



## Підбори зроблять ноги стрункішими

Під час ходьби на високих підборах ноги набувають особливої форми. Вчені з Коледжу Харві Мадді в Каліфорнії встановили, що у жінок, які багато ходять на високих підборах, ноги більш стрункі, ніж у любительок зручного взуття на плоскій підшві. Річ у тому, що шпильки більш рівномірно розподіляють навантаження на внутрішні та зовнішні м'язи литок. Плоска ж підшва збільшує навантаження на бічні м'язи, за рахунок чого литки стають ширшими.

## Дітей варто хвалити лише за конкретні справи

Хвалити малюків за те, що їм дається легко, а також за те, що їм дала природа, шкідливо. Похвала не дає нічого для розвитку маляти. Повторення похвали без необхідності діє, як наркотик: дитина звикає до неї і чекає її знову. Також шкідливо хвалити надто часто, без будь-якої потреби та нещиро. Хвалити потрібно за конкретний вчинок. Також батькам варто запам'ятати, що ні в якому разі не можна ганити одну дитину, ставлячи за приклад іншу.

### ■ ЗАГРОЗА

## У солодких сирках можуть жити небезпечні бактерії



тично всі види бактерій, що руйнують наш організм. Зокрема, кишкову паличку, яка призводить до порушень роботи шлунково-кишкового тракту, накопичення отруйних речовин і руйнування імунітету, тканин печінки та нирок. Також серед небезпечних речовин, які виявили в сирках, були гриби цвілі, які здатні пригнічувати центральну нервову систему та печінку, а також золотистий стрептокок, який провокує виникнення інфекційних захворювань гнійного характеру, а також діарею та блювоту.

Причиною появи цих бактерій у солодких сирках, упевнені експерти, є недотримання елементарних норм на фабриках й інших підприємствах. Тому до вибору цього продукту необхідно ставитися обережно.

Російські фахівці з Асоціації генетичної безпеки після вивчення солодких сирків найвідоміших фірм із упевненістю заявили: «Продукт здатний завдати величезної шкоди здоров'ю!»

У сирках учені знайшли прак-

### ■ ПАРАДОКС

## Ліки можуть бути причиною хронічного головного болю

Чим більше ви ковтаєте знеболюючих, тим вищий ризик, що саме вони викликають нові напади головного болю. У відповідь на біль організм виробляє ендорфіни й енкефаліни — наші власні «анальгетики».

Регулярний прийом і невмотивоване вживання ліків спричиняють притуплення антибільових

структур, і головний біль починає виникати на порожньому місці.

На жаль, багато чудових і ефективних ліків можуть стати причиною хронічного головного болю. До таких належать: кардіопрепарати, гормональні пігулки, таблетки, що понижують артеріальний тиск, нестероїдні протизапальні препарати.

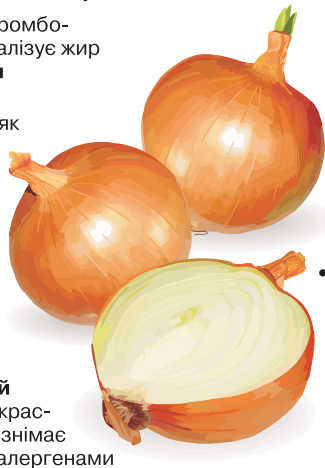
### ■ ЗДОРОВЕ ХАРЧУВАННЯ: ЦИБУЛЯ

Звичайна ріпчаста цибуля має дивовижну властивість «очищати» клітини головного мозку і затримувати процеси їх старіння. Згідно з новим дослідженням японських вчених, відбувається це завдяки активним сірчанам сполукам, що легко засвоюються організмом

• Цибуля запобігає тромботворенню — нейтралізує жир і розчиняє тромби

• Цибуля ефективна як противірусний засіб, завдяки високому вмісту вітаміну С та фітонцидів, що знищують хвороботворні бактерії

• Цей овоч можна використовувати як антиалергенний засіб — цибуля прекрасний антиоксидант і знімає набряки викликані алергенами



• Цей овоч має протиракову дію завдяки речовині кверцетин, що нейтралізує вплив канцерогенів і пригнічує ферменти, які провокують ріст пухлин

• Завдяки тому ж таки кверцетину цибуля знижує рівень цукру в крові

• Цибуля має також здатність знімати напруження і нормалізувати сон

**Увага!** Цибуля зберігає свої корисні властивості лише до появи паростків

© Ukrainian Media Service

### ■ ТАЙМ-АУТ

## Концентрацію уваги підвищують перерви в роботі

Вчені прийшли до висновку, що короткі перерви в роботі з перемиканням уваги дозволяють суттєво підвищити пильність і зосередитися на виконанні основного завдання, йдеться в статті дослідників, опублікованій в журналі «Cognition».

