



Каркаде втамує печію

Каркаде — це сушені квіти одного з підвидів гібіскусу — так званої суданської троянди. Цей яскраво-червоний напій має безліч корисних для організму властивостей. Зокрема, це відмінний природний сечогінний засіб, що дезінфікує сечовивідні шляхи. Також каркаде знімає печію, допомагає при хронічних запорах і має спазмолітичну дію завдяки антицианам. Єдине застереження — через кислуватий смак його не варто пити тим, хто страждає від гастриту.

У повних людей після 40 років починає деградувати мозок

Група американських науковців дослідила, що в людей, які мають зайву вагу, після 40 років починається деградація головного мозку. Порівняльна магнітно-резонансна томографія мозку людей зі звичайною вагою, зайвою вагою та з ожирінням у віці від 40 до 60 років показала, що в повних спостерігається зниження функцій нижньої тім'яної частини мозку, передньої поясної звивини, гіпокампа, лобової частини й інших ділянок. При цьому ступінь атрофії сірої речовини прямо залежить від індексу маси тіла.

■ ЕКСПЕРИМЕНТ

Заздрість ослаблює імунітет

Хочеш бути здоровим — перестань заздрити та порівнювати себе з іншими. Таку пораду дають канадські вчені. Підставою для такого твердження стало їхнє дослідження залежності імунітету та гормонального фону людини від її соціального самовідчуття.

Як показав експеримент, добровольці, схильні порівнювати себе з більш успішними людьми та

шкодувати про свою неспроможність, неповноцінність, виявилися вразливішими до розвитку дисбалансу гормонів і втрати імунітету. От чому заздрисники частіше ставали жертвами різних хвороб.

Ті ж учасники експерименту, які на фоні менш успішних друзів і колег відчували себе більш значущими, були захищені від вірусів позитивним настроєм.

■ РЕКОМЕНДАЦІЇ ФАХІВЦІВ

Денний сон тонізує серцево-судинну систему



ніть, зловживання Інтернетом і сидіння біля телевізора до пізньої ночі мають негативний вплив на якість сну. Та що вдієш — такі реалії сьогодення. Нині середня тривалість сну на дві години менша, ніж піввіку тому. А розладами сну страждає ледь не половина населення планети.

Нестабільний режим сну негативно впливає на самопочуття, підвищує ризик гіпертонії та серцево-судинних захворювань. Денний сон, як виявилось, має тонізуючий ефект на загальну бадьорість і знижує артеріальний тиск після психічного стресу.

На думку кардіологів, денний сон має позитивні властивості для здоров'я завдяки прискореному відновленню роботи серцево-судинної системи після пережитого стресу. Медики вважають, що у людей, які регулярно сплять удень, ризик померти від хвороб серця скорочується на 40%.

Денний сон благотворно впливає на серцево-судинну систему, запевняють американські науковці. Фахівці переконали, що люди, які хоча б годинку денного часу віддають сну, можуть похвалитися нижчим артеріальним тиском навіть у стресовій ситуації.

А от ненормований графік, помінна робота, підвищена тривож-

■ ВАРТО ЗНАТИ

Присмак у роті попереджає про хворобу

Попередньо діагностувати захворювання можна за присмаком у роті, якщо він не пов'язаний із вживанням медикаментів або продуктів, що мають яскраво виражений післясмак. Медики кажуть, що часто відчувачи гіркоту в роті, людина може запідозрити в себе проблеми з жовчним міхуром і печінкою. Можливі також хвороби шлунково-кишкового тракту, гастрит.

Солодкий присмак у роті — передвісник цукрового діабету. Також безпричинна солодкуватість

може супроводжувати стоматологічні проблеми.

Солоний присмак переслідую людину з лор-захворюваннями. Крім того, він може бути ознакою зневоднення організму.

Кислий присмак може сигналізувати про виразки шлунку чи підшлункової залози.

Присмак сірководню, як і металевого, може свідчити про гастрит зі зниженою кислотністю. Присмак металу може з'явитися у зв'язку з проблемами з жовчним міхуром.

