

Поради

Людам із алергією на холод краще відмовитися від кави та меду

Узимку до алергологів звертаються пацієнти, шкіра яких реагує на мороз. У них на холоді червоніють обличчя, губи, руки, коліна, внутрішній бік стегон. Шкіра тріскається та лущиться. Інколи недуга проявляється через набряки та кашель.

Як виявилось, до алергійних реакцій на холод схильні люди з ослабленим через хронічні захворювання та брак вітамінів організмом. Окрім цього, від морозу потерпають ті, хто багато нервує, недосипає, має спадкову схильність. Береттись холоду також слід людям, що перенесли черепно-мозкову травму, жінкам у період клімаксу. З віком схильність до холодової алергії збільшується. Це пов'язано зі зневодненням шкіри.

Аби зменшити прояви алергії,

лікарі радять відмовитися від синтетичного та шерстяного вбрання. Варто максимально закривати тіло одягом перед виходом на вулицю. Навіть за відносно теплої погоди вдягати шапку, шарф і довгі рукавички.

За півгодини до виходу на вулицю треба змастити обличчя та руки жирним кремом або будь-якою рослинною олією. Аби шкіра не зреагувала на різкий перепад температур, кілька хвилин слід постояти в під'їзді.

Лікарі радять надавати перевагу світлим тонам (вони заспокоюють нервову систему, тож і свербіж менше відчуватимете), не їсти шоколад, цитрусові, яйця, мед, каву, какао, прянощі та консервовані овочі, бо ці харчі лише посилюють реакцію.

Смачно та корисно

Шпинат додасть сили



нітрати. Дослідження довели, що саме вони тримають м'язи в тонусі.

Так, після тарілки шпинату скорочується потреба організму в кисні за рахунок посилення ефективності мітохондрій — органел, що живлять клітини тіла енергією. Головне, з'їсти страву зі шпинату відразу після приготування, тому що вітаміни А і С мають здатність руйнуватися при підвищенні температури.

Листя шпинату — ціла комора вітамінів і мікроелементів. Воно багате вітамінами А, С, фолієвою кислотою, кальцієм, калієм і магнієм. Ця «компанія» активно допомагає засвоєнню білка, покращує вуглеводний і жировий обмін, а отже, стимулює схуднення, що дуже актуально навесні.

Чоловіче здоров'я

Куріння кальяну викликає імпотенцію

Канадські вчені спільно з колегами з Єгипту з'ясували, що вживання наркотичних рослин, наприклад, марихуани, а також куріння трав'яних сумішей, зокрема, кальяну, крім інших негативних наслідків, сприяє зниженню сексуального потягу, а також часто проковує цілковиту імпотенцію.

Так, для чоловіків регулярне куріння наркотиків може закінчитися серйозними проблемами з ерекцією. Такі висновки супер-

ечать поширеній думці про позитивний вплив марихуани й кальяну на потенцію.

Виявилось, що незначні дози дійсно можуть викликати короточасну стимулюючу дію. Натомість регулярне куріння може призвести до імпотенції. Такий ефект зумовлений згубним впливом диму з трав'яних сумішей, який вдихають поціновувачі популярного нині кальяну, на тонус гладкої мускулатури.

Зелена аптека

Впоратися з грибковими хворобами допоможе лаванда

Лавандову олію можна використовувати для лікування грибкових захворювань. Вона допоможе у випадку ураження грибком шкіри чи нігтів, запевняють учні.

Олію протестували на низці зразків патогенних грибків. Деякі з них могли спричинити смерть. Рослинний засіб непогано себе зарекомендував під час експерименту. Він мав заспокійливий ефект, виявляв антиспазматичні, антиоксидантні та протимікробні властивості. Олія «вбивала» широкий спектр грибків, пошкоджуючи мембрани грибкових клітин.

На сьогодні існує відносно мало протигрибкових препаратів. Крім того, значна їх частина має неприємні побічні ефекти. При цьому медики всього світу



наголошують, що в останні роки спостерігається спалах грибкових інфекцій. Тому медицина гостро потребує нових засобів лікування.

Вівсянка знижує рівень «поганого» холестерину в крові

Щоденне вживання цієї страви на сніданок знижує рівень «поганого» холестерину в крові на 10%. Овес має виражені протизапальні властивості та поліпшує роботу імунної системи. Крім цього, діти, які щодня їдять вівсянку, вдвічі менше схильні до розвитку астми. Малечу необхідно починати підгодовувати вівсянкою з п'ятимісячного віку.



