



Вчені нейтралізували звук бормашини

Аби зробити лікування зубів більш приємним, співробітники Університету Лондона винайшли особливий навушники. Через них пацієнт буде слухати приємну музику. Голос лікаря теж зможе до нього долітати, а от свист бормашини електронний фільтр не пропускати. Встановлений поруч із бормашинною мікрофоном буде вловлювати звуки саме тієї частоти, яку потрібно придушувати.

Цвіль у будинку може викликати депресію

У мешканців будівель із сирістю нерідко виникає слабкість, загострюються хронічні хвороби легенів і суглобів. «Вологе» приміщення негативно впливає і на психіку. Людина починає песимістично сприймати життя, може навіть впасти в депресію. Вчені помітили, що у дітей порушуються увага та пам'ять. Отож із вологістю та цвілью необхідно боротися при перших же ознаках їх появи, щоб ці побутові прикраси не пошкодили на здоров'я.

ВАРТО ЗНАТИ

Горіхи тамують стрес



Вченим вдалося визначити продукт харчування, регулярне вживання якого не тільки допомо-

же привести себе в гарну фізичну форму, але також забезпечить надійний захист від стресу.

На думку фахівців у галузі дієтології та психології, таким універсальним засобом, яке, на відміну від лікарських препаратів, практично не має побічних ефектів, є горіхи.

Розслабитись і позбавитися від напруги та стресу, за словами вчених, найкраще допоможуть волоські горіхи, кеш'ю (індійський горіх) і фундук. Якщо влаштувати невеликі перекуси з такими горіхами між основними прийомами їжі, то можна легко позбутися кількох зайвих кілограмів.

НЕСПОДІВАНКА

Сон заважає протверезіти

Японські вчені з'ясували, що сон заважає людині протверезіти після застілля. Виявляється, дрімота уповільнює розкладання в крові алкоголю та робить процес тверезіння більш тривалим.

Експерти Національного центру по боротьбі з алкоголізмом (місто Куріхама) провели експеримент за участю чоловіків і жінок. Після споживання спиртних напоїв частину піддослідних відправляли спати, інша — не спала. Результати показали, що процес розкладання алкоголю вдвічі сповільнювався в тих, хто засинав.

Відкриття вчених дивує, адже завжди вважалося, що кращий спосіб прийти до тями після хмільних напоїв — виспатися. Проте не все так просто: як виявилось, уві-



сні організм працює повільніше. Звичайно, «проспати» сп'яніння можна, от тільки часу на це знадобиться вдвічі більше.

ЛІКАРСЬКА ПОРАДА

Людам із проблемами нирок краще відмовитися від м'яса

Американські нефрологи з Університету Індіани та медичного центру «Roudebush Veterans Affairs» запевняють: особи з захворюваннями нирок повинні обов'язково відмовитися від м'яса та перейти на вегетаріанство. Це допоможе запобігти накопиченню токсичного мінералу фосфору в організмі.

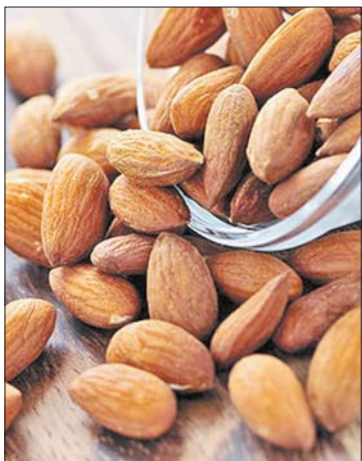
Річ у тім, що організм людей із порушеннями функціонування нирок не в змозі нормально вивільняти фосфор, що міститься в харчових білках. Тому при захворюваннях нирок слід обмежувати споживання фосфору. Важливо,

що вміст фосфору не вказується на продуктових етикетках, отож контролювати цей процес надто складно — простіше відразу відмовитися від м'ясних продуктів.

