study was to substantiate the correct diet in patients with urolithiasis. The subject of the study is patients with urolithiasis. The subject of the study was the proper nutrition of patients with urolithiasis depending on the type of stones. The following research methods were used: the analysis and generalization of the data of the special scientific and methodical literature; sociological methods.

Key words: urolithiasis, rational nutrition, metabolism.

РАЦІОНАЛЬНЕ ХАРЧУВАННЯ ЯК ЗАСІБ ЛІКУВАННЯ І ПРОФІЛАКТИКИ СЕЧОКАМ'ЯНОЇ ХВОРОБИ

У зв'язку зі зростаючою поширеністю сечокам'яної хвороби серед населення, високою частотою рецидивів каменеутворення, важкістю і тривалістю перебігу використання раціонального харчування у лікуванні і профілактиці сечокам'яної хвороби є важливою і актуальною проблемою урології. Розвитку хвороби можуть сприяти надмірний вміст солей у питній воді, жаркий клімат, який впливає на потовиділення, висока твердість питної води, гіподинамія, стреси, хронічні захворювання та склад і якість їжі. Неправильне харчування - одноманітне, надлишкове, зловживання спеціями, обмеження рідини, нестача вітамінів, багато білкової їжі, що сприяє порушенню обміну речовин (жирового, білкового, вуглеводного) і створює передумови для формування сольового осаду і каменів. Тому метою дослідження стало обґрунтування правильного у раціону харчування для хворих на сечокам'яну хворобу. Об'єктом дослідження є хворі на сечокам'яну хворобу. Предметом дослідження стало правильне харчування хворих на сечокам'яну хворобу в залежності від виду каменів. В роботі використано такі методи дослідження: аналіз та узагальнення даних спеціальної науково-методичної літератури; соціологічні методи.

Ключові слова: сечокам'яна хвороба, раціональне харчування, обмін речовин.



Постановка проблеми. Поширеність сечокам'яної хвороби (СКХ) у світі досить висока (1,2–4 % населення), і присутня практично в усіх країнах. У країнах Європи від СКХ страждає 2–3 % всього населення. У США - кожен 10 із 100 дорослих, і кількість хворих невинно зростає. Страждає переважно працездатне населення. В Україні - 4% населення, а це 60-65тис. хворих із них 55% працездатного віку. Кожен рік в Україні стаціонарну допомогу отримує понад 100 тис. хворих на уролітіаз [4].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Факт розповсюженості СКХ, пояснюється змінами соціальних, побутових, екологічних умов, способу життя, урбанізацією населення, гіподинамією, погіршенням якості продуктів та структури харчування; старіння населення, поширення та хронізацію супутніх хвороб, що опосередковано сприяють її розвитку. Характерною рисою захворювання є часті рецидив після першого епізоду маніфестації каменя сечових шляхів.

Сечокам'яна хвороба проявляється утворенням каменів в нирках і сечовивідних шляхах. Основна причина захворювання порушення обміну речовин в організмі, особливо водно-сольового, і зміна хімічного складу сечі. В результаті цього створюються умови для випадання з сечі кристалів солей і формування сечових каменів. тому дуже важлива профілактика сечокам'яної хвороби [4, 5, 8].

Розвитку хвороби можуть сприяти надмірний вміст солей у питній воді, жаркий клімат, який впливає на потовиділення, висока твердість питної води, гіподинамія, стреси, хронічні захворювання та склад і якість їжі (зокрема одноманітність). Неправильне харчування - одноманітне, надлишкове, зловживання спеціями, обмеження рідини, нестача вітамінів, багато білкової їжі, що сприяє порушенню обміну речовин (жирового, білкового, вуглеводного) і створює передумови для формування сольового осаду і каменів.

Мета дослідження – обґрунтувати правильний підбір раціону харчування для хворих на сечокам'яну хворобу.

Об'єктом дослідження є хворі на сечокам'яну хворобу.