Візочки псують психіку дитини

Британські вчені вважають, що дитячі коляски можуть гальмувати розвиток малюка та негативно вплинути на психологічний стан дитини в майбутньому. Проблема полягає в тому, що дітям в сучасних візочках дорослі мало приділяють уваги і з ними рідше розмовляють. Із трьох тисяч опитаних батьків із малюком у колясці говорять лише 11%. Контакт із дитиною особливо важливий у перші роки життя, бо на цьому етапі формується мозок малюка, закладаються основи соціального сприйняття.

Навесні виникають і загострюються захворювання суглобів

Ми стоїмо витримуємо останні лютеві морози в очікуванні весни. Та, на жаль, у цю чудову пору року загострюються не лише запахи та почуття, а й багато захворювань. Весняне тепло в поєднанні з вологістю згубно діють на кістки та суглоби. Якщо «елементи» вашого опорно-рухового апарату починають боліти, неприємно хрустити чи набрякати — обов'язково зверніться до лікаря. Такі симптоми можуть сигналізувати про кістково-суглобову патологію. Про її причини, небезпеку, лікування та профілактику говоримо з головним спеціалістом по терапії Волинського обласного управління охорони здоров'я Миколою Берником.

— Кістково-суглобова патологія займає четверте місце серед найпоширеніших хвороб, — каже Микола Миколайович. — До захворювань опорно-рухового апарату належать: деформуючий остеоартроз, ревматоїдний артрит, ювенільний (юнацький) артрит, сольові артропатії, подагра, артроз різного генезу. Патологічні процеси в суглобах зумовлюють втрату працездатності, інвалідизацію.

В основному суглобова патологія виникає та має тенденцію до загострення у весняний і осінній період, — продовжує терапевт. — Це пояснюється зміною клімату, збільшенням вологості. Для Волині дуже актуальна тема. Сирість і переохолодження ніг дають пуск хвороби. Крім того, саме навесні та восени організму не вистачає вітамінів і мікроелементів, які беруть участь у процесах обміну. Це ослаблює організм, страждає імунна система.

— Причини розвитку суглобних патологій різні. Порушення обмінних процесів у формуванні кісткового апарату — при остеоартрозі, аутоімунні захворювання — при артриті, — розповідає Микола Берник. — Значну роль відіграє спадковий чинник, адже аутоімунний комплекс батьків передається дитині. Є так звані реактивні артрити, тобто викликані різними інфекціями (туберкульоз, інфекції сечостатевої системи). Також збій у роботі суглоба може спричинити травма. Серед факторів ризику виникнення остеоартрозу — малорушливий спосіб життя, надмірна вага, яка призводить до сповільнення відновних процесів у хрящовій тканині. Найчастіше деформуючий остеоартроз трапляється у жінок через гормональні зміни в період менопаузи.

— Які симптоми повідомляють про порушення в роботі суглобів?

— Першим проявом хвороби є «стартовий біль», який виникає раптово під час руху і згодом зникає. Тому часто люди просто не зауважують цього. Але важливо саме на ранніх стадіях звернутися до лікаря — терапевта, ревматолога, травматолога. На жаль, зазвичай приходять пацієнти вже з запущеною хворобою. Їм важко рухатися, вони скаржаться на сильний біль у суглобах,



їх підвищену чутливість при дотику, хрускіт, обмеження рухливості. Це свідчить про те, що патологія прогресує.

— Для якого віку найхарактерніші захворювання суглобів?

— Ювенільний ревматоїдний артрит характерний для молодого віку — починаючи з дитячого і до 25-30 років. Деформуючий остеоартроз, який може вражати кульшові (тазостегнові), колінні та гомілковоступневі суглоби, розвивається протягом тривалого часу. Якщо запустити хворобу, вона переходить у хронічну форму і до 40 років може спричинити деформацію.

Довідка

Суглоб — рухоме з'єднання кісток скелета. Суглоби розташовуються там, де відбуваються виразно виражені рухи: згинання та розгинання, відведення, обертання. Всі суглоби мають спільну будову, яка включає суглобову порожнину, суглобову сумку та суглобові поверхні. Суглобову порожнину виділяють умовно, оскільки в нормі між суглобовою сумкою та суглобовими кінцями кісток порожнини не існує, а міститься рідина.