Медики спеціально провели дослідження, вивчивши наслідки вегетаріанського та м'ясного харчування на рівні фосфору в організмі пацієнтів із проблемами нирок. Наприкінці тижня в учасників експерименту брали аналізи. Незважаючи на еквівалентну кількість білка та фосфору в обох дієтах, у вегетаріанців відзначався нижчий рівень фосфору в крові та сечі.

КОРИСНО

Мигдаль запобігає розвитку діабету



Отже, мигдаль покращує показники чутливості до інсуліну та знижує рівень холестерину в людей, що знаходяться на межі розвитку діабету. Це було підтверджено в ході експерименту, проведеного в Університеті Нью-Джерсі, в якому взяли участь 65 осіб. У 48 жінок і 17 чоловіків діабет поки що на дав про себе знати на повну силу, проте показники все ж стримували фахівців.

Середній вік учасників — 55 років. Добровольців розбили на групи. Одну вчені годували мигдалем, і саме в її учасників незабаром було відзначено значне поліпшення самопочуття. Швидше за все, причина позитивних результатів ховається у складі горіха. Відомо, що в мигдалі немає холестерину, а в порівнянні з іншими горіхами у нього найвищі показники клітковини, магнію, білка, калію, міді та вітаміну Е.

Включення мигдалю в раціон допоможе запобігти розвитку діабету та серцево-судинних захворювань, свідчать результати останнього дослідження.

Перевтома та недоїдання викликають погіршення пам'яті

Часто від людей можна почути такі фрази: «Забув, про що я хотів тобі сказати» або «Не пам'ятаю, чи зачинив я двері (вимкнув праску)». Напевно, такі короткочасні «провали» в пам'яті траплялися мало не в кожного. Коли таке відбувається, люди часто навіть не надають цьому значення, віджартувуючись, мовляв, «склероз». Проте, як розповіла кандидат медичних наук, лікар-невролог обласної клінічної лікарні Ольга Шульга, такі неприємні моменти свідчать про когнітивні порушення.

— Одним із найчастіших неврологічних симптомів є порушення когнітивних функцій.

Під когнітивними функціями прийнято розуміти найбільш складні функції головного мозку, за допомогою яких здійснюється процес раціонального пізнання світу, зокрема це — пам'ять, мова, практичні навички, інтелект, орієнтація, — розповідає пані Ольга. — Когнітивні функції досягають свого піку, тобто найвищої концентрації, приблизно в тридцятирічному віці. Після того йде платовий період — 50-60 років, а згодом відбувається поступове їх зниження. Тож традиційно погіршення пам'яті пов'язують із особами похилого віку. Проте останнім часом фахівці відзначають поширення проблем із пам'яттю й увагою і серед молодих людей.

— Які бувають види цих порушень?

— Когнітивні порушення поділяються на легкі, помірні та виражені. На практиці найчастіше трапляються легкі та помірні. Вони виражені мінімально, проте з часом починають непокоїти людину, що, звісно, знижує якість її життя. Легкі порушення — це, скажімо, коли скаргається, що щось поклати, а не знають де, людина раптово забуває, куди вона йшла чи що збиралася робити. Найбільш типові: забування теми нещодавньої розмови, часткове забування імен або прізвищ людей, назв окремих предметів. Проявляються ці порушення ще й у тому, що молоді люди не можуть сформулювати своєї мети в житті, не можуть визначитися, чого вони хочуть, є повністю безініціативними. Сюди також належить і порушення планування, а також виконання цілеспрямованих дій, особливо складних,



Лікар-невролог Ольга Шульга

ВІДКРИТТЯ

Яскраві фрукти й овочі зроблять вас привабливими

Споживання моркви, слив та інших овочів і фруктів насичених яскравих кольорів робить людей привабливішими, з'ясували вчені.

Група фахівців із Університету Сент-Ендрю та Бристольського університету вивчала зв'язок між забарвленням шкіри плодів і овочів і привабливістю людини. Вони встановили, що люди з золотистим відтінком шкіри сприймаються іншими людьми як в цілому більш здорові та привабливі.

Такого відтінку шкірі, як виявилось, додають пігменти каротиноїди, що містяться в низці дарів саду і городу та забарвлюють їх у червоний, жовтий або помаранчевий кольори.



