

## Смартфони призводять до раннього утворення зморщок

Так, дивлячись на відносно невеликий екран, людина, придивляючись, мружить, що призводить до утворення зони напруги між бровами. Лондонський експерт у сфері краси Нікола Джосс констатує: у клієнтів останнім часом стали з'являтися зморшки саме через користування телефонами. Фахівець радить щоденно масажувати обличчя та всіляко протистояти утворенню зморщок.

## Ківі захищає очі

Ківі є хорошим джерелом лютеїну та зеаксантину, природних речовин, що містяться в людському оці. Лютеїн допомагає фільтрувати блакитне світло, запобігає розвитку глаукоми та катаракти. Зеаксантин працює пліч-о-пліч із лютеїном, що сприяє здоров'ю очей. Ківі належить до фруктів, постійне вживання яких може знизити ризик розвитку вікової макулярної дегенерації, яка є основною причиною втрати зору у літніх людей. Через надзвичайно високий вміст вітаміну С і антиоксидантних сполук ківі до того ж підвищує імунітет.

■ СМАЧНО ТА КОРИСНО

## Фініки — джерело енергії

Сухофрукти багаті калієм, кальцієм, магнієм, залізом та іншими мінеральними речовинами. У них практично немає жирів і мало білків, тож вуглеводи, що містяться у них, легко засвоює дитячий організм. Окрім того, сухофрукти мають низку лікувальних властивостей.

Зокрема, курагу рекомендують при захворюваннях серцево-судинної системи. Вона є основним джерелом калію та харчових волокон. Курага зміцнює організм і допомагає йому очиститися. Вона також багата на органічні кислоти, каротин, фосфор, кальцій, залізо,

вітамін В5. Якщо дитина з'їдає п'ять штук кураги щодня, вона отримуватиме денну норму кальцію та заліза — це гарна профілактика анемії.

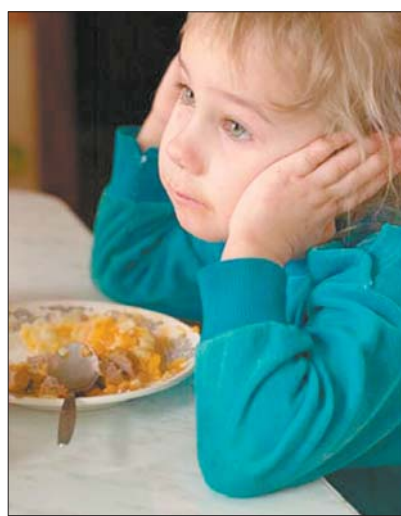
Фініки містять дуже багато вуглеводів (до 88%), які є джерелом енергії для дитячого організму. Також у них є жири (0,2-0,5%), 15 солей і мінералів (мідь, залізо, магній, цинк, марганець, калій, фосфор, натрій, алюміній, кадмій, кобальт, сірка, бор та ін.)

Чорнослив напрочуд корисний при захворюваннях шлунково-кишкового тракту та підвищеному рівні гемоглобіну в крові.

■ РЕКОМЕНДАЦІЇ

## Лікарі радять не годувати дітей примусово

На думку лікарів, така батьківська принципівість погано позначається на дітях. Особливо це стосується тих малят, у яких спостерігаються сенсорні розлади. Таким дітям, скажімо, смак груші видаватиметься пекучим. Зі слів медиків, малюк може бути хворим на сенсорний розлад, якщо він з'їдає менше двадцяти найменувань продуктів. Якщо їжа може набридати дитині, та через пару тижнів вона знову до неї повернеться. У хворого малюка такого не спостерігається. Якщо малюк відмовляється їсти сам, але погоджується куштувати за компанію, то він не хворий, а просто вередує. Капризна дитина схильна вибирати з запропонованих харчів лише ті, що подобаються.



■ СТАТИСТИКА

## Чверть усіх випадків онкології на Волині — рак травної системи

Найбільше на Волині поширені онкологічні новоутворення органів травлення (24,3%; 66,9 на 100 тисяч населення), рак шийки та тіла матки (15,3%; 69,4 випадки на 100 тисяч), по 11,2% в структурі онкозахворювань припадає на пухлини органів дихання і злоякісні новоутворення шкіри, 9,5% або 26,2 на 100 тисяч жіночого населення — рак молочної залози.

При цьому середні показники захворюваності на онкологію по Волині стабільно нижчі, ніж по Україні. Минулого року частота раку становила 275 на 100 тисяч, тоді як середній показник по державі перевищує 330.