■ ЗВЕРНІТЬ УВАГУ

Вивести токсини з організму допоможе апельсиновий сік

Вода, а також свіжі фруктові й овочеві соки — це природний спосіб вивести токсини з організму. Щоб позбутися продуктів обміну та поліпшити роботу органів детоксикації — кишечника та печінки, починати день варто з соку, зеленого чаю чи звичайної води.

Вода повністю очищає травну систему, усуваючи токсини та залишки їжі, що застрягають у кишечнику. Тож за допомогою звичайнісінької води можна очистити шлунок від відходів.

Гарбузовий сік є відмінним природним лікувальним засобом для тих, хто страждає від розладу шлунка чи має проблеми з кислотністю. Його рекомендують вживати при всіх гастроентерологічних захворюваннях.

Зелений чай є природним антиоксидантом. Він містить поліфеноли, які допомагають у регуляції глюкози в крові. Поліфеноли прискорюють рух глюкози в жирові клітини, запобігаючи їх потра-



плянню у кров.

Апельсиновий сік є багатим джерелом вітаміну С, що, як відомо, підвищує імунітет. Також апельсини багаті флавоноїдами — потужними антиоксидантами, які захищають імунну систему організму, діючи проти мікробів і бактерій.

Нестача йоду стає причиною уражень головного мозку

Для нормального функціонування організму людина щодня має споживати 100-150 мікрограмів йоду. Йод — це сировина для утворення гормонів щитоподібної залози, які беруть активну участь у розвитку та регуляції функцій нервової системи та психіки, серцево-судинної системи, органів травлення, репродуктивної функції та кістково-м'язової системи. Коли споживання йоду нижче рекомендованих рівнів, щитовидна залоза вже не може синтезувати достатню кількість гормонів. А це призводить до так званих йододефіцитних розладів. Про них ми сьогодні й поговоримо з завідувачим хірургічним відділенням ендокринної та абдомінальної патології Дмитром Шульгою.

— Дмитре Федоровичу, розкажіть, до яких наслідків призводить нестача йоду в організмі?

— Зважаючи на дослідження медиків, нестача йоду — найчастіша причина уражень головного мозку та порушень психічного розвитку. Якщо в період вагітності жінка не отримує достатню кількість йоду, то є великий ризик мертвородження плода, різних вроджених аномалій у дитини, в тому числі й кретинізму. За таких умов малюки можуть з'явитися на світ розумово відсталіми, глухонімими, косоокими. Загалом, як показали дослідження, дві треті школярів, які проживають у йододефіцитних регіонах, мають відхилення інтелектуального розвитку.

— Що може свідчити про дефіцит йоду в організмі?

— Про нестачу цього мікроелемента можуть сигналізувати такі фактори: пригнічений настрій, дратівливість, сонливість, погіршення пам'яті, часті головні болі. Може виникати атеросклероз, аритмія, підвищення нижнього артеріального тиску через набряклість судинних стінок. Зміни простежуються й з імунітетом. Так, частішають випадки інфекційних і застудних захворювань. Характерною ознакою йодного дефіциту є збільшення щитоподібної залози, тобто зоб.

— Давайте зупинимось на цьому захворюванні. Розкажіть детальніше про нього.

— Зоб — це будь-яке збільшення щитовидної залози. Як уже говорилось, щитовидній залозі йод потрібний для того, щоб виробляти гормони. Якщо ж йоду немає, вони припиняють вироблятися. Тож для того, аби забезпечити організм гормонами, щитовидна залоза починає нарощувати свою масу.

Раніше були поширені дифузні зоби. Вони були досить розповсюджені на території нашої області, за що іноді їх навіть класифікували як «волинський зоб». Ця недуга про-



являлась у вигляді величезних утворень у ділянці шиї, іноді розміром мало не з голову. Проте лікувати цю патологію люди не поспішали. До медиків зверталися лише тоді, коли нарід здушував і заважав дихати. Після аварії на Чорнобильській АЕС поширення набули вузлові форми зобу: на фоні йодової недостатності щитовидній залозі утворюється вузол чи кілька вузлів. Такі утвори є в 40% дорослого населення.

— Яким чином утворюються ці вузли та чим вони небезпечні?

