



## У нещасливому шлюбі люди рано старіють

Вчені Університету штату Огайо (США) проаналізували склад крові людей, які почуваються нещасливими у сімейному житті. У результаті дослідження науковці виявили негативний вплив на ріст білих кров'яних клітин (лейкоцитів), що беруть активну участь в процесі загоєння ран. Під впливом стресової ситуації кількість лейкоцитів скорочується. Крім того, знижується виробництво молекул цитокінів, які визначають здатність клітин до виживання. Таким чином прискорюється процес старіння організму.

## Ляна олія допоможе худнути і вночі

Ляна олія прискорює нічну витрату жирів. При цьому підшкірний жир не встигає відкладатися, а вже накопичений спалюється вдвічі швидше. Також цей засіб покращує травлення, знижує рівень холестерину, запобігає розвитку інфарктів та інсультів. Для схуднення дієтологи рекомендують вживати по чайній ложці ляної олії натщесерце за 20 хвилин до їжі чи ввечері перед сном. Окрім того, ляна олія є природним енергетиком — вона забезпечує зарядом енергії на чотири години.

### ВАРТО ЗНАТИ

## Від надлишку цинку випадає волосся

Надлишок цинку в організмі заважає засвоєнню міді, що призводить до випадіння волосся, також може стати причиною ламкості кісток, нігтів і проблем із зубами. При цьому погіршується травлення, з'являються нудота та біль у животі.

До такого висновку прийшли німецькі вчені, які обстежили

групу жінок, що користуються зубними протезами. Багато з них, нехтуючи приписами лікарів, надто часто використовували гелі для догляду за протезами, які містять велику кількість цинку.

Аналогічні проблеми можуть виникнути й через надмірне споживання багатих на цинк червоного м'яса та морепродуктів.

### СМАЧНО ТА КОРИСНО

## Морепродукти зберігають зір



ристь риби та морепродуктів посягається високим вмістом у них омега-3 жирних кислот, які здатні запобігти віковій макулярній дегенерації. Саме це порушення призводить до вікової втрати зорової функції.

Макулярна дегенерація — це відмирання клітин сітківки. Страждають, як правило, клітини, відповідальні за здатність бачити прямо перед собою. Тож унаслідок цієї недуги хворий бачить у центрі свого поля зору чорну пляму, що поступово збільшується.

Вексперименті доктора Крістена та його колег, що тривав упродовж десяти років, узяли участь 38 тисяч жінок. У 235 із них до кінця дослідження була діагностована макулярна дегенерація. Як виявилось, регулярне вживання морепродуктів і риби на 42% зменшувало ризик проблем із зором.

### ДОСЛІДЖЕННЯ

## Офісне повітря викликає серцеві напади та рак

Під час досліджень співробітники Університету Бірмінгема (Британія) встановили, що «останньою краплею» у розвитку низки багатьох смертельних захворювань стає атмосфера, забруднена частинками пилу та сажі.

«Ці частинки суттєво підвищують ризик респіраторних захворювань, а також сприяють згущенню крові. Якщо ви страждаєте на ішемічну хворобу серця, вони можуть викликати серцевий напад», — підкреслив професор медицини Йон Айрес.

Потрапляючи в легені, частки бруду викликають запальні процеси, що істотно підвищують ризик інсультів, інфарктів і навіть виникнення ракових пухлин. Особливо від забрудненого повітря страждають астматики: частота нападів захворювання безпосередньо залежить від рівня концентрації шкідливих речовин у навколишньому середовищі.

Британських медиків підтримують їхні заокеанські колеги. Останні дослідження американських і австралійських фахівців із охорони навколишнього середовища продемонстрували, що рівень забруднення повітря у приміщеннях у два-п'ять разів перевищує аналогічні показники на вулиці. При цьому також підраховано, що 90% часу більшість людей проводять усередині приміщень — удома та на роботі.

Поза вулицею основними джерелами атмосферних забруднень виявилися миючі засоби, освіжувачі повітря та деякі синтетичні поверхні. Зокрема, екрани телевізорів і моніторів випускають у повітря леткі органічні сполуки, здатні викликати ракові захворювання. Особливу увагу вчені звертають на небезпеку копіювальної техніки, від якої, за їхнім ствердженням, краще відсидіти подаль та відгородитися живими рослинами.

### ДОМАШНЯ АПТЕЧКА

## Картопляний сік допоможе хворому шлунку

Весна — нелегкий час для тих, хто страждає на гастрит. Весняне загострення цієї хвороби рідко кого омине.

Особам, які хворіють на гастрит, краще заздалегідь починати профілактичні заходи. Допоможе в цьому картопляний сік. Адже це — справжній бальзам для шлунку. Цілющий напій потрібно приймати двічі на день по 1/4 склянки перед їжею. Цей рецепт допомагає уникати весняних рецидивів гастриту.

Іноді можна вдосконалювати рецепт і змішувати картопляний сік із морквяним і селеровим. Цей коктейль допомагає звести нанівець похибки в дієті. Якщо не



вдається встояти перед чимось гострим або жирним, просто запивайте з'їдене сумішшю соків. Як правило, проблем зі шлунком після цього не трапляється.

## Енцефаліти можуть призводити навіть до недоумства

Енцефалітом називають запалення головного мозку. Захворювання може бути інфекційної, інфекційно-алергічної чи алергічної природи. Детальніше про причини та наслідки цієї недуги «Відомості» розмовляли з неврологом Волинської обласної клінічної лікарні Леонідом Нечипуруком.

— Енцефаліти поділяють на первинні та вторинні, — розповідає лікар. — До першого виду належать вірусні (епідемічний, кліщовий, комариний, герпетичний та інші) й бактеріальні. Вторинний енцефаліт виникає як ускладнення після певних захворювань, найчастіше при загальних інфекційних хворобах: кір, скарлатина, ГРВІ, грип, синусити, отити.

— Які ж саме симптоми вказують на цю хворобу?

— Кожен із цих видів має певні відмінні ознаки. Однак є і загальні клінічні прояви хвороби. Зокрема, це головний біль, який локалізується в тій частині, що пошкоджена. У хворих може виникати головокружіння, слабкість рук чи ніг, зорові порушення: двоїння перед очима, косина, опущення повіки. При об'єктивному огляді лікар може виявити підвищені рефлекси на одній руці чи нозі. При цьому в хворих підвищується температура тіла, спостерігається порушення сну, пам'яті, зміна поведінки, розвиток слухових та інших галюцинацій. Також енцефалітам характерні різні дефекти в руховій сфері, такі як порушення координації, виникнення паралічів, судоми кінцівок.

— Чи може виникнути енцефаліт унаслідок травми голови?

— Після травмування голови частіше виникають менінгоенцефаліти, тобто одночасне запалення оболонки і речовини головного мозку. Симптоми недуги дуже схожі з ознаками енцефаліту: головний біль



Невролог Леонід Нечипурук

### ПОРАДИ

## Правила, які допоможуть пережити строгий піст

Для православних християн тридцять строгий піст, який вимагає обмеження у вживанні їжі та релігійних молитов. Але для багатьох людей, особливо тих, які ведуть активний спосіб життя, піст стає непосильним випробуванням. Додає «жару» і весняний авітаміноз. Як наслідок: перевтома, запаморочення, а іноді й втрата свідомості. Щоб не зіпсувати здоров'я, варто дотримуватися простих правил.

**Їжте п'ять разів на день.** Позаяк пісна їжа некалорійна, важливо, щоб вона надходила в організм регулярно. Для цього потрібно з'їдати сніданок, обід, полуденок, вечерю та ще щось пити перед сном. На сніданок з'їжте три страви (наприклад, кашу, салат і чай), в обід теж (приміром, суп, кашу з овочами та кисіль), на полуденок можна випити сік із сухофруктами, а на вечерю з'їсти салат, фруктовий плов і випити чай із варенням. На ніч можна випити розведений овочевий або фруктовий сік. Так ви одержите близько трьох тисяч калорій.

**Запасіться овочами** — це основа пісного раціону. Приділіть особливу



через підвищений внутрішньочерепний тиск, нудота, блювота, озноб.

— За допомогою яких методів лікарі діагностують це захворювання?

— Спочатку лікар проводить клінічний огляд пацієнта. Щоб упевнитися в діагнозі, ми проводимо магнітно-резонансну томографію. При потребі здійснюємо й спинномозкову пункцію. Також пацієнтам обов'язково потрібно пройти огляд в окуліста.

— До яких ускладнень можуть призвести енцефаліти?

— Ускладнення варіюють, залежно від форми захворювання. Серед усіх енцефалітів найнебезпечніші герпетичні. Вони викликані вірусом герпесу, який передається повітряно-крапельним шляхом. Такі енцефаліти можуть викликати паралічі як окорухових нервів, так і кінцівок. Окрім того, серед імовірних ускладнень — підвищений черепний тиск, різні психічні розлади, а в деяких випадках навіть недоумство.

— Енцефаліт можливо вилікувати повністю?

— Так, за умови, що вчасно було підібране правильне лікування. Залежно від стану хворого, лікування триває від двох тижнів до кількох місяців. У випадку з недугою, викликану вірусом герпесу, видужування триватиме значно довше. Якщо хворого кваліфіковано пролікували до кінця, то захворювання повністю минає. Людині через деякий час ніщо навіть не нагадуватиме про недугу. Незначний головний біль може турбувати хіба при зміні погоди та

внаслідок перевтоми.

Після курсу лікування потрібно берегтися від застуди, уникати перемерзання, фізичних перевантажень. Під час магнітних бур — зменшувати навантаження на мозок, більше відпочивати.

— Чи бувають випадки, коли хвороба переходить у хронічну стадію?

— Якщо недуга не була повноцінно пролікована або вона мала «стерту» форму, тобто без чітких ознак, то може перейти і в хронічну стадію. В такому разі хвороба рецидивує восени та навесні. Проявляється через головний біль, головокружіння, нудоту. Крім того, хронічна стадія характеризується такими ознаками, як стійкий депресивний настрій, уповільнені психічні процеси. Багатьом хворим притаманна нав'язливість у думках, розмові та поведінці. Часто спостерігається відведення хворим очних яблук догори чи в сторону та фіксація їх у цьому положенні на кілька секунд або ж і тривалий час. Ці приступи можуть супроводжуватися тривогою, страхом, манією переслідування.

У хронічній стадії при кліщовому енцефаліті у хворих можуть спостерігатися в'язі паралічі шийних і плечових м'язів. Недужі можуть мати атрофовані м'язи шиї, внаслідок чого голова дещо звисає, опустившись на груди, надпліччя та плече. Іноді хронічна фаза супроводжується й епілептичними приступами, при яких постійно спінається певна група м'язів.

Спілкувалась Ольга Урина



квасолі та сочевиці — 24, а в сої — 34 грами.

**Вживайте кальцій.** Серед рослинних продуктів чемпіонами з вмісту кальцію є водорості (морська капуста), а також паростки сої, сир тофу, біла, червона та зелена квасоля, горіхи (мигдаль, волоські).

**Їжте більше морепродуктів.** У деякі дні посту (вівторок, четвер, субота та неділя) можна харчуватися дарунками моря — мідіями, креветками, кальмарами й іншими морепродуктами. Це джерела кальцію, фосфору, магнію та білка.