«Зниження ефективності праці виникає через те, що ви перестаете зосереджуватися на самій роботі, однак загальний рівень вашої уваги до довкілля залишається тим самим», — вважає один із авторів публікації професор Алехандро Йерас.

Вчений відштовхувався від досвіду вивчення чуттєвого сприйняття — так званого ефекту Трокслера, коли тривала увага до об'єкта в ділянці периферійного зору призводить до повного «зникнення» об'єкта. З цим ефектом пов'язані й інші прояви при-

роди уваги, коли мозок людини, наприклад, перестає звертати увагу на дотик елементів одягу, позаяк тіло вже звикло до вбрання.

Науковці запропонували 84 добровольцям, розділивши їх на чотири групи, пройти тест, який складався з одноманітних завдань. Перша група повинна була виконувати тест безперервно протягом однієї години. Як і очікувалося, всі групи продемонстрували різке зниження якості виконання тесту з плином часу, однак група, двічі відірвана від розв'язання завдання появою цифр, виконала тест практично без втрати уваги.

Автори статті підкреслюють, що такий результат свідчить про те, що наш мозок створений таким чином, аби відстежувати зміни, тоді як постійна увага до одного й того ж предмета розслаблює його.

## Не такий страшний гепатит А, як його «малюють»

Про те, що у Турійському районі в селі Туропин спалах вірусного гепатиту А, прозвучало з усіх центральних газет і телеканалів. До речі, інформація дещо різнилася — одні називали джерелом інфекції воду в колодязі, інші запевняли про контактно-побутовий шлях передачі. З подібним волинняни вже стикалися, коли торік у вересні в селі Невір Любешівського району люди також захворіли на гепатит А. Що це — випадковість чи початок епідемії, як уберегти себе від гепатиту А, наскільки він небезпечний і яка насправді зараз ситуація у Туропині, дізнавалися «Відомості».

Як розповіла завідувач відділення кишкових інфекцій обласної інфекційної лікарні Станіслава Сорочинська, гепатит А належить до групи кишкових інфекцій, оскільки основний шлях передачі — фекально-оральний.

Збудник виділяється з сечею та калом, і найбільше саме у прихований період перебігу хвороби (до жовтяничний), який триває один-два тижні.

Захворювання може розпочинатися по-різному, — називає основні ознаки недуги лікар, — нежить, покашлюванням. Іноді буває температура до 38. Але потім вона нормалізується, і людина відчуває дискомфорт — нудоту, зниження апетиту, болі в животі. На цьому фоні з'являється жовтяниця (пожовтіння склери очей і шкіри). Спочатку жовтіють очі та піднебіння, через кілька днів — шкіра. Інколи людина жовтіє навіть без блювоти та вираженого болю в животі. Уважні матері виявляють негаразди через потемніння сечі, знебарвлення калу. Буває без катаральних проявів: тільки біль у печінку. Адаже вона знаходиться у капсулі, яка при збільшенні органа розтягується, через що й з'являється гострий біль. Гепатит А має циклічний перебіг — прихований етап, коли йде інкубація, період розпаду, коли наростає жовтяниця, та стадія видужання.

Однак більш небезпечними щодо розповсюдження вірусу, за словами Станіслави Іванівни, є так звані безжовтяничні легкі форми гепатиту А. Таких хворих важко своєчасно відсторонити від оточуючих, і вони довго з ними контактують, що спричиняє нові інфікування.

Цих хворих виявляємо випадково, коли звертаються за приводу болю в животі, — каже Станіслава Сорочинська, — і тоді обстежуємо, або їх виявляють за контактом, тобто вивчають, із ким хворий контактував. Тому, щоб перервати ланцюг захворювання, треба своєчасно виявити й ізолювати хворого ще у дожовтяничний період. За підрахунками, на одну жовтяничну форму припадає мінімум десять безжовтяничних.

За словами лікаря, на той момент, коли вона приїжджала у село Туропин, 7 лютого, було госпіталізовано десять хворих, і лише один із них мав жовтяничну форму.

На запитання, чому на гепатит А в основному хворіють діти, лікар відповіла, що, згідно зі статистикою, у 70% населення після сорока років



знаходять антитіла до гепатиту А. Це означає, що люди перенесли «стерту» форму захворювання, і їм навіть не ставили діагнозу «гепатит», тобто їх організм зустрівся з вірусом і виробив антитіла.

