



Собаки покращують здоров'я своїх господарів

Науковці з Австралії зробили висновок, що власники собак почуваються краще, ніж ті, хто не утримує домашніх тварин. Позитивно на господарів чотирилапих впливає щоденне вигулювання вихованців. Як виявилось, власники собак на 68% частіше виконують норму фізичної активності, ніж ті, у кого немає тварини. Та це далеко не єдиний позитив від утримання песика. Хазяї собак мають стабільніший артеріальний тиск і рівень холестерину, у них значно менше проблем зі здоров'ям у цілому.

У переїданні винен стрес

Дієтологи з Великобританії з'ясували, чому люди, які бажають схуднути, переїдають. Навіть відсутність звички спустошувати холодильник пізно ввечері або вночі не гарантує захисту від появи зайвої ваги. Британські медики провели опитування. Виявилось, що 56% респондентів звинувачують у переїданні стрес, а 26% бореться з нудьгою, з'ївши черговий шматочок чогось смачного. Ще 8% вважають, що у їхній пристрасті до їжі винні колеги, що ласують обідами чи перекусами на роботі.

■ ВАРТО ЗНАТИ

Карієс передається через поцілунки

Карієс викликають бактерії, які прилипають до зубів. Один із побічних продуктів їх діяльності — кислота, яка й руйнує зуби. Дослідники стверджують, що бактерії передаються від людини до людини, подібно до вірусу грипу. Особливо вразливі до них діти. Приміром, коли мати облизує соску або пробує температуру їжі.

У групу ризику також потра-

пляють статеві партнери — вони передають один одному бактерії під час поцілунків.

Аби знизити ризик зараження карієсом, стоматологи рекомендують частіше користуватися зубною ниткою та щіткою, а також очищати зуби за допомогою жувальної гумки, яка стимулює вироблення слини, що змиває зубний наліт і бактерії.

■ МІФИ І ПРАВДА ПРО САЛО

Лікарі стверджують, що в помірних кількостях сало не лише не шкодить організму, але є надзвичайно корисним. Сало — потужний жовчогінний продукт і джерело рідкісних вітамінів

• Миф перший:

У салі немає вітамінів

Неправда, воно містить дуже рідкісний **вітамін F**, що зміцнює судини і є профілактикою атеросклерозу. Крім того тут велика кількість селену — антиоксиданту, що **запобігає утворенню ракових клітин і підвищує потенцію**

• Миф другий:

Сало шкідливе через надмір холестерину

Крім холестерину цей продукт **містить велику кількість лецитину**, який не лише сприяє розщепленню шкідливого холестерину, але й **зміцнює оболонки судин**



• Миф третій:

Сало не додає енергії

Грам жиру містить дев'ять калорій, тоді як в грам вуглеводів лише чотири.

Тож сало енергетичний продукт, але вживати його треба помірно. **20-30 грам — це корисно**, більше — ні

• Миф четвертий:

Сало не можна вживати вранці

Це **найкращий жовчогінний засіб**, тому людям старшим 50 просто необхідно з'їдати скибку сала зранку щодня

© Ukrainian Media Service

■ ШКІДЛИВО

Весною тістечок краще не їсти

Проблему дефіциту вітамінів можна вирішити, якщо відмовитися від певних продуктів. Їжі, насиченої жирами та вуглеводами, зараз бажано уникати.

Наприклад, цукор — це, по суті, штучно створений концентрат, що містить лише калорії, які образно називають порожніми. Проте організм витрачає енергію на їх переробку. В результаті вуглеводи збільшують потребу організму у вітамінах, особливо групи В. А дефіцит вітамінів призводить до обмінних розладів. Більшість безнадійних хворих — чи то працездатного віку, чи стареньких із мізерною пенсією — не можуть дозволити собі найняти доглядальницю. Тоді як у хоспісі забезпечать цілодобовий нагляд, чистоту, знімуть біль.

31 березня у Луцьку колишній міністр охорони здоров'я Василь Князевич презентував програму «Розвиток паліативної допомоги в Україні». За його словами, планується в кожному регіоні відкрити навчальні центри для волонтерів і персоналу хоспісів.

■ ДОПОМОГА

На Волині має побільшати хоспісів

На Волині з 2002 року працює Хоспіс на 25 стаціонарних ліжок. При цьому в області є близько 13 тисяч лежачих хворих, які потребують кваліфікованого догляду.