Предметом дослідження стало правильне харчування хворих на сечокам'яну хворобу в залежності від виду каменів.

Методи дослідження. В роботі використано такі методи дослідження: аналіз та узагальнення даних спеціальної науково-методичної літератури; соціологічні методи.

Виклад основного матеріалу дослідження. Важливу роль при лікуванні і профілактиці сечокам'яної хвороби відіграє раціональне харчування. Система харчування при захворюванні нирок визначається хімічним складом виявлених піску або каміння. Щоб уникнути посилення ознак хвороби, необхідно всіляко допомагати організму, вживаючи продукти, що сприяють швидкому лікуванню. Очевидно, що дієта не повинна викликати збільшення розмірів і кількості утворень. Навпаки, вона повинна сприяти поступовому їх розчиненню і виведенню з організму [1, 2, 5].

Сечові камені діляться на урати (з сечової кислоти), оксалати (з щавлевокислого вапна), фосфати (з фосфорнокислого кальцію) і карбонати (з вуглекислого кальцію) (табл.1).

Таблиця 1

Види каменів в залежності від рН-середовища їх утворення

№	Види каменів	рН сечі	Характеристика
1.	Оксалати	кисла або лужна	Камені, що складаються з кальцієвих солей щавлевої кислоти. Найчастіше вони темного кольору, майже чорні, із шипуватою поверхнею, дуже щільні.



2.	Фосфати	кисла або лужна	Камені сіруватого або білого кольору, німічні, легко ламаються, часто поєднуються з інфекцією.
3.	Урати	кисла	Камені, що складаються із сечової кислоти та її солей, жовто-коричневого, іноді цегельного кольору з гладенькою або трохи шорсткуватою поверхнею, досить щільні.

При утворенні *уратних* каменів виключається смажене, тушковане і копчене м'ясо, гострий сир, міцний чай, кава, какао, боби, редис, шпинат, гірчиця. Рекомендовано на 2/3 м'ясних продуктів замінити молочними, свіжою рибою, рослинною їжею. В організмі утворюються вуглекислі солі, які знижують кислотність сечі і перешкоджають випаданню в осад сечової кислоти і тим самим утворенню каменів.

Правильне харчування при *уратних каменях* повинно бути спрямоване на обмеження вживання м'яса, а також субпродуктів: печінки, нирок, мозку, язика тощо, різних м'ясних і рибних бульйонів, копченостей, грибів, кави, какао, шоколаду. Корисно їсти більше фруктів і овочів: кавунів, дині, ріпи, чорної смородини. Показаний виноградний сік, полуниці, суниці, шипшина, лимон.

І навпаки, при *фосфатних каменях* призначають м'ясні страви, але виключають молочно-рослинну їжу. Потрібно не зловживати цукром, шпинатом, абрикосами і цитрусовими. Рекомендується яловичина, телятина, свинина, печінка, риба, тріска, рисова, манна і вівсяна крупи, білий хліб. В осаді сечі є надлишок солей кальцію, а не фосфорної кислоти і зазвичай підвищена секреція шлункового соку з посиленням всмоктуванням солей кальцію веде до виведення їх з сечею. Тому потрібно щоб лужна реакція сечі змінилась на кислу, тобто зменшити кількість кальцію та продуктів, що посилюють секрецію шлункового соку.

Дієта при виявленні фосфатних каменів повинна бути спрямована на підкислення сечі. Для цього корисно пити більше журавлинного або брусничного соку. Лікування утворень в нирках даного різновиду сприяє м'ясна дієта, надходження в організм в достатніх кількостях рибного і м'ясного білка. Це має стати основою харчування. Зелень, овочі, молоко та кисломолочні продукти потрібно виключити.