— Внаслідок нестачі гормонів щитовидної залози її клітини починають активно розмножуватися, аби забезпечити необхідну кількість гормонів. У людей настає компенсаторний поділ клітин, тобто вони починають розмножуватися на одній або кількох ділянках залози. Невдовзі їх стає забагато на певній площі, й утворюється нарід у вигляді вузла чи багатьох вузлів. 5-10% серед усіх вузлів можуть бути раковими. Завуважат, розвиток цієї хвороби абсолютно не залежить від розміру вузла. Навіть гуля розміром у три сантиметри може виявитися доброякісною, тоді як утворення діаметром три міліметри може мати ракові клітини.

Дуже важливо при найменшій підозрі на вузловий зоб пройти



Лікар Дмитро Шульга

комплексне обстеження. Для початку хворому потрібно пройти процедуру УЗД. Далі, щоб детальніше дізнатися про характер вузлів, потрібно зробити тонкогловку аспіраційну пункційну біопсію з подальшою цитологічною діагностикою пунктату. Тоненькою голкою лікарі відбирають вміст вузлів, а цитологи вивчають їх на наявність ракових клітин.

Наші люди чомусь вважають, що звертатися до лікарів потрібно лише у випадках, коли вже виросла величезна гуля. Проте тоді вже може бути пізно, оскільки рак щитовидки видаляється відносно легко, коли вузол ще знаходиться всередині залози. Та коли він уже проростає за межі капсули залози, метастази можуть піти в лімфовузлі. Далі, якщо затягнути процес лікування, ракова пухлина може прорости в трахею, стравохід, дати метастази у шию та внутрішні органи. Натомість за умови вчасного лікування 95% пацієнтів після операції живуть до глибокої старості.

Особливу увагу слід приділити молоді, бо коли вони мають вузли на щитовидці, то існує великий ризик саме ракових утворень. Якщо ж у щитовидній залозі не знайдено ракових клітин, то вузли видаляються лише в тих випадках, коли йде здушування трахеї або люди скаржаться на косметичні дефекти.

— За допомогою яких продуктів можна збагачувати організм йодом?

— Найкраща йодопрфілактика — вживання йодованої солі. Багато цього мікроелемента є в морепродуктах. Одним із найбільш насичених йодом продуктів є ламінарія, тобто морська капуста. Чимало йоду є і в рибі, зокрема, в оселедцях, камбалі, трісці, лососеві, палтусі, тунці.
Спількувалась Ольга УРИНА

■ ВЧЕНІ ДОВЕЛИ

Темний шоколад допоможе здолати стрес

Дієтологи з Індії назвали вісім продуктів, які допомагають боротися зі стресом. На першому місці — йогурт. У ньому міститься тирозин, що активує вироблення серотоніну в головному мозку. Темний шоколад — на другій сходинці. Цей продукт також стимулює вироблення гормону щастя й до того ж є афродизіаком. Цитрусові багаті цукрами, які поліпшують роботу мозку, а горіхи містять вітаміни Е та В12, що регулюють настрої. Риба, брокколи й часник заспокоюють нерви та водночас підвищують життєвий тонус. Тонізуючий ефект також мають ромашковий і жасминовий чаї.

■ СМАЧНО І КОРИСНО

Банани помічні при анемії та виразці шлунку

Банани багаті вітамінами, мінералами та волокнами, тому є відмінним джерелом надходження енергії. Ці плоди містять велику кількість заліза, що дуже потрібно при анемії. Достатній вміст калію дозволяє використовувати банан як засіб для зниження високого кров'яного тиску. А вітамін В6 допомагає збалансувати рівень глюкози в крові.

Банани обов'язково треба їсти хворим на виразку шлунку: вони знижують рівень шлункового соку й утворюють захисне покриття на стінках шлунку. А ще вони усувають симптоми печії, рятують від закрепів і зменшують ранкову ну-

доту у вагітних.

Банани містять триптофан, серотонін і норепінефрин, які допомагають упоратися з депресією й розслабитися. Вітамін В6 долає симптоми дратівливості та безсоння.

Завдяки солодкому смаку банан допомагає ласунам задовольнити тягу до цукру й інших «нездорових» солодошів.

У нагоді стане навіть бананова шкірка. Її внутрішнім боком можна намастити місце комариного укусу, що послабить сверблячку та подразнення. Таким же натиранням можна усунути прищі на шкірі.