«Завдання медиків — рання діагностика, а також виявлення й оздоровлення передпухлинних утворень, — наголошує головний лікар обласного онкодиспансеру Орест Андрусенко. — Для цього раз у рік необхідно проходити профілактичні огляди. А якщо на прийомі в гінеколога у вас не взяли цитологічний зразок (мазок),

вважайте, що прийом марний. Так звані передракові захворювання можуть прогресувати протягом 1-12 років. За цей термін їх треба знайти та попередити переродження. Наприклад, поліпи кишечника до 60 років перероджуються у 40% носіїв».

За даними медиків, найвищі показники захворюваності на злоякісні новоутворення зареєстровані в містах Луцьку (335,1 на 100 тисяч) та Нововолинську (279,5), Горохівському (292,4) і Володимир-Волинському (289,7) районах. Найнижчий рівень поширеності різних видів раку фіксують на Ратнівщині (211,4), Камінь-Каширщині (230,2), Маневиччині (236), Іваничівщині (243,8) та Луцькому районі (248,6). Орест Андрусенко каже, що при виявленні онкологічних недуг спостерігається сезонність. Адже волиняни як мешканці сільськогосподарського регіону з весни і до пізньої осені зайняті на полях. А взимку згадують про здоров'я.

Ольга ЮЗЕПЧУК

■ НЕБЕЗПЕКА

## Мікроби від чханья літають у повітрі ще кілька годин

Якщо людина всього раз чхнула в кімнату, то в приміщенні кілька годин зберігається небезпечна інфекційна ситуація, тобто мікроби будуть активними.

На думку американських учених, мікроскопічні частинки, які вивільнюються, коли людина чхає або кашляє, можуть перебувати у повітрі досить тривалий час. Ба більше: їх концентрації достатньо, щоб заразити будь-кого, хто ввійде до кімнати. Найбільш небезпеч-

ні місця — офіс, потяг, літак. Перебуваючи там усього годину, легко можна підхопити ГРВІ.

Ця теорія пояснює той факт, чому багато людей починають хворіти в дорозі. І протяги тут ні до чого. Американські дослідники спеціально збрали зразки повітря з приймальні в поліклініці, трьох кімнат у дитячому садку та в літаках внутрішніх авіаліній. У половині зразків вчені виявили крапельки з вірусом грипу.

## Гіперактивні діти потребують уваги та підтримки батьків

Зазвичай, спостерігаючи за активними дітьми, радіємо, що в малят усе нормально з розвитком. Проте все частіше на дитячих майданчиках чи в школі можна помітити дітей, які ні секунди не можуть встояти на місці, вони постійно стрибають, бігають, одночасно беруться за кілька справ. Їхні руки теж не можуть без діла: вони то щось крутять, то щось ламають чи кидають. Батькам, у яких підрастає такий вулкан енергії, є причина занепокоїтись, адже справа може бути в синдромі гіперактивності, а це вже медичний діагноз. Про особливості дитячої гіперактивності та методи виховання малят із таким діагнозом «Відомості» спілкувалися з Еллою Данчук, заввідділенням неврології Волинської обласної дитячої клінічної лікарні, обласним позаштатним дитячим неврологом управління охорони здоров'я облдержадміністрації.

— Синдром дефіциту уваги з гіперактивністю — це найбільш розповсюджена форма порушень поведінки у дітей, — розповідає лікар. — Гіперактивність у малят можна визначити вже в півторарічному віці. Від такої недуги страждають близько 20% дітей, причому частіше її виявляють у хлопчиків.

— Які ознаки характеризують цю хворобу?

— Рухова розгальмованість, імпульсивність поведінки, порушення уваги та легка недостатність координації рухів, порушення м'якої моторики. Різні травми для малих живчиків — явище звичне, позаяк вони постійно виконують небезпечні дії, про наслідки яких не задумуються. Порушення концентрації уваги є причиною неуспішності в школі. Та варто зауважити, що рівень уваги підвищується під час легких занять та ігор і знижується, коли змушують виконувати складні завдання. Діти взагалі часто відволікаються від процесу роботи. На уроках гіперактивні школярі зазвичай не можуть дочекатися своєї черги на відповідь, а тому відповідають передчасно та неточно.

