



Мандарини перешкоджають відкладенню холестерину

Атеросклероз — досить розповсюджене хронічне захворювання. У хворих через порушення ліпідного обміну в судинах відкладається холестерин. Згодом судини деформуються аж до закупорювання. Японські вчені відкрили нову властивість мандаринів: з їх допомогою, виявляється, можна проводити профілактику атеросклерозу. Поживні речовини, що містяться в цих фруктах, перешкоджають відкладенню холестерину. Для досягнення профілактичного ефекту потрібно з'їдати кілька мандаринів щодня.

Вагітним не варто думати про стать дитини

Думки мами під час вагітності закладають фундамент здоров'я її дитини. Психологи кажуть, що дитина, у необхідності народження якої мама хоч трішки сумнівалася, може вирости з комплексом неповноцінності, буде відчувати себе непотрібною. Якщо майбутня матуся не хоче, щоб син виріс жінкоподібним, а дочка мала чоловічий характер, не варто зацікавлятися на бажаній статі дитини. Особливо небезпечно боятися ускладнень при вагітності й пологах — це може призвести до обвивання пуповиною, загрози викидня.

■ ДИВНИЙ ЗВ'ЯЗОК

З кожним вирваним зубом погіршується пам'ять

Учені з Університету Тромсьо в Норвегії довели зв'язок між зубами та якістю пам'яті. Під час масштабного дослідження була отримана унікальна інформація.

Першими про зв'язок між видаленням зубів і пам'яттю заговорили японці. Вони проводили експерименти на гризунах і довели, що з кожним втраченим зубом у тварин погіршувалася пам'ять. Норвезькі ж експерти оприлюднили дані про дослідження за участю людей.

З 1988-го року фахівці спостерігали за когнітивними здібностями добровольців. Виявилось, з



кожним вилученням зубом пам'ять помітно гіршала.

Більше того, будь-який вплив на зуби позначається на роботі головного мозку.

■ КОРИСНІ ПРОДУКТИ

Щоб почистити кров, їжте черемшу



Черемша (дика або ведмежа цибуля) з'являється в лісі, щойно зійде сніг. Вона відмінно зміцнює

імунну систему, захищає від вірусів завдяки великому вмісту вітаміну С.

Крім того, ця їстівна рослина прекрасно очищає кров. Вона здатна вилікувати фурункули та послабити пігментні плями. Також її вживання в їжу запобігає випадінню волосся навесні.

А ще черемша помічна при радикулітах, забитих місцях і невралгічних болях. Її листки заливають горілкою й настоюють добу. Цією настоянкою протирають хворі ділянки, щоб зняти біль.

■ ЛІКИ ПІД РУКОЮ

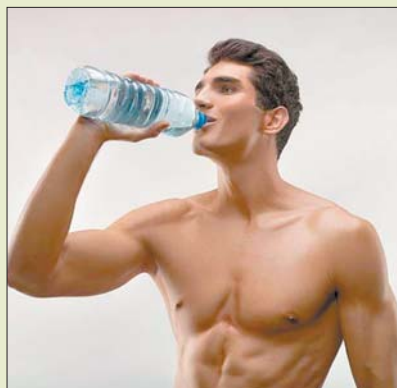
Мінеральна вода допоможе позбутися анемії

При анемії в людини спостерігається знижений гемоглобін у крові, що часто супроводжується одночасним зменшенням кількості еритроцитів. Лікарі встановили, що мінеральні води, що містять залізо, допоможуть перебороти анемію.

У раціон необхідно включити мінеральні води, що містять не менше 20 мг/л заліза. В холодному вигляді вони здатні впливати на моторну функцію жовчного міхура та шлунку. Натомість тепла мінеральна вода стимулює секрецію шлункового соку.

Час прийому також має значення: вода, прийнята з їжею, підвищує секреторну функцію підшлункової, за годину до їжі — гальмує цю функцію.

Однак засвоєння заліза



з мінеральної води знижується, якщо її приймати під час їжі. Мінеральні води з вмістом фосфатів, гідрокарбонатів і карбонатів також знижують всмоктування заліза.

