



Емоційні люди частіше страждають на склероз

Річ у тім, що у мозку є ліміт «гормона сприйняття» — норадреналіну. Будь-які емоції провокують виробництво цього гормону. І чим сильніші емоції, тим його більше. Дуже сильний емоційний стрес здатний вичерпати ліміт норадреналіну, а це може призвести до того, що яскрава подія надовго вріжеться в пам'ять, але після цього мозок буде відновлювати сили, не сприймаючи тривіальні факти.

Біле вино псує зуби

Біле вино завдає набагато більшої шкоди зубам, ніж червоне. В ході лабораторних досліджень німецькі вчені помістили на цілий день зуби дорослої людини в емність із білим вином. Виявилось, що зубна емаль сильно розм'якшилась, а значна кількість її складників була зруйнована. Винні у цьому активні кислоти, які протягом тривалого періоду взаємодіяли з емаллю. Адже кальцій піддається найбільшій атаці з боку природних кислот, вміст яких у цьому напої величезний.

ЦІЛЮЮЧІ ВЛАСТИВОСТІ

Капуста та лимони сприяють виведенню синців



Синці, отримані в результаті Судару або падіння, виглядають досить неестетично. Тому, чим швидше після появи синця ми вживаємо заходів задля його виведення, тим швидше він зникне. Всім відомо, що до місця, де

з'явився синець, потрібно прикласти лід. Якщо його нема, то можна підставити уражене місце під струмінь крижаної води.

Коли зупините зайве надходження крові, тоді через кілька годин можна вдаватися до заходів, спрямованих на те, щоб гематома розсмокталася. Для цього, навпаки, потрібно застосувати тепло. Можна поставити грілку, прикласти гарячу сіль або зігрітий пісок у полотняному мішечку.

Для виведення синців існують й інші методи. Наприклад, позбавитися від гематом чудово допомагає компрес із бодяги (косметична речовина), який позитивно впливає на розсмоктування, але не всі можуть використовувати такий компрес, адже він може викликати дерматит.

Корисно їсти капусту та лимони, позаяк вони містять вітамін С, а капуста — ще й вітамін К, а ці вітаміни допомагають відновлювати судини.

Ще одним дієвим засобом для виведення синців є йод, який наносять на ніч у вигляді сіточки.

КОНТРОЛЬ

Епідситуація з грипу на Волині є стабільною

Епідеміологічна ситуація з гострих респіраторних вірусних інфекцій та грипу в області знаходиться під постійним контролем санепідслужби та є стабільною і контролюваною. Про це інформує головний державний санітарний лікар області Наталія Янко.

З початку епідсезону в області зареєстровано 66568 випадків захворювань гострими респіраторними вірусними інфекціями з найбільшим підйомом у другій половині грудня 2010 року. За останній тиждень захворюваність на ГРВІ зменшилась у 2,5 разу в порівнянні з попереднім тижнем.

Зокрема, цьому сприяли заздалегідь проведені організаційно-запобіжні та профілактичні заходи, спрямовані на зменшення інтенсивності поширення зазначених інфекцій.

При епідемічному підйомі захворюваності закривалися школи, дитячі виховні заклади, хворі обслуговувалися в більшості випадків на дому. Проводилася підготовка лікувально-профілактичних закладів, у т.ч. поліклінічних відділень, до надання медичної допомоги хворим. Здійснювалася також санітарно-освітня робота серед населення з використанням

усіх засобів масової інформації, зокрема телебачення та радіо. Проводились масові розповсюдження листівок, буклетів, читалися лекції, проводилися бесіди.

Епідемічний поріг становить 38,5 при розрахунковому 75,5 на 10 тисяч населення. Перевищення епідпорогу не зафіксовано в жодному районі й обласному центрі.

Одним із найефективніших методів профілактики грипу є проведення вакцинації найбільш вразливих контингентів населення, так званої групи ризику.

В області щеплено понад 8 тис. осіб, що у вісім разів більше, ніж у минулому році.

На Волині застосовується сучасний метод діагностики грипу — використання полімеразної ланцюгової реакції. За результатами лабораторних досліджень вірусологічною лабораторією обласної санепідстанції виділено (циркулюють в області) віруси грипу В, парагрипу, аденовіруси.