коли одна дія пов'язана з іншою. Люди забувають про те, що їм потрібно зробити, і щоразу їм стає все складніше концентруватися на одній справі. При помірних і виражених порушеннях усі ці симптоми виявляються значно більшою мірою. Помірні та виражені когнітивні порушення можуть супроводжуватися зниженням критики до свого стану, і такі люди можуть заперечувати свій дефект.

— Що провокує виникнення відхилень?

— Як молоді, так і люди похилого віку мало сплять. Якщо в похилому віці розлади сну є закономірними, то молоді люди повинні спати в середньому вісім годин на добу. Основною причиною виникнення цих порушень у молодому віці можна назвати перевтому. У зв'язку з постійним перенапруженням і щільним графіком молоді люди, які вчаться, працюють, все частіше скаргаються на такого роду проблеми. Провокатором може бути й недостатнє харчування, коли людина недодає — знижується рівень глюкози в крові, що впливає на погіршення уваги. Не варто виключати з цього списку й алкоголь та наркотичні речовини. В більшості випадків когнітивні порушення в молоді пов'язані саме з частим, інколи щоденним, вживанням спиртних напоїв. Деякі медикаментозні засоби також можуть знижувати концентрацію уваги та впливати на пам'ять.

— Як боротися з проблемою?

— Перш за все, потрібно уникати перевтоми, нормально харчуватися, тренувати пам'ять. Для того, щоб розібратися в цих порушеннях, слід звернутися до лікаря. Адже іноді такі скарги можуть бути зумовлені досить серйозним ушкодженням мозку, наприклад, при пухлинах, «німих» інфарктах мозку (такі, що протікають без явних клінічних ознак інсульту).

— Що робити людям старшого

віку, аби зберегти свою пам'ять?

— Перш за все, варто пам'ятати: здорове серце — це здоровий мозок. Тому потрібно слідкувати за рівнем артеріального тиску, холестерину, не забувати про фізичну активність. Доведено, що люди, які регулярно займаються фізкультурою, уважніші та мають кращу пам'ять. Тут, звичайно, мова йде не про відвідування тренажерних залів чи занять з аеробіки. Літнім людям достатньо організувати піші прогулянки тривалістю 45 хвилин хоча б тричі на тиждень. При порушеннях ходи необхідно проводити легкі тренувальні вправи вдома.

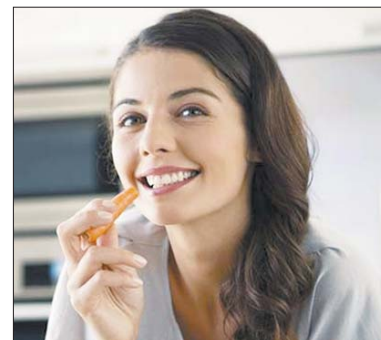
— Чи можна якось тренувати пам'ять та увагу?

— Тренувати пам'ять потрібно обов'язково. Найефективніший спосіб — вивчення віршів. А найкращий тренажер для нашої пам'яті — опанування іноземної мови. Ще одна вправа для мозку — намагатися перед сном прокрутити події дня у зворотному порядку, щодня розкладайте отриману інформацію по полицях, як у шухляди столу. В старшому віці також варто бути розумово активними. Можна, наприклад, казки вникаючи читати чи розв'язувати кросворди. Адже, якщо людина до виходу на пенсію постійно працювала розумово, то різке припинення такої діяльності дасть лише негативний результат.

— До яких наслідків може призвести ігнорування недуги?

— Вчасне діагностування легких порушень і їх корекція лікарем може запобігти прогресуванню хвороби. Якщо ж не лікувати, помірні порушення в осіб похилого віку переходять у виражені, людина поступово починає «йти» в зворотному напрямку до дитинства. Важливу роль мають генетичні фактори. Адже чимало осіб, яким уже за сімдесят, а вони мають хорошу пам'ять і високу працездатність.

Спілкувалась Ольга УРИНА



рі скляночку морквяного соку, то можна поліпшити свій зовнішній вигляд.