



Емоційні жінки частіше хворіють атеросклерозом

Жінки, які агресивно чи надмірно емоційно з'ясовують стосунки зі своїми коханими, істотно збільшують свої шанси на захворювання атеросклерозом. До такого висновку прийшли дослідники з Університету Юти. Серія скандалів навряд чи призведе до негайної закупорки судин у дружини, однак, якщо подібна ситуація триває роками, вона може істотно впливати на стан серця жінки.

Газовані напої пришвидшують старіння

Це стверджують американські фахівці зі школи Гарварда. Вчені з'ясували, що старіння наближають фосфати, яких у газованій воді дуже багато. Саме вони провокують серцево-судинні захворювання, а також хвороби нирок. Дослідження на мишах показали, що фосфати негативно впливають на будь-який організм, адже вони є токсичними речовинами. Тому тим, хто полюбляє пити газовані напої, слід замислитися про своє здоров'я, підкреслили дослідники.

■ ДО УВАГИ

При пневмонії важливо правильно харчуватися



водів.

У перші дні захворювання, особливо при підвищеній температурі, ліпше харчуватися рідкою їжею: фруктовими та овочевими соками, журавлиним морсом, чаєм з лимоном, мінеральною водою.

Споживання великої кількості рідини на день (не менше двох літрів), особливо тієї, що містить вітамін С, сприяє зменшенню інтоксикації організму. Дуже корисні фрукти й ягоди. Фаворити тут — лимон, чорна та червона смородина, шипшина, сливи.

Продукти, що містять вітамін А та каротин, цілюще впливають на епітелій дихальних шляхів. Вітаміном А багаті вершкове масло, сир, яечний жовток, печінка. Каротин шукайте в моркві, зеленій цибулі, солодкому перці, петрушці та в ягодах обліпихи.

Крім того, для стимуляції апетиту хворому можна давати злегка вимоченого оселедця, квашену капусту, малосольні огірки та м'ясний бульйон.

Що робити, якщо пневмонія, незважаючи на всі зусилля лікарів, ніяк не хоче здавати своїх позицій? Крім таблеток та уколів, здолати запалення легенів допомагають і деякі продукти харчування.

При пневмонії дуже корисні такі продукти, як молоко, сир, цвітна капуста та все, що містить кальцій. Бажано при цьому обмежити споживання солі, цукру й інших легкозасвоюваних вугле-

■ ДОСЛІДЖЕННЯ

Пірсинг язика може викликати розлади травлення

Пірсинг в язик збільшує ризик розвитку інфекції в ротовій порожнині, вважають австрійські вчені. До того ж вони з'ясували, що прикраси з нержавіючої сталі набагато небезпечніші, ніж титанові чи пластмасові.

Провівши дослідження, науковці дізналися, що найбільше шкідливих мікроорганізмів саме на сталевих прикрасах.

Зокрема, на поверхні металевих оздоб дослідники виявили стафілококи, стрептококи та псевдомонади — бактерії, що викликають інфекції порожнини рота та розлади травлення. Вчені вважають, що на сталевих поверхнях



легше утворюється «біоплівка», в якій і відбувається інтенсивний ріст бактерій.

■ АНТИДЕПРЕСАНТ

Риб'ячий жир врятує від депресії

Щоденне вживання риб'ячого жиру дозволяє попередити розвиток депресії, а також лікує від цієї недуги.

До таких висновків прийшли фахівці з Бергенського університету та лікарні Хокланд. Дворічне спостереження за 22 тисячами добровольців віком від 40 до 74 років показало: люди, що приймали по одній ложці риб'ячого жиру щодня, страждали від симптомів депресії на 30% рідше. Більше того,

чим довше тривав прийом цього засобу, тим кращим ставав емоційний стан пацієнтів, що страждали від депресії. На думку керівника дослідження Марії Редер, позитивний вплив риб'ячого жиру в першу чергу пов'язаний з омега-3 (поліненасиченими жирними кислотами), що до нього входять. Ці речовини мають й інші позитивні властивості: зменшують ризик розвитку інсульту, інфаркту й онкологічних захворювань.