Одужання при лікуванні, — продовжує Станіслава Сорочинська, — настає через два-три тижні. Якщо форма гостра, то може затягнутися до місяця. Проте на диспансерному обліку таких хворих тримають півроку. Ускладнень, як правило, після хвороби не спостерігається. Лише

## Наука говорить, що діти найбільш сприйнятливі до цього вірусу. Тому що дорослі можуть перехворіти латентними формами (які клінічно не проявляються), а тому вже не сприймають цей вірус. У дітей імунітет ослаблений, тому вони є вразливими.

коли є аномалії розвитку жовчних шляхів або печінки. Якщо ж людина не лікувалася, то це може призвести до хронічного захворювання жовчовивідних шляхів, холециститу. Понад те, печінка може так і залишитися збільшеною.

Головний санітарний лікар області Наталя Янко повідомила, що проблема гепатиту стоїть гостро не тільки у нас в області, але й в Україні та в цілому у світі. Тому це питання перебуває на контролі не лише санітарно-департаменту, а й лікувальної мережі та влади.

Динаміка захворюваності має свою циклічність, — Наталя Вікторівна демонструє графік, де зафіксовано кількість хворих у період від 1991-го року до 2010-го. — У 91-му у нас реєструвалися тисячі захворювань, а торік — лише 97 випадків. Якщо подивитися уважно, то через кожні три-чотири роки на п'ятий іде ріст захворюваності, нехай і незначний. Так, відповідно до діаграми, у 2007-му, 2009-му, 2010-му роках

бачимо спад. Тобто за ці роки у нас сформувався контингент, сприйнятливий до вірусного гепатиту. Через це наші епідеміологи говорять, що в області прогнозується ріст захворюваності на вірусний гепатит А. Санепідслужба готова до такого розвитку подій. Наука говорить, що діти найбільш сприйнятливі до цього вірусу. Тому що дорослі можуть перехворіти латентними формами (які клінічно не проявляються), а тому вже не сприймають цей вірус. У дітей імунітет ослаблений, тому вони є вразливими. Щоб ми не робили, ми не в змозі припинити циркуляцію вірусів, скажімо, грипу. Вони існують тисячі років і будуть існувати. Так само не припинимо поширення інших бактерій і вірусів. Але завдяки тим заходам, які провели медики, санслужба, захворюваність упала з тисячі до кількох десятків. І якщо на 10 лютого у Туропині було госпіталізовано 12 людей, — то це, наголошую, активно виявлені медиками для того, щоб не допустити поширення хвороби.

Наталя Вікторівна повідомила, а її слова підтримала й лікар-інфекціоніст, що вірус передався не через воду, як показали на одному з телеканалів, а контактно-побутовим шляхом.

Була відібрана вода та проведені вірусологічні дослідження, вони від'ємні, — каже Наталя Янко. — Якщо оцінювати спалах — це два сімейні вогнища: родичка їздила на заробітки в Херсонську область і переохворіла вірусним гепатитом. Це було минулого року у жовтні, і лише цього року захворіла дівчинка. Коли ж недуга поширюється водним шляхом, то епідеміологічний спалах проходить по-іншому — масово хворіють дорослі та діти у кількох сім'ях.

Наразі людям у Туропині роздали пам'ятки, як поводитися, щоб не інфікуватися — кип'ятити воду, дезінфікувати, тримати в чистоті туалети, колодязі облаштувати підмостками, кришками, обов'язково мити руки. Крім того, селяни забезпечили деззасобами. Понад те, виділені кошти для проведення щеплень усіх контактних осіб. За словами лікарів, щеплення не мають побічних ефектів.

Людмила ШИШКО

### ■ КОРИСНО

## Оливкова олія захистить печінку від старіння

Оливкова олія першого віджиму захищає печінку від окисного стресу — процесу, викликаного руйнівним впливом вільних радикалів. Останні, як відомо, призводять до старіння тканин і підвищують ризик виникнення ракових утворень.

Дослідники з Тунісу та Саудів-

ської Аравії провели експеримент на щурах, яким давали оливкову олію. Виявилось, що в результаті такого харчування печінка тварин менше страждала від впливу токсинів, які викликають окислювальний стрес. Зокрема, у печінці пацюків збільшилась активність ферментів-

антиоксидантів.

Експерти вважають, що оливкова олія є ефективним засобом контролю окисного стресу, викликаного токсинами, а її екстракт безпосередньо захищає клітини печінки від шкідливого впливу вільних радикалів.