На сьогоднішній день епідеміологічна ситуація контрольована, шкільні та дошкільні заклади функціонують. Проводиться щоденний моніторинг захворюваності на гострі респіраторні вірусні інфекції.

ВАРТО ЗНАТИ

Ранковій каві є альтернатива

Збадьоритися зранку можна не лише кавовими напоями, відмінно тонізують вранці вітамін С та ендорфіни.

1. Шоколад. Окрім того, що смачний, цей солодкий продукт містить багато цукру та стимулює вироблення ендорфінів — цього цілком достатньо для того, щоб отримати заряд енергії на кілька годин.

2. Холодна вода. Пийте більше води, особливо вранці. Принаймні фізично ви будете почувати себе набагато краще.

3. Ягоди. Ліпше, якщо це буде малина, чорниця чи полуниця — вони повні натуральних стимуляторів!

4. Апельсиновий сік. Сам сік — джерело вітаміну С, а запах апельсина, лайма та лимона стимулює мозкову діяльність.



Сама лише дієта не понизить рівень холестерину

Холестерин вважають мало не головним ворогом здорового організму. Його винуватять у розвитку атеросклерозу, який призводить до стенокардії, інфарктів та інсультів. Зачувши про небезпеку ризику виникнення цих хвороб, чимало людей намагаються виключити з раціону чи не всі продукти харчування тваринного походження. Так, добре не розібравшись у справі, вони надіються суттєво знизити рівень холестерину. Про те, чи дійсно такі методи є дієвими, «Відомості» розмовляли з лікарем-кардіологом Волинської обласної клінічної лікарні Наталією СИДОР.

— Пані Наталіє, давайте спочатку вяснимо, що таке холестерин і чи справді він такий небезпечний для організму?

— Холестерин — природний жирний спирт, який в основному виробляє печінка. У вільному вигляді він у крові не циркулює, оскільки є нерозчинним у воді. Тому в організмі холестерин перебуває у вигляді ліпідно-білкових комплексів — ліпопротеїдів високої та низької щільності — за допомогою яких транспортується до тканин. Ліпопротеїди високої щільності, які часто називають «хорошим холестерином», виконують захисну роль в організмі людини, а ліпопротеїди низької щільності (так звані «погані холестерини»), навпаки, при високих рівнях сприяють утворенню атеросклеротичних бляшок у кровоносних судинах, розрив яких за певних умов стає причиною виникнення інфарктів міокарда й інсультів. Рівень цих двох важливих показників можна визначити за допомогою спеціального лабораторного аналізу, який називається ліпідограмою. Проведення її необхідне людям, котрі мають підвищений артеріальний тиск, цукровий діабет, надмірну вагу тіла, низьку фізичну активність, постійні нервові стреси та переважно курцям і тим, хто зловживає алкоголем, і обов'язково тим людям, які вже перенесли інфаркт міокарда чи інсульт. Хочу зазначити, що холестерин організму людини потрібен, оскільки є складовою клітинних мембран, бере активну участь у синтезі вітаміну D, гормонів, у тому числі й статевих. Важко переоцінити його роль у діяльності нервової, імунної та травної систем.

Тож про однозначну шкідливість холестерину годі й говорити. Потрібно лише контролювати рівень ліпопротеїдів у крові.

— Побуває думка, що повна відмова від продуктів, які містять холестерин, захистить від атеросклерозу, це правда?

— З їжею в організм потрапляє лише 30% холестерину, а 70% — це ендогенний холестерин, який виробляється всередині організму. Тому помилково регулювати норму холестерину лише дієтами. Приміром, у вегетаріанців, які не вживають продукти, що містять тваринні жири, атеросклероз розвивається з такою ж частотою, як і у всіх інших людей. Відсоток інфарктів й інсультів у них також однаковий. Звичайно, обмежувати вживання їжі з високим вмі-



том жирів потрібно, та цілковите їх виключення з раціону є недоречним. Адже людський організм — дуже розумний механізм, який однаково надолужить надходження холестерину — якщо не за рахунок їжі, то шляхом вироблення власного ендогенного холестерину.