Власне, хоспісна допомога в Україні мало розвинута, хоча її щороку потребують до 500 тисяч вмираючих. Більшість безнадійних хворих — чи то працездатного віку, чи стареньких із мізерною пенсією — не можуть дозволити собі найняти доглядальницю. Тоді як у хоспісі забезпечать цілодобовий нагляд, чистоту, знімуть біль.

31 березня у Луцьку колишній міністр охорони здоров'я Василь Князевич презентував програму «Розвиток паліативної допомоги в Україні». За його словами, планується в кожному регіоні відкрити навчальні центри для волонтерів і персоналу хоспісів.

— За неофіційними підрахунками, нині мільйон українців працюють доглядальницями в Європі, — зауважив Василь Князевич. — А в Україні нікому допомогти тим людям, які цього потребують, бо вони неспроможні за це заплатити з пенсії у 800 гривень. Треба створити волонтерську службу. І від-



узагалі можна порівняти з харчовою бомбою. Весь цей заряд цукру та жирних речовин, ринувши в кров, атакує печінку. Вітамінів, які захищають клітини печінки, навесні в організмі вкрай мало.

новити професію доглядальниці.

Девіз усіх хоспісів, у тому числі й волинського, — «ми не можемо додати днів до вашого життя, та ми можемо додати життя до ваших днів».

— У нашому закладі більшість пацієнтів — це хворі у термінальній стадії з серцево-судинною патологією, з онкологією, СНДом, — поінформував директор хоспісу Волинської обласної лікарні Володимир Бачинський. — У хоспісі вони забезпечені ефективним знеболенням. Адаже в Україні так за регулювали медицину, що лікарям дістати опіодні анальгетики стає проблемою. Для прикладу, у нашій державі онкохворі споживають опіатів у десять разів менше, ніж у країнах Європи. Фактично люди помирають у страшних болях.

— Намічена обласна програма надання хоспісної допомоги, — додав начальник управління охорони здоров'я Ігор Ващенко. — Планується відкриття хоспісів у Любомлі й Іваничах, з часом будемо піднімати питання по Ковелю. У Хотешівській тублікарні вже відкрито хоспісні ліжка для туберкульозних хворих.

Ольга ЮЗЕПЧУК

Коли кальцію в їжі не вистачає, організм «позичає» його у кісток

Організму для підтримки нормальної роботи всіх систем потрібні мінеральні речовини. Кісткова тканина — щось на зразок складу, в якому зберігається їх «недоторканий запас». Коли мінеральних речовин у їжі не вистачає, організм починає запозичувати у кісток. Якщо таке «кредитування» є постійним, то кістки стають крихкими, порожнистими та менш щільними. Відбувається зменшення маси кісткової тканини й у результаті — остеопороз — підвищена ламкість кісток.

Найсучаснішим методом діагностики остеопорозу є ультразвукова денситометрія. Про цю методику, а також про саму хворобу, групи ризику та профілактику розповіли медична сестра функціональної діагностики Волинської обласної клінічної лікарні Аліна Дудар та головний спеціаліст по терапії обласного управління охорони здоров'я Микола Берник.

— Апарат ізраїльського виробництва у Волинській обласній лікарні працює вже два роки. Метод ультразвукового денситометричного обстеження базується на вимірюванні швидкості поширення ультразвукової хвилі по поверхні кістки. Результат дослідження показує еластичність, щільність і мікроархітектоніку кісткової тканини. Здебільшого обстежуються жінки від 50 років і чоловіки після 65 років.

— **Чим небезпечний остеопороз і кому він загрожує?**

— Остеопороз — це системне захворювання скелета, яке характеризується зменшенням маси кістки, що призводить до підвищення крихкості кісток і високого ризику переломів навіть при мінімальній травмі, такій як падіння з висоти власного росту чи підняття ваги до 10 кг.

Найчастіше остеопороз уражає жінок, що пов'язано з дефіцитом естрогенів у постменопаузі. Втрата кісткової маси розпочинається у жінок приблизно з 35–40 років і становить 0,5–1% на рік. Із настанням менопаузи, а також у перші три-п'ять років постменопаузи цей показник зростає до 3–7% на рік. Отже, у перші роки постменопаузи жінка може втратити до 9–35% кісткової маси.

Другим чинником виникнення остеопорозу у жінок є виснаження внутрішніх запасів кальцію в період вагітності та годування груддю.

Остеопороз — суттєва загроза і для чоловічого населення. Наразі доведено, що зниження рівня тестостерону в чоловіків літнього віку призводить до зменшення кісткової маси та розвитку остеопорозу й остеопенії (зниження щільності кісткової тканини, при якому ризик переломів іще невисокий, так звана передхвороба). Причому показники летальності серед чоловіків при переломах шийки стегнової кістки перевищують такі в жінок.

