



### Шум міста призводить до передчасної смерті

Шум вулиць і побутовий шум, із яким уже змирилися міські жителі, не менш небезпечний для здоров'я людини, ніж забруднене повітря. Фахівці Всесвітньої організації охорони здоров'я підрахували, що з вини цих двох супутників сучасного життя людство втрачає у сукупності щорічно мільйони років життя. Вплив шуму підвищує рівень шумового порогу, втомивши від шуму проковує стрес і поступово призводить до безсоння, хвороб серця та передчасної смерті.

### Найчастіше люди не ходять на роботу через мігрень

За даними ВООЗ, сьогодні кожен восьмий житель планети незалежно від статі регулярно страждає від мігрень. Цей хворобливий стан входить у двадцятку найпоширеніших. А якщо розглянути причини, через які люди працездатного віку пропускають роботу та беруть лікарняні, то мігрень — на першому місці. Вчені попереджають, що надалі ситуація буде тільки погіршуватись. Адже наукові дослідження підтверджують, що виникненню сильних головних болів сприяє забруднене повітря.

### ■ СМАЧНО ТА КОРИСНО

## Від токсинів організм очищать продукти з селеном

Щоб очистити організм від токсинів, необхідно вживати продукти, багаті на селен.

Вчені зі США після досліджень на мишах зробили висновок, що селен — найважливіший елемент, який тамує нейротоксичний ефект ртуті. Тваринам, які не піддавалися впливу ртуті, селен допомагав зберегти моторну функцію до старості. Тож висновки говорять про безпеку й ефективність використання селену у боротьбі з нейротоксинами та про потенційну користь його застосування в процесі старіння.

Варто знати, в яких продуктах харчування міститься селен. Це бразильський горіх, часник,

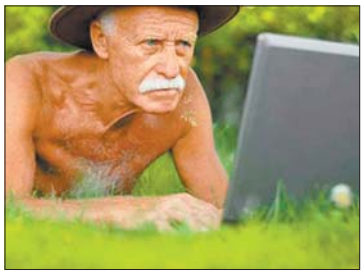


цільнозерновий пшеничний хліб, сьомга, коричневий рис, сардини, м'ясо індики, ячмінь, теляча печінка, тунець, креветки, апельсиновий сік.

Однак треба пам'ятати, що надлишок селену в організмі шкідливий і може спровокувати селеноз (втрата волосся та нігтів).

### ■ ВАРТО ЗНАТИ

## Від комп'ютера старіє шкіра обличчя



Негативним впливом на хребет і зір робота за комп'ютером не обмежується. Лікарі кажуть, що від цього страждає ще й шкіра обличчя. У результаті тривалої роботи за комп'ютером вона швидше старіє.

Щоб послабити цей негатив-

ний вплив, фахівці рекомендують робити перерву на п'ять хвилин після кожної години роботи, а в цей час зробити сім глибоких вдихів, сім разів надути й розслабити щокі та випити кілька ковтків підкисленої води.

Простий і дієвий засіб — побризкати водою на обличчя чи протерти його вологою серветкою. Варто провітрювати приміщення та користуватися зволожуючими кремами.

А німецькі вчені довели, що помідори й капуста — кращі захисники шкіри від комп'ютерного впливу. Також варто пам'ятати, що дві чашки зеленого чаю допоможуть нейтралізувати вплив негативного випромінювання.

### ■ ЗДОРОВЕ ХАРЧУВАННЯ: ЧЕРЕШКА

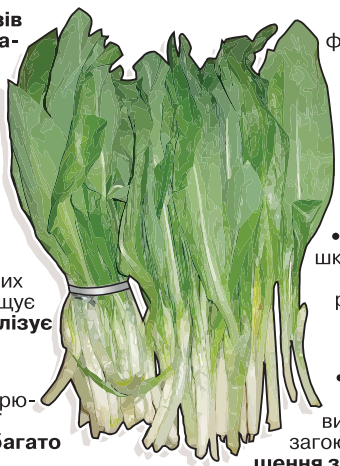
Перша весняна зелень, яку також називають ведмежою цибулею або диким часником, надзвичайно багата вітамінами. Її смак справді подібний до часникового, але не залишає різкого запаху

• У черешці в 10 разів більший вміст вітаміну С ніж у цитрусових — непереварений засіб для профілактики авітамінозу

• Салат зі свіжого листя покращує апетит і посилює виділення шлункових соків, відтак покращує травлення і нормалізує обмін речовин

• Корисна при захворюваннях щитовидної залози — містить багато йоду та кременію

**Обережно!** Черешку не варто вживати вагітним жінкам, при виразці та людям хворим на епілепсію. Але навіть при відсутності застережень не варто їсти більше 15-20 листків на день



• Черешка містить фітонциди — рослинні антибіотики. Серед них особливо виділяється аліцин, що знижує артеріальний тиск і запобігає загрози інфаркту

• Сік з черешки перешкоджає накопиченню «поганого» холестерину в крові, сприяє очищенню судин

• Прекрасний протизапальний засіб — використовується для загоювання ран та зменшення запальних процесів

© Ukrainian Media Service

## Аденоїди спричиняють запалення середнього вуха

Якщо дитина постійно дихає ротом, хрипить уночі, часто змінює настрій, то цілком імовірно, що у неї аденоїди, тобто надмірно збільшений носоглотковий мигдалик. В основному на цей недуг страждають діти дошкільного віку, буває, що хворіють і зовсім маленькі. Для дорослих же він не характерний, оскільки після десяти років аденоїдна тканина зазвичай піддається зворотному розвитку. Про особливості цієї хвороби «Відомостям» розповів завідувач ЛОР-відділення Волинської обласної клінічної лікарні