— Тож можна сказати, що гіперактивні учні зазвичай мають не



Лікар Елла Данчук

■ ДОСЛІДЖЕННЯ

## Кава допомагає жінкам краще працювати в стресовій ситуації

Жінки мають пити міцну каву, якщо хочуть обійти своїх колег чоловічої статі на роботі, стверджують психологи з Університету Бристоль. Вони з'ясували, що саме цей тонізуючий напій підвищує продуктивність праці жінок у стресовій ситуації.

Однак на чоловіків кава справляє абсолютно протилежний ефект. Мужчини, що її п'ють, частково втрачають впевненість у собі. Їм потрібно більше часу на виконання завдань.

Вчені вирішили перевірити, як кава впливає на людину, що знаходиться в стані стресу. Дослідники спеціально збрали групу з 64 чоловіків і жінок. Усіх добровольців розбили на пари «жінка-жінка» та



найкращі оцінки в щоденниках?

— Із початком навчання у школі проблеми з такими дітьми лише посилюються. Вищими стають вимоги, і діти не можуть із цим упоратись. У школі їм важко досягти хороших результатів, оскільки вони мають складнощі в організації та завершенні розпочатої роботи. Навички читання та письма в таких дітей значно гірші, ніж в їхніх одноокласників.

— Чи впливає така поведінка на ставлення до дитини в колі однокласників?

— Серед людей гіперактивна дитина постійно шумить, бере чужі речі, заважає та відволікає інших. Усе це призводить до конфліктів, і діти стають небажаними в колективі.

— Напевно, батькам не легко впоратися з такими «сюрпризами»?

— Так, тому дістається дітякам і вдома. Їх постійно порівнюють із братами та сестрами, в яких краща поведінка й успішніше навчання. Та це призводить до ще гірших результатів: у багатьох дітей спостерігається емоційна нестійкість, коли вони зазнають невдач, упертість, негативізм, брехливість, агресивність, схильність до крадіжок.

— Унаслідок чого виникає дитяча гіперактивність?

— Основною причиною виникнення недуги є патологія вагітності та пологів, скажімо, токсикоз, загроза переривання вагітності, різного роду інфекції, стрімкі або затяжні пологові травми. Хвороба може виникнути й внаслідок вродженої аномалії нервової системи дитини, порушення обміну.

— Чи підлягає лікуванню ця недуга?

— Поведінкові порушення піддаються лікуванню, а гіперактив-

ність зменшується з віком. Але запам'ятайте: цей процес займає чимало часу. Лікування цієї недуги завжди є комплексним. Воно включає методи модифікації поведінки, психотерапію, психолого-педагогічну корекцію. До лікування залучаються батьки, члени сім'ї та вчителі. Потрібно пояснити рідним, що вчинки дитини не є руйнівними, і через певні особливості вона не в змозі вирішувати складні завдання.

— Чи могли б ви порадити, як краще поводитися батькам зі своїми гіперактивними чадами?

— Так, звісно. Батькам дітей із синдромом гіперактивності та дефіцитом уваги бажано:

1. Дотримуватися «позитивної моделі поведінки». Хваліть дитину тоді, коли вона цього заслуговує, завжди підкреслюйте її успіхи, адже це допомагає закріпити впевненість у власних силах.
2. Поменше вживайте слова «ні» та «не можна».
3. Говоріть із малечею стримано та спокійно.
4. Не давайте дитині одразу кілька завдань, аби вона мала змогу до кінця виконати одне.
5. Використовуйте зорову стимуляцію для підкріплення усних інструкцій.
6. Дома дотримуйтеся чіткого режиму дня.
7. Уникайте скупчення людей.
8. Під час ігор обмежуйте дитину одним партнером.
9. Оберегайте від перевтоми, позаяк це призводить до зниження самоконтролю та наростання гіперактивності.
10. Давайте дитині можливість використовувати свою енергію (заняття спортом, фізична активність на свіжому повітрі).

Спілкувалась Ольга УРИНА



«чоловік-чоловік». Кожній парі дали низку завдань, що включали переговори, головоломки та тренування пам'яті. А для створення стресової ситуації добровольцям сказали, що їм належить влаштувати презентацію.

Згодом парам дали каву з кофеїном або без нього. Спостереження продовжилося. У підсумку виявилось, що результативність чоловіків у стані стресу після вживання кави з кофеїном різко падала, а в жінок, навпаки, піднімалася. Вчені вважають, що причина полягає в різній реакції на стрес у жінок і чоловіків. Так, чоловіки в стані стресу демонструють поведінку «бийся або біжи». Жінки ж прагнуть вирішити проблему за рахунок спільної роботи.