Крім того, ризик розвитку остеопорозу підвищують шкідливі звички сучасного життя, зокрема, дієти для схуднення, гіподинамія (малорухливий спосіб життя), куріння, зловживання алкоголем і кавою (від трьох чашок на день).

— **Як запідозрити остеопороз**

■ КОРИСНІ ПОРАДИ

Набряки під очима знімуть холодні компреси

Нижні повіки підпухають тоді, коли в тканинах накопичується надлишок води, що у вигляді лімфатичної рідини не виводиться з організму.

Причиною мішків під очима можуть стати, наприклад, кілька зайвих келихів вина, занадто солона їжа, хаотичний режим сну, алергічна



Фото Ольги Юзепчук

Медична сестра Аліна Дудар проводить обстеження на денситометрії

чи остеопенію?

— Остеопороз образно називають «безшумною епідемією», адже це захворювання тривалий час протікає без будь-яких клінічних симптомів. Остеопороз не викликає болювих відчуттів доти, поки не виникне перелом. Тож часто недуга виявляється на пізніх стадіях, коли вже є виражене зниження щільності кісток — зменшується ріст на кілька сантиметрів, змінюється осанка, зокрема, формується грудний «горб».

Тому пацієнтам із груп ризику обов'язково потрібно один раз на рік проходити денситометрію. Щільність кісток також досліджують на рентгені. А рівень кальцію визначається за аналізом крові. Та варто знати, що рівень кальцію в крові не характеризує стан кісткової ткани-

Метод ультразвукового денситометричного обстеження базується на вимірюванні швидкості поширення ультразвукової хвилі по поверхні кістки. Здебільшого обстежуються жінки від 50 років і чоловіки після 65 років.

ни. Дуже часто нормальний рівень підтримується тільки за рахунок того, що мінерал «вимивається» з кісток.

— **Як убезпечитися від «вимивання» кальцію та зниження щільності кісткової тканини?**

— На міцність кісток впливає не тільки абсолютна кількість кальцію в їжі, скільки співвідношення в харчуванні кальцію та фосфору: кількість кальцію повинна в півтора-два рази перевищувати кількість фосфору. Крім того, для повноцінного

засвоєння кальцію в раціоні повинні бути ще й магній, бор, мідь, марганець, цинк, вітаміни B6, C, K і фолієва кислота, а також певні білки та жири, що сприяють засвоєнню вітаміну D.

У раціоні регулярно мають бути молоко й молочні продукти. У них оптимальне співвідношення кальцію та фосфору. Проте краще вживати молочні продукти зі зниженою жирністю, оскільки жир ускладнює засвоєння кальцію.

Необхідно їсти свіжі фрукти й овочі, особливо капусту (всі види: білокачанну, броколі, цвітну), моркву, ріпу. Крім кальцію, вони містять усю «групу підтримки» мікроелементів, необхідних для повноцінного засвоєння кальцію.

Обов'язково на столі мають бути присутні бобові, гарбузове та соняшникове насіння, волоські горіхи, рослинні олії. Всі вони містять білки й жири, необхідні для зміцнення кісткової тканини та засвоєння вітаміну D.

А от так звані «викрадачі кальцію» — продукти, які погіршують засвоєння кальцію або сприяють його вимиванню з організму — слід виключити з раціону.

Це цукор, мед, вироби з пшеничного борошна (макарони, білий хліб), кава, чай. Усі рафіновані продукти та кофеїн порушують всмоктування кальцію в кишечнику. Не рекомендується їсти м'ясні продукти заводського виготовлення, тоді як натуральне м'ясо на засвоєння кальцію не впливає.

Завдає шкоди кісткам надлишок солі. Вона витісняє з організму кальцій, який виходить разом із сечею. Одна зайва чайна ложка солі на день може викликати зменшення кісткової маси на 1,5% у рік.

Особливо ж небезпечний алкоголь. Зловживання спиртними напоями нерідко провокує остеопороз навіть у чоловіків середнього віку, які до нього зовсім не схильні. Яскраво виражений остеопороз із ламкістю кісток розвивається в усіх жінок, які зловживають алкоголем, причому дуже рано.

Розмовляла Ольга ЮЗЕПЧУК

кість рідини.

Не пересипайте зайвого, інакше набряклість може підсилитися.

Прискорять зникнення набряків холодні компреси. Найкращий засіб — охолоджені пакетики від завареного чорного чаю. Також помічні сирні маски та класичні шматочки огірка.