Ревматоїдний артрит — аутоімунне захворювання з невідомою етіологією. Ним страждає близько 1% населення в усьому світі. Через п'ять років від початку захворювання працездатність втрачають 16% пацієнтів, через 20 років — 90%, третина яких стають повними інвалідами.

Діти та підлітки мало звертають увагу, коли вперше відчувають біль у суглобах. А коли ревматичні атаки починають повторюватися, вже помітні клінічні ознаки ураження суглоба, — зауважує Микола Берник. — Тому наголошую, що в ранньому віці, коли з'являється больовий синдром у суглобах, обов'язково треба якнайшвидше розпочати лікування.

— Чи можна повністю вилікувати деформуючий остеоартроз і

ревматоїдний артрит?

— Можна тільки призупинити розвиток, а от вилікуватися повністю неможливо. При остеоартрозі насамперед треба побороти біль. Для цього лікар призначає фізпроцедури, мазі, протизапальні препарати. Наступний етап лікування — покращення обмінних процесів у хрящах і затримка їхнього передчасного старіння та руйнування.

А от фармакотерапія ревматоїдного артрити залишається однією з найбільш складних проблем медицини. Головними причинами цього є невідомо етіологія, труднощі ранньої діагностики, відсутність універсального протизапального препарату.

У лікуванні часто доводиться призначати гормональні медикаменти, хоч населення ставиться до них насторожено. Та в тих випадках, коли є активність процесу, потрібна більш агресивна терапія, щоб його зупинити та розпочати реабілітацію. Крім того, зараз є комплекс препаратів, які містять біологічно активні компоненти. Та, на жаль, вони дуже дорогі: одна ін'єкція коштує 10-15 тисяч гривень. Курс вартує 50-60 тисяч. Для пересічного хворого це накладно, а держава нічим не забезпечує, відповідної програми немає, хоча на останньому з'їзді ревматологів і травматологів це питання піднімалося.

Якщо ж консервативна терапія не дала результату, наступний етап — заміна суглоба, тобто протезування через оперативне втручання.

— Чи можна якось убезпечитися від кістково-суглобової патології?

— Найкраща профілактика — не допускати переохолодження нижніх кінцівок, фізичні навантаження в межах здорового глузду, рекомендовані плавання та раціональне харчування. Варто обмежити споживання свинини, солоних, гострих і солодких страв, продуктів із консервантами, спиртних напоїв. Їжте більше супів, овочів і фруктів, молочних продуктів, каш, горіхів. Стежте за своєю вагою.

Розмовляла Ольга ЮЗЕПЧУК

Цікаво знати

Схибленість на здоровій їжі — психічний розлад

Усе більше людей стають одержимими здоровим харчуванням. Вони повністю відмовляються від борошняних виробів, масла, дріжджових продуктів, алкоголю та кофеїну. Незважаючи на всі старання, такі люди не виглядають щасливими. Експерти називають цю недугу орторексією. Найчастіше від неї страждають самотні жінки віком від 30 років.

Уперше про орторексію заговорив у 1997 році доктор Стівен Братмен. Він описав розлад так: маніакальна зацікненість на здоровій їжі.

В результаті людина страждає від недоїдання, депресії та хронічних недуг.

За словами Льюїс Джоунс із Британської дієтичної асоціації, саме знаменитості подають погані приклади звичайним людям. Цікаво, що орторексію значно важче діагностувати, ніж анорексію. Вона загрожує хворобами кісток у зв'язку зі зниженням їхньої щільності, серцевими недугами, інсультом і діабетом.

Хворі на орторексію їдять лише продукти без добавок, масла, соусів, солі. Вони заявляють, що один ви-

гляд смаженої курки може викликати напад нудоти. Причому їх не лякають ні проблеми з кістками, ні постійна втома, ні порушення менструального циклу. Крім того, хворі з цим психічним розладом вдаються до надмірних фізичних навантажень. Тривала перерва у тренуваннях, які дають викид ендорфінів і адреналіну, призводить до дратівливості й агресії. Понад те, навіть гіпотетична загроза набрати кілька кілограмів видається недужим справжньому трагедією, а схуднення робить їх неймовірно щасливими.