■ КОРИСНО

Рукола загоює виразки



Рукола — салатна рослина з насиченим смаком і гостротою, широко використовується в кулінарії, але має й низку лікувальних властивостей.

Регулярне вживання руко-

ли стимулює роботу шлунково-кишкового тракту, покращує обмін речовин, активізує роботу імунної системи, сприяє зменшенню сольових відкладень, зміцнює стінки кровоносних судин, підвищує рівень гемоглобіну, знижує рівень «поганого» холестерину в крові та зміцнює нервову систему.

Вчені нещодавно з'ясували, що рукола володіє потужними антивиразковими властивостями й ефективно протистоїть ураженню стінок шлунка. У результаті експериментів, проведених на лабораторних мишах, було встановлено, що екстракт руколи значно сповільнює ріст існуючих виразок і запобігає утворенню нових, навіть у випадках, коли в раціоні гризунів залишаються токсини й інші речовини, що викликають виразку.

Своєчасне лікування приглухуватості дозволить повністю відновити слух

Зниження слуху і глухота є серйозною соціальною проблемою. Один чоловік із 10 тисяч стає глухим або частково втрачає слух. В Україні близько чотирьох мільйонів слабочуючих і глухих, із них 500 тисяч дітей. Будь-яке захворювання, пов'язане із головним мозком, судинною чи нервовою системами, може призвести до сенсоневральної приглухуватості, тобто до порушення сприйняття і проведення звуку внутрішнім вухом. Про особливості цього захворювання «Відомості» розмовляли з лікарем-отоларингологом, сурдологом Волинської обласної клінічної лікарні Олександром Щуруком.

— **Пане Олександр, назвіть ознаки сенсоневральної приглухуватості?**

— Симптомами можуть бути зниження слуху та глухота, вушний шум, запаморочення, спотворене сприйняття звуків, погіршення слуху в галазливій обстановці, утруднення в розрізненні та локалізації звуків, порушення толерантності (переносимості) до невеликого шуму.

— **Що провокує виникнення недуги?**

— Поява приглухуватості може бути пов'язаною зі слуховими нервами або ж із мозком. Так, у першому випадку мінімальний сторонній вплив на нервові клітини може призвести до порушення їх функції та подразнення. Це може спостерігатися при різних станах, таких як інфекція, алергія, гострі або хронічні системні захворювання, що супроводжуються інтоксикацією. Сприяють виникненню недуги й перебування в умовах гучного звуку чи високого рівня шуму та деякі медикаменти, в основному антибіотики-аміноглікозиди (стрептоміцин, гентаміцин, канаміцин, амікацин) і нестероїдні протизапальні (аспірин й інші), сечогінні (фуросемід та ін.) засоби, препарати, які застосовують як хіміотерапію при лікуванні онкологічних захворювань.

Викликають зниження слуху і захворювання, які можуть призводити до здавлення або порушення кровообігу на будь-якій ділянці слухового шляху в мозку (від місця входження слухового нерва в череп до кори головного мозку), а саме — пухлини нервів і мозку та різного роду інсульту.

— **Які бувають типи сенсоневральної приглухуватості?**

— Клінічно виділяють вроджену та набуту приглухуватість і глухоту. Набута може бути раптовою, гострою та хронічною. При раптовій зниження слуху розвивається протягом доби, при гострій — впродовж 1-3 діб. Хронічна сенсоневральна приглухуватість, у свою чергу, може бути стабільною, прогресуючою та флюктувальною.

— **Які ж причини вродженої глухоти та приглухуватості?**

— Зазвичай такі випадки мають генетичну природу, причини можуть критися й в аномалії будови внутрішнього вуха, інфекціях, інтоксикаціях (у тому числі медикаментозній) або ж у судинній пато-



логії. На тисячу нормальних пологів народжується одна глуха дитина.

