

НЕТРАДИЦІЙНІ МЕТОДИ ЛІКУВАННЯ ОЖИРІННЯ В ДІТЕЙ

І. Ю. Іващенко

Івано-Франківська обласна клінічна лікарня

У статті описано особливості розвитку ожиріння у дітей та нетрадиційні методи його лікування. Детально пояснені правила дієтотерапії при підвищеній масі тіла, а також методики застосування фітотерапії та лікувальної фізкультури.

ALTERNATIVE METHODS OF TREATMENT OF OBESITY IN CHILDREN

I. Yu. Ivashchenko

Ivano-Frankivsk Regional Clinical Hospital

The article presents the main peculiarities of the obesity progression in children and alternative methods of its treatment. There are described the rules in detail of the diet therapy in the case of increased body mass, and also methods of the phytotherapy and therapeutic exercises.

Вступ. Актуальною проблемою сьогодення серед населення різних країн світу є проблема ожиріння. Так, в Україні надмірну масу тіла мають 40 % дорослого і 10 % дитячого населення. Серед вагітних жінок ожиріння діагностується в середньому у 15–17 %. У жінок з ожирінням вагітність, як правило, перебігає з ускладненнями. Загалом в наш час кожен п'ятий українець зіткнувся з проблемою надмірної маси тіла. Актуальною проблемою є лікування даної патології із використанням традиційних чи нетрадиційних методів терапії, при цьому необхідно враховувати індивідуальні аспекти кожного пацієнта, зокрема вік, стать, тип темпераменту та психоемоційний стан.

Основна частина. Сучасна медицина починає сьогодні знову повертатися до вивчення частково втрачених методів нетрадиційної терапії. На даний час вчені практично всіх країн світу прийшли до однозначного висновку: природні, натуральні методи і способи лікування в більшості випадків не тільки не є менш ефективними за своїм впливом на органи і тканини, ніж препарати аптечного походження, але і за певними показниками перевершують їх. І, до того ж, як правило, нетрадиційні

методи терапії позбавлені серйозних побічних ефектів.

Часто згадуються і переосмислюють лікувальні рецепти наших предків. Такий поворот до давніх народних традиційних методів лікування властивий не тільки для нашої країни: 20 % європейців і американців використовують у даний час нетрадиційну медицину.

Водночас слід відмітити, що найсильніший лікувальний ефект досягається у тих випадках, коли зусилля офіційної і народної медицини поєднуються. Тобто, в період загострення хвороби застосовують засоби і методи традиційної медицини (основний курс лікування), а потім на тривалий термін приєднують методи нетрадиційної медицини.

Проте дотепер переважна більшість медиків не орієнтована на такий підхід до лікування хворих: основне, відновне і профілактичне лікування проводиться медикаментозними препаратами, що часто призводить до ускладнень.

У 1998 – 2002 рр. було проведено письмове опитування серед 10 тисяч мешканців США, Великобританії та Ізраїлю. Перше запитання, яке ставили у цьому дослідженні, було: «Чи звертаєтеся Ви до нетрадиційної медицини або немедикаментозних методів лікування, якщо Ви нездужаєте?»

Позитивну відповідь дали 5646 людей, тобто більше 56 %. Друге запитання стосувалося методу, яким респонденти користувалися. Відповіді розподілилися наступним чином: 29,23 % – траволікування, 20,48 % – гомеопатія, 14,37 % – голковколювання і припікання, 13,06 % – мануальна терапія, 07,51 % – гіпнотерапія, 06,57 % – медитація і релаксація, 02,06 % – ароматерапія.

Фітотерапія – це альтернативний метод лікування, заснований на цілющих властивостях трав, що відрізняється доброю переносимістю та невеликою кількістю серйозних побічних ефектів. На сьогодні відомо близько 500 000 видів рослин і близько 5 % із них розглядають як фармакологічно активні.

Дієтотерапія – це застосування харчових продуктів як ліки. У Китаї майже всім відомі методи профілактики та лікування захворювань за допомогою квітів та овочів.

Ожиріння – це захворювання, яке характеризується надмірною масою тіла за рахунок надлишку відкладання жиру в підшкірній основі та інших тканинах. Ожиріння може виникнути у будь-якому віці. Нерідко воно розвивається у грудних дітей, значно рідше – у період інтенсивного росту та розвитку.