Тому недоречно повністю виключати з раціону такі цінні продукти, як яйця, масло, сметана, м'ясо. Людям, які мають проблеми з холестерином, обов'язково слід приймати препарати, що знижують його рівень, — статини, дозу та тривалість прийому яких порекомендує лікар.

— Та все ж, в яких продуктах вміст холестерину зашкалює?

— Це макаронні вироби з білого борошна, білий рис, жирні молокопродукти та м'ясо, випічка, цукерки та солодощі, маргарин, газовані напої. Проте, повторюю, всього повинно бути в міру, тому повністю відмовлятися від цих продуктів не слід.

— Чи може людина запідозрити, що в неї підвищений рівень холестерину?

— Атеросклероз, невід'ємною складовою якого є перевищення допустимих рівнів «поганого холестерину», часто називають «тихим убивцею», тому що довгі роки людини нічого «не болить». А перші його прояви починаються вже з 15 років — з появи ліпідних смуг у судинах, з яких із віком можуть утворюватися атеросклеротичні бляшки. Однак одні з ними живуть до глибокої старості, а інші можуть мати інсульти й інфаркти в досить молодому віці. Це пов'язано з цілою низкою факторів, серед яких вагоме місце належить холестерину. Порушення його обмі-



Кардіолог Наталія Сидор

ПОРАДИ

Аби не мерзнути взимку, їжте морську рибу

Чимало людей взимку турбує відчуття постійного холоду. Мерзнуть руки та ноги — це свідчення того, що організм відчуває нестачу заліза. Його брак впливає на роботу щитовидної залози, яка регулює «опалювальну» систему організму.

Взимку всім, навіть тим, у кого гемоглобін у повному порядку, варто в холоди «підкачати» своє залі-

зо, а допоможуть у цьому яблука й яблучний сік, полівітаміни з залізом, печінка, молоко та вершкове масло.

Їжте частіше жирну морську рибу. Оселедець, палтус, скумбрія, сьомга, макрель зменшать хворобливі спазми судин рук і ніг і в цілому поліпшать кровообіг.

Аби зберегти себе в теплі, важливо пити більше правильної ріди-

ни часто є спадковим. Тому для людини має бути пересторогою те, що хтось із членів її родини мав стенокардію, інфаркт міокарда чи інсульт, особливо до 55 років. Для прикладу, в США, коли хтось у сім'ї переніс ці захворювання, призначають ліпідограму навіть дітям з дворічного віку. Проте, на жаль, більшість людей в Україні перебувають в умовах хронічного стресу, причиною якого є соціоекономічні проблеми. Попередження захворювань практично не надається значення. Але запобігти цим грізним недугам легше та й дешевше, ніж лікувати їх та спричинені ними наслідки. Щорічно в Україні трапляється близько 50 тисяч інфарктів міокарда та 110 тисяч інсультів. Захворювання, на жаль, «молодшають», а їх кількість щорічно збільшується.

— Атеросклероз однаково часто турбує чоловіків і жінок?

— Процес розвитку атеросклерозу однаковий у чоловіків і жінок. Однак його клінічні прояви (інфаркт міокарда, інсульт і т.д.) спочатку частіше проявляються в чоловіків. Такий порядок речей забезпечується завдяки жіночим гормонам — естрогенам, які захищають організм жінки. Правда, з настанням менопаузи шанси обох статей занедужати зрівнюються.

— Які фактори, крім генетики, сприяють накопиченню атеросклеротичних бляшок?

— Безумовно, це вік, артеріальна гіпертензія, ожиріння, супутній цукровий діабет, низька фізична активність, стреси, куріння, вживання алкоголю.

— Що може зробити кожна людина, аби зменшити ризик накопичення «поганого» холестерину?

— Важливо тримати в нормі артеріальний тиск, рівень глюкози в крові, виконувати фізичні навантаження (хода пішки не менше 30 хвилин у день), уникати стресових ситуацій, контролювати вагу, намагатися правильно харчуватися. Для людей зі схильністю до підвищеного рівня холестерину рекомендовані овочі та фрукти, нежирне м'ясо, риба, цільні злаки, волоські горіхи, вишні, знежирене молоко.

Спілкувалася Ольга УРИНА