При *оксалатних каменях* потрібно зменшити вживання сиру, щавлю, шпинату, ревеню, інжиру та шоколаду. Рекомендується вживати свіжі помідори, яблука, груші, айва, вишня, журавлина, шипшина, кавун, диня, терен, а також відвари шкірок фруктів, листя чорної смородини і винограду для виведення щавлевої кислоти з організму. При виявленні оксалатів слід відказатися від вживання продуктів з високим вмістом щавлевої кислоти. Щавлева кислота міститься в петрушці, шпинаті, полуниці, шоколаді, пшеничних висівках, горіхах, буряках, чаї та інших продуктах.

Не залежно від виду каменів потрібно дотримуватись *питного режиму* - потрібно пити стільки рідини, щоб добова кількість сечі становила 1500мл. Крім того, що всі види дієт при сечокам'яній хворобі відрізняються один від одного, все ж існують деякі загальні їх особливості дотримання [3, 6, 7]. Ось важливі правила, яких слід дотримуватися:

- потрібно обмежити вживання їжі, що веде до утворення каменів (гострої, солоної, копченої, смаженої, не харчуватися сухом'ятку, виключити з раціону сіль), а також зменшити або найкраще виключити взагалі вживання слабоалкогольних та



алкогольних напоїв. Така їжа є неприйнятною при наявності каменів або піску будь-якого складу.

- вживати їжу невеликими порціями за п'ять прийомів протягом дня. Дуже важливо не переїдати під час сечокам'яної хвороби, щоб не навантажувати нирки і весь організм в цілому.

- вживання рідини в добу слід збільшити до 2-2,5 літрів, якщо немає інших протипоказань. Але в разі наявності серцево-судинних захворювань велика кількість питва не рекомендується.

- якщо сечокам'яна хвороба, супроводжується іншим захворюванням, яке також вимагає певного харчування, слід його ретельно збалансувати. Найчастіше це проблеми з шлунково-кишковим трактом.

- профілактика передбачає обов'язкове збільшення рухової активності. Не обов'язково при цьому відвідувати спортзали і навантажувати себе важкими фізичними вправами, особливо людям похилого віку - достатньо щоденні прогулянки, активний рух (пішки по сходах).

Висновки і перспективи подальших досліджень. Раціональне харчування при сечокам'яній хворобі за своєю значимістю не менш важливе, ніж сам процес лікування і є основною його частиною. В організмі людини функція нирок, як основного фільтра, спрямована на очищення і виведення з крові надлишків рідини, солей, токсинів. Основне завдання нирок забезпечення оптимального складу внутрішнього середовища організму людини. Перш за все, важлива функція нирок полягає в підтримці в організмі гомеостазу, виконанні регуляторної функції кислотно-основного та водно-електролітного балансу.

Перш за все, правильне харчування при СКХ виключає з раціону шкідливі продукти харчування, алкоголь, газовані напої. Взагалі, призначення дієтичного харчування, яке буде ефективним в кожному конкретному випадку, можливо тільки після повного обстеження хворого та визначення діагнозу фахівцем. Дуже важливо визначити порушення азотовидільної функції нирок. Саме цей момент зазвичай є визначальним при призначенні харчування при захворюванні нирок. У разі порушення азотовидільної функції нирок в дієтичному харчуванні передбачається мінімальна кількість білків - обмежується вживання м'яса, риби, яєць, жирних страв. Вживання молочних продуктів так само обмежується, але допускається вживання в невеликих кількостях нежирного сиру і кефіру. Основний раціон харчування при захворюваннях нирок складають свіжі овочі і фрукти, ягоди, зелень, сухофрукти, фруктові соки. При цьому технологія приготування страв повинна максимально зберігати вітаміни і клітковину в овочах і фруктах. Найкраще готувати овочеві страви в пароварці, мінімально піддаючи їх обсмажуванню і термічній обробці. Рекомендується вживання овочів з сечогінні властивості, наприклад, кавун, дині, гарбуз, кабачки, огірки. Вживання крохмалистих овочів допускається в дуже невеликих кількостях.

Важливо пам'ятати, що правильне харчування є запорукою здоров'я. І щоб запобігти хворобам, в тому числі і сечокам'яну хворобу, слід дотримуватися здорового способу життя, вживати корисні продукти та звісно багато рухатись.

Використана література.

1. Азбука харчування. Раціональне харчування: Довідник / За ред. Г.І. Столмакової, І. О. Мартинюка. – Львів: Світ, 1991. – 200 с.

2. Гігієна харчування з основами нутриціології / За ред. В. І. Ципріяна. – К., 1999. – 568 с.



3. Ванханен В.В., Ванханен В.Д. Учение о питании./ Ванханен В.В., Ванханен В.Д. – Донецк.: Донеччина, 2002. – 352 с.
4. Возіанов О. Ф. Динаміка захворюваності та поширеності сечокам'яної хвороби серед дорослого населення України / О. Ф. Возіанов, С. П. Пасечніков, Н.О. Сайдакова, С. П. Дмитришин // Здоровье мужчины. – 2010. – № 2 (33). – С. 17–24.
5. Внутрішні хвороби: Навч. посібник / О. О. Якименко, Л. В. Закатова, В.В. Дець, Ю. Я. Дзюба, Г. Ф. Латишева, О. Є. Кравчук, М. М. Базарченко, В.С.Колюча, А. В. Чередніченко, А. О. Коцюбко; За ред. О. О. Якименко. – Одеса: Одес. держ. мед. ун-т, 2003. – 372 с.
6. Матрошилін О.Г., Філь В. М. Фізіологія та гігієна харчування: навчальний посібник / О. Матрошилін, В. Філь. – Дрогобич: Видавничий відділ Дрогобицького ДПУ імені Івана Франка, 2014. – 176с .
7. Потемкина Р.А. Физическая активность и питание. / Потемкина Р.А. – ГЭОТАР–Медиа, 2010. – 96 с.
8. Kvach N. D. Prevention of urolithiasis / N. D. Kvach // Health of Ukraine. – 2011. – № 15–16. – S. 40.

Стаття надійшла до редакції 05.11.2018 р.

Kuzan M.M.
Tokmakova V. A.

Кузан М.М.
Токмакова В.А.

THE APPLICATION OF BALNEOTHERAPY IN THE PHYSICAL REHABILITATION OF PATIENTS WITH PEPTIC ULCER IN THE STOMACH AND DUODENUM

The article deals with physiotherapeutic methods in the physical rehabilitation of patients with peptic ulcer in the stomach and duodenum. Particular attention is paid to balneotherapy, which helps to improve the state of health of the patient. Therefore, the subject of the study were patients with ulcers of the stomach and duodenum. Subject: The use of balneotherapeutic agents for patients with peptic ulcer and duodenal ulcer. The aim is to determine the means of preventing stomach ulcer and duodenal ulcer on the basis of balneotherapy. Methods of research: analysis and generalization of data of special scientific and methodical literature.

Keywords: *Stomach ulcer, duodenal ulcer, balneotherapy, mineral water, remission.*

ЗАСТОСУВАННЯ БАЛЬНЕОТЕРАПІЇ ПРИ ФІЗИЧНІЙ РЕАБІЛІТАЦІЇ ХВОРИХ З ВИРАЗКОВОЮ ХВОРОБОЮ ШЛУНКА І ДВАНАДЦЯТИПАЛОЇ КИШКИ

У статті розглянуті фізіотерапевтичні методи при фізичній реабілітації хворих з виразковою хворобою шлунка і дванадцятипалої кишки. Особливу увагу приділяється бальнеотерапії, яка сприяє покращенню самопочуття у хворого. Тому об'єктом дослідження стали хворі з виразковою хворобою шлунка і дванадцятипалої кишки. Предметом: застосування бальнеотерапевтичних засобів для пацієнтів з виразковою хворобою шлунка і дванадцятипалої кишки. Мета полягає у визначенні засобів профілактики виразкової хвороби шлунка та