Ожиріння у дітей майже завжди пов'язане із порушенням функцій ендокринних залоз. Особливо часто розвивається ожиріння при порушенні функцій гіпофіза. У таких хворих у крові виявляють знижену концентрацію гормону росту та зменшення його секреції. Часто знижується секреція гормонів щитоподібної, надниркових та статевих залоз, які мають жиромобілізуючі властивості. Церебральне ожиріння пов'язане із запальними процесами, травмами та пухлинами головного мозку. Ожиріння часто супроводжує цукровий діабет.

На розвиток ожиріння впливає також спадковість. Помічено, що у значній частини хворих на ожиріння дітей батьки також огрядні. Також розвиток захворювання зумовлюють споживання надмірної кількості їжі, особливо висококалорійної, малорухливий спосіб життя.

У дітей із ожирінням часто спостерігають швидку втомлюваність, сонливість, задишку під час навантаження, підвищення апетиту, спрага. Бувають закрепи, метеоризм, геморої. Шкіра надмірної вологості, з'являються поприлість у ділянках складок, себорея, вугрі, фурункульоз.

Серце, м'язи, кишечник знаходяться у масі жирових відкладень, через що порушуються їх

функції. Ослабленому серцю доводиться виконувати напружену роботу для постачання кров'ю зайвої маси, що призводить до змін у ньому. Дихання стає поверхневим, розвивається дихальна недостатність, що, в свою чергу, посилює серцеву недостатність. Внаслідок недостатньої вентиляції легень розвивається бронхіт, що часто набуває хронічного перебігу. Ожиріння погіршує функціональний стан печінки та жовчного міхура, нирок, підшлункової залози. У таких дітей знижується опірність до інфекційних хвороб.

При ожирінні передусім потрібно діагностувати та лікувати основне захворювання, що призвело до підвищення маси тіла.

При легкій, початковій формі ожиріння, дієтотерапія полягає у тому, щоб обмежити у харчовому раціоні дитини кількість продуктів, багатих на вуглеводи, передусім солодощів, кондитерських виробів, цукру, зменшити кількість жирів, тобто знизити енергетичну цінність раціону.

Нежирне м'ясо та рибу, нежирні молочні продукти, горіхи слід давати в кількості, що задовольняє фізіологічну потребу дитини. Кількість круп, зокрема гречаної та пшоняної, обмежують, а манну не рекомендують зовсім. Картоплю можна давати лише в салатах та супах. Овочі та фрукти (капуста, буряки, морква, салат, редис, редька, помідори, кабачки, баклажани, яблука, лимони) можна вживати у необмеженій кількості. Клітковина, що міститься в овочах та фруктах, не лише стимулює рухову активність травного каналу, але й сповільнює процеси всмоктування вуглеводів, запобігає перетворенню надлишку вуглеводів на жири.

У разі розвитку запальних захворювань органів травлення сирі овочі та фрукти замінюють на печені й варені.

Із раціону вилучають гострі та солоні страви, копчення, маринади, приправи, які збуджують апетит та зумовлюють спрагу. Всі страви краще готувати у вареному вигляді, недосоленими. Слід обмежити кількість рідини до 1,5 л на добу (включно перші страви, компоти, чай, молоко). Серед перших страв перевагу варто надавати вегетаріанським борщам, овочевим супам.

Рекомендують білковий хліб, у якому вдвічі менше вуглеводів та збільшена кількість білка. Він довше затримується у шлунку, забезпечує відчуття ситості на тривалий час.

До раціону важливо включати продукти моря: морську капусту, креветки, мідії, кальмари. Вони

багаті на мінеральні речовини, містять мало вуглеводів та жирів. До того ж, вони сприяють нормалізації жирового обміну.

Якщо є закреп, слід давати пшеничні висівки.

Особливу роль у харчуванні відіграють поліненасичені жирні кислоти, які нормалізують жировий обмін, зміцнюють стінки кровоносних судин, запобігають ожирінню печінки. Серед них найбільшу біологічну цінність має арахідонова кислота (міститься у вершковому маслі – 0,2 %, салі – 2 %). Тому у харчовий раціон вводять невелику кількість сала (з житнім хлібом). Багато (до 30 %) арахідонової кислоти є у риб'ячому жирі. В організмі арахідонова кислота утворюється з лінолінової, якої багато в олії, особливо льняній (до 50 – 60 %).

З раціону слід вилучити морозиво, шоколад, торти, здобне тісто, лимонад. Не рекомендують консервовані фрукти та соки, в яких багато цукру.