— **Чи перевіряють в Україні, зокрема в нашій області, малюків на глухоту?**

— У Європі у близько 20% новонароджених перевіряють слух. В Україні лише в Дніпропетровську всі пологові будинки проводять скринінгове визначення вродженої глухоти чи приглухуватості. У Волинській же області жодна медична установа не має обладнання, яке могло б перевірити новонароджених малюків на глухоту.

— **Чи варто людині, яка недоцнує, сподіватися на медикаментозне лікування?**

— Найчастіше своєчасно розпочате лікування гострої та раптової приглухуватості дозволяє повністю відновити слух. Лікування повинне проводитися у вигляді курсу інтенсивної терапії в умовах стаціонару і повного спокою, позаяк це серйозне захворювання нервової системи. Якщо лікування почати в перші три дні захворювання, то, як правило, вдається відновити слух повністю. Якщо ж розпочати його через тиждень після проявів недуги, відновити слух вдається лише у половині хворих. У тих же випадках, коли лікування починають через два тижні й більше після виникнення приглухуватості, відновити слух вдається вкрай рідко.

При хронічній приглухуватості медикаментозне лікування не проводиться. У плані реабілітації слуху найбільш ефективним засобом для цих пацієнтів є слухопротезування. Воно здійснюється за допомогою



Отоларинголог Олександр Щурук

■ МАЛІ ПУСТУНИ

Діти з народження безстрашні й агресивні

Деякі малюки прислухаються до того, що кажуть їм батьки, дотримуються застерег — не чіпають гарячого й гострого, не лізуть пальцями у розетки, одне слово, не чинять того, що є небезпечним. Але є й інші, справжні шибайголови, котрі, як здається їхнім батькам, наперекір дорослим роблять все, що заманеться, зовсім не зважаючи на ймовірну небезпеку.

Нещодавно ізраїльським уче-

ним із Університету Хайфи вдалося з'ясувати, в чому криється причина такої безстрашності деяких хлопчиків і дівчаток у віці трьох-чотирьох років. Полягає вона в неврологічних особливостях і певній генетичній схильності малюків.

Крім того, дослідники зазначають, що такі діти виявляють менше співчуття та більше агресії щодо своїх однолітків. Такі висновки були зроблені після дослідження поведін-

сучасних слухових апаратів, які підбирають, налаштовують і обслуговують у спеціалізованих центрах. До кожного апарата виготовляється індивідуальна вушна вкладка за формою зовнішнього слухового проходу та вушної раковини. Період адаптації може розтягнутися у деяких пацієнтів на 3-6 місяців.

— **А якщо слухопротезування неможливо здійснити або воно не допомагає?**

— В останні роки успішно проводиться хірургічне лікування хронічної приглухуватості та глухоти, яке відносять до складного слухопротезування.

Досить ефективним методом реабілітації слуху та мови у дітей, народжених глухими, й у дорослих, що втратили слух, є імплантація електродних систем у внутрішнє вухо (так звана «кохлеарна імплантація»). Ефективність кохлеарної імплантації залежить від ступеня розвитку мовних навичок у дитини до операції та віку, в якому настанала глухота і була зроблена операція. Оптимальним віком для проведення операції у дітей, що народилися глухими, вважається 1-3 роки. Імплантація, зроблена в цей час, дозволяє розвинути у дитини слух і мову через 2-3 роки після операції до рівня її нормально чуючих однолітків, що дає можливість у подальшому відвідувати звичайний дитсадок і загальноосвітню школу.

— **До яких профілактичних дій варто вдатися, аби не мати проблем зі слухом?**

— Берігти слух необхідно з раннього дитинства. Надзвичайно шкідливий для дитячого слуху тривалий вплив сильного шуму. Батьки повинні докладати максимум зусиль, щоб дитина не перебувала у зоні будівельних майданчиків, місця роботи важкої техніки, на концертах сучасної музики та дискотеках. Не менш небезпечним для дитячого слуху (як і для зору), є тривале перебування перед телевизором. Для дітей більш старшого віку додатковою загрозою є захоплення комп'ютерними іграми та, звісно, прослуховування сучасної музики в навушниках.

Спілкувалась Ольга УРИНА