■ СМАЧНО ТА КОРИСНО

Гастрит лікують яблука



Гастрит — це запальне захворювання слизової оболонки шлунку. Розвиток хвороби обумовлений екзогенними (тривале порушення харчування, зловживання алкоголем, нікотином й інші інтоксикації та інфекції) й ендогенними факторами (функціональні порушення нервової системи).

Як правило, печія та гастрит є наслідками підвищеної кислотності шлункового соку. Хронічний гастрит у більшості випадків протікає безсимптомно. Знаючи на

тижні, місяці або роки, все ж час від часу він нагадує про себе болями та колюками у верхній частині живота.

Найважливіше значення в лікуванні гастриту має дієта. Одним із ефективних методів є терапія яблуками. При цьому необхідно брати тільки зелені сорти. Вимиті, очищені від серцевини та шкірки яблука треба натерти на дрібній тертці. Протягом чотирьох-п'яти годин до й після прийому яблук не можна нічого їсти та пити. Бажано їсти яблука з самого ранку, тоді до 11-ї години вже можна снідати. На ніч їсти ці фрукти не варто — це призведе до погіршення стану через підвищене газоутворення.

Протягом місяця їжте таке фруктове пюре щодня, на другий місяць — два-три рази на тиждень, на третій — щотижня. При цьому необхідно виключити з раціону молоко, жирну, гостру та солону їжу, міцний чай, каву, свіжий хліб, прянощі.

Ми всі перебуваємо в групі ризику захворіти туберкульозом

Волинь переступила епідемічний поріг по туберкульозу в 1991 році — понад 36 хворих на 100 тисяч населення. А 1995-го Всесвітня організація охорони здоров'я оголосила епідемію туберкульозу в усьому світі. В Україні ця хвороба набула великого поширення. Сьогоднішні дані вражають — щодня туберкульозом заражаються троє жителів нашої країни, щодня вмирає один хворий, а всього хворіє 1,5% населення.

Туберкульоз (сухоти) — це хронічне інфекційне захворювання, дуже різноманітне за проявами, яке провокується особливими мікробами — мікобактеріями (туберкульозні палички, палички Коха). Вони вражають органи дихання (легені, бронхи, гортань), кишечник, сечостатеви органи, кістки, шкіру тощо.

— З 1991-го року, коли на Волині було оголошено епідемію туберкульозу, протягом наступних шести років захворюваність зростала на 20-28% щороку. Тоді Волинь першою в Україні розробила регіональну програму подолання цієї недуги, — розповів директор обласного медичного протитуберкульозного об'єднання Василь Загорулько. — Надалі рівень захворюваності збільшувався на 4-5% у рік. Із 2001-го року настав період певної стабілізації — 2-3% спаду чи приросту. Вже з 2005-го року туберкульоз почав відступати. Торік зафіксували зниження кількості хворих на рівні 11%.

За статистичними даними медиків, в області на обліку протитуберкульозної служби перебуває понад 13 тисяч пацієнтів. Близько 60% із них — працездатного віку (від 26 до 56 років). Щороку від туберкульозу помирає до двохсот волинців.

У 2010-му році захворюваність усіма формами активного туберкульозу на Волині становила 56,1 на 100 тисяч населення, в 2009-му — 63,1. По Україні цей показник торік становив 68,4 на 100 тисяч населення (у 2009-му — 72,7).

Захворюваність туберкульозом легень із фазою розпаду у 2010-му році значно зменшилась і становить 12,3 на 100 тисяч. Цей показник по Україні є значно вищим — 25,0 у минулому році.

— Джерелом інфекції є хвора людина, яка виділяє з харкотинням туберкульозні палички. Основний шлях зараження — через повітря. Тому всі ми перебуваємо в групі ризику, — наголошує заступник головного санітарного лікаря області Микола Яцина. — Попадання в організм туберкульозних паличок означає лише зараження, а не захворювання. Розвиткові хвороби сприяє ослаблення організму попередніми захворюваннями, погане харчування, погані санітарно-гігієнічні умови праці та побуту, тривалий контакт із хворим, який виділяє туберкульозні палички. Особливо важливо проходити обстеження на туберкульоз людям із груп ризику: хворим на діабет, хронічні неспецифічні захворювання легень, імунodefіцити, алкоголізм, наркоманію, виразкову хворобу шлунку.

Виділяють дев'ять симптомів,

■ ДОСЛІДЖЕННЯ

Американські вчені знайшли причину аутизму

Група дослідників із Університету Дюка у Північній Кароліні (США) з'ясувала, як один білок може «запускати» низку аутичних розладів.

Аутизм — це хвороба, при якій порушується здатність дітей і дорослих спілкуватися та соціалізуватися. Кожен пацієнт страждає на одну чи кілька мутацій, що ускладнює створення ліків від цих хвороб.

З допомогою мутацій у гені, що



за наявності одного або кількох із яких можна запідозрити сухоти: кашель упродовж трьох і більше тижнів, кровохаркання, біль у грудній клітці, погіршення апетиту, зниження маси тіла, втома та слабкість, лихоманка, потіння вночі, задишка.

Такі прояви, зокрема, типові для дітей, які занедужали на туберкульоз. Дитина стає млявою, блідою, погано їсть, худне, з'являється субфебрильна температура (37-37,3°C), збільшуються периферичні лімфовузли. Це так звана туберкульозна інтоксикація.

За несприятливих умов може вражатися той чи інший орган. У 80-90% випадків це легені.

Туберкульоз — це хронічне інфекційне захворювання, дуже різноманітне за проявами, яке провокується особливими мікробами — мікобактеріями. Вони вражають органи дихання, кишечник, сечостатеви органи, кістки, шкіру.

При прогресуванні туберкульозу легень спостерігається порушення функцій дихання, кровообігу, травлення, з'являється задишка, погіршується апетит, порушується засвоєння їжі, мучить безсоння. Хворий худне, набуває вигляду «сухотного» хворого.

Туберкульоз гортані виникає внаслідок інфікування харкотинням або через лімфатичні та кровоносні судини. З'являється кашель, хриплий голос, біль при кашлі та ковтанні.

Туберкульоз кишечнику виникає переважно в товстому та нижніх відділах тонкого кишечника. Проявляється хвороба спазмами в кишечнику та запаленням очеревини, запорами, які чергуються з проносами.

Туберкульоз кісток і суглобів частіше буває в дитячому та підлітковому віці, ушкоджує переважно

хребет, кульшовий (тазостегновий) і колінний суглоби. У результаті розвивається нерухомість у суглобах, атрофія м'язів, вкорочення кінцівок.

Туберкульоз шкіри здебільшого є результатом поширення туберкульозу з первинного легеневого туберкульозного утворення, рідше — прямо через кров. На шкірі з'являються невеликі плями, які швидко переходять у вузлики коричнево-червоного кольору, м'які на дотик. Найчастіше вражається обличчя, ніс, слизова носа, рідше — ротова порожнина.

— При своєчасній діагностиці та правильному лікуванні хворі на туберкульоз одужують, — наголошує директор Волинського медичного протитуберкульозного об'єднання Василь Загорулько. — Наразі найвищий рівень захворюваності спостерігається у Ковельському, Маневському та Любомльському районах. Лікування проводиться на базі обласного протитуберкульозного диспансеру, розрахованого на 380 ліжок. Працюють Хотешівська, Поворська, Луківська тублікарні. В останній, до речі, 40 ліжок відводиться для примусового лікування хворих, що передбачено законом. Крім того, в області є дитячий протитуберкульозний санаторій «Згори» та санаторій для дорослих «Колки». Також відправляємо маленьких волинців на лікування у санаторії Криму. Кожного місяця з районів формуються групи по 40 дітей.

— Основною загрозою подальшого розвитку епідемії туберкульозу на сьогодні є поєднана патологія з ВІЛ-інфекцією та СНІД, — додає Микола Яцина. — Крім того, спостерігається небезпечний ріст полірезистентних форм туберкульозу. Несприятливість до дії медичних препаратів розвивається у тих, хто перериває курс необхідного лікування.

— Дуже важливо регулярно проходити флюорографію органів грудної клітки, яка фактично, поруч із аналізом харкотиння, є основним методом діагностики туберкульозу легень, — радить Василь Загорулько. — Профілактичні рентгенівські обстеження проводяться з періодичністю один раз на два роки, починаючи з 18 років.

Ольга ЮЗЕПЧУК