Дітям старшого віку раз на тиждень можна робити розвантажувальні дні: молочний (до 8 склянок молока), яблучний (1,5 кг яблук), рисово-молочний (тричі рисову кашу з 25 г рису та 150 г молока і до 1 кг яблук), овочево-фруктовий (1,5 кг овочів та фруктів за 4 – 5 прийомів).

Харчування повинно покривати енергозатрати організму, але не перевищувати їх.

Для запобігання ожирінню важливо правильно розподілити добовий раціон дитини. Процеси згорання жиру та використання виділеної енергії відбуваються головним чином удень, а після 18 – 19 години, навпаки, превалюють процеси його відкладання. Тому годувати дитину ввечері, а особливо висококалорійною їжею, не потрібно. Якщо дитина не може заснути через відчуття голоду, можна дати їй вжити кефір або кисле молоко, яблуко, моркву.

Для поліпшення обміну речовин при ожирінні рекомендують такі трав'яні суміші:

1. Трава деревію звичайного – 5 г
Корені любистку лікарського – 5 г
Плоди ялівцю звичайного – 5 г
Кора крушини ламкої – 15 г.

Столову ложку суміші залити 250 мл окропу, кип'ятити 20 хв на невеликому вогні, процідити. Приймати по 40 – 70 мл 3 рази на день протягом 3 тижнів.

2. Корені солодки голої – 20 г
Плоди ганусу звичайного – 20 г
Трава рутки лікарської – 20 г
Трава аврану лікарського – 20 г
Кореневища мильнянки лікарської – 20 г.

Столову ложку суміші залити 400 мл води, довести до кипіння, кип'ятити 20 хв на невеликому вогні. Приймати у дозі до 1 склянки натще. Доза залежить від віку дитини. Обов'язково дотримувати дієти. Грудним дітям не призначати.

При гіпотиреоїдній формі ожиріння разом із прийомом L-тироксину призначають таку суміш:

- Суцвіття з приквітками липи серцелистої – 30 г
- Плоди шипшини коричної – 30 г
- Листки берези бородавчастої – 10 г
- Трава материнки звичайної – 10 г
- Трава звіробою звичайного – 10 г
- Квіткові кошики нагідок лікарських – 20 г
- Листки смородини чорної – 20 г.

1,5 столової ложки суміші залити 300 мл окропу, настояти в термосі 6–8 год, охолодити. Приймати по 30 – 70 мл 3 рази на день.

Якщо ожиріння зумовлене надмірним харчуванням та малорухливим режимом, рекомендують такий комплекс лікарських рослин:

1. Столову ложку насіння льону звичайного залити 150 мл води, настояти 2 год, періодично перемішуючи, витримати на водяній бані 15 хв, настояти до охолодження, процідити та відтиснути. Приймати по 20 – 30 мл маленькими ковтками 4 рази на день за 30 – 40 хв перед їжею та 5-й раз – за 2 год до сну замість вечері.

2. Чайну ложку кореня алтеї лікарської залити 200 мл води, настояти 2 год, періодично перемішуючи, витримати на водяній бані 15 хв, настояти до охолодження, процідити та відтиснути. Приймати по 20 – 30 мл маленькими ковтками 4 рази на день за 30 – 40 хв перед їжею та 5-й раз за 2 год до сну замість вечері.

3. Десертну ложку висівок залити 150 мл окропу, настояти до охолодження, процідити. Приймати невеликими ковтками по 20 мл 3 рази на день за 30 – 40 хв перед їжею та 4-й раз на ніч перед сном.

4. Чайну ложку порошку морської капусти залити 100 мл окропу, настояти до охолодження. Приймати 3 рази на день за 30 – 40 хв перед їжею по 20 мл та 4-й раз перед сном.

Тривалість прийому кожного препарату – 3 – 4 тижні. Починають лікування прийомом препарату насіння льону, потім – кореня алтеї лікарської, висівок та закінчують морською капустою. Під час проведення розвантажувальних днів прийом препаратів не припиняють, оскільки вони посилюють їх оздоровчу дію.

Якщо апетит у дитини не зменшується та не знижується маса тіла, то уранці після їжі та перед сном призначають таку суміш:

Корені солодки голої – 10 г
Кореневище пірію повзучого – 10 г
Кореневище з коренями оману високого – 10 г
Кора крушини ламкої – 10 г
Насіння подорожника великого – 10 г
Трава споришу звичайного – 10 г
Плоди крону запашного – 10 г.

Десертну ложку суміші залити 200 мл води, настояти 1 год, витримати на водяній бані 20 хв, настояти 2 год, процідити, відтиснути. Приймати по 30 – 50 мл.

При закрепі ставляться очисні клізми.

Щоденно протягом 1 міс. на ніч накладається збуджувальний компрес на живіт температурою 24 – 27 °С.

Неодмінною умовою лікування ожиріння повинні бути заняття спортом та лікувальною фізкультурою, але не слід допускати перевантажень. При цьому поліпшуються функції серцево-судинної та дихальної систем, зменшується маса тіла. Рекомендують вправи на шведській стінці, ходіння, підскакування тощо у поєднанні з дихальними вправами.

Ранкову гімнастику слід проводити перед сніданком у провітреному приміщенні. Корисні спокійна ходьба з поступовим прискоренням і сповільненням, колові рухи у плечових суглобах з нахилом тулуба та втягуванням стінки живота, нахили тулуба вперед з доставанням правою рукою лівого носочка, а лівою рукою – правого. Сидячи на краю стільця, руки на талії, роблять прогинання назад – згинання тулуба вперед. Лежачи на килимку, переходять в положення напівсидячи, обхопивши зігнуті в колінах ноги. Лежачи на спині, руки кладуть вздовж тіла. Повертаються на лівий, а потім на правий бік, переходять в положення лежачи на животі. Стають на коліна, переходять у положення стоячи. Наступною є ходьба на місці з високим підніманням ніг і рухом рук. Такий комп-

лекс вправ слід повторити 2 – 3 рази. Дихання має бути спокійним, ритмічним, переважно через ніс, видих – дещо тривалішим за вдих.

Корисні також вправи з м'ячем. Після виконання комплексу вправ слід провести обтирання тіла вологим рушником або прийняти душ.

Надзвичайно корисні обтирання, обливання, душ, ванни (особливо з використанням солі), що підвищують обмін речовин та загальний тонус організму. Якщо немає протипоказань, для стимуляції обміну речовин призначають ванни та душ низької температури (33 – 25 °С). Дуже ефективні контрастні ванна та душ. Потогінний ефект мають загальні збуджувальні вологі обгортання. Тривалість процедури – до 1 год.

Також дитина повинна багато ходити, займатися фізичною працею.

Рекомендують проводити загальний масаж тіла для поліпшення периферичного кровообігу, зняття втоми, підвищення рухової активності.

Клінічно значущим, що приносить суттєву користь здоров'ю хворих, вважається зменшення маси тіла на 5–10 % за 4–6 місяців. Як свідчать результати досліджень, при такому схудненні ризик серцево-судинних захворювань зменшується на 9 %, ЦД 2 типу – на 44 %, загальної смертності – на 20 %, смертності від онкологічних захворювань, асоційованих з ожирінням, – на 40 %.

У цій ситуації очевидна необхідність вироблення ефективної стратегії профілактики та лікування ожиріння.

Висновки. Таким чином, очевидним для адекватного лікування ожиріння є застосування комплексу різноманітних терапевтичних впливів із модифікацією способу життя, підвищенням рухової та фізичної активності, застосуванням дієто- та фітотерапії поруч із використанням методів традиційної медицини для лікування основного патологічного стану, який зумовив зростання маси тіла.

ЛІТЕРАТУРА

1. Абу Али Ибн Сина (Авиценна). Канон врачебной науки: в 5 т. / Абу Али Ибн Сина (Авиценна). – Ташкент: «Фан», 1979.
2. Болтарович З. Є. Українська народна медицина / З. Є. Болтарович. – К.: Абрис, 1994. – 319 с.
3. Губергриц А. Я. Лекарственные растения Донбасса / А. Я. Губергриц, Н. И. Соломченко. – Донецк: Донбасс, 1990. – 245 с.
4. Джарвис Д. С. Мед и другие естественные продукты / Д. С. Джарвис. – Апимондия, 1988. – 126 с.
5. Дудченко Л. Г. Пищевые растения — целители. / Л. Г. Дудченко, В. В. Кривенко. – К.: Наук. думка, 1988.
6. Кархут В. В. Ліки навколо нас / В. В. Кархут. – К.: Здоров'я, 1975. – 446 с.
7. Кнейп С. Моє водолечение / С. Кнейп. – К.: 1904. – 275 с.
8. Лікарські рослини. Енциклопедичний довідник за ред. акад. АН УРСР А. М. Гродзинського. – К.: Голов. ред. радян. енцикл. ім. М. П. Бажана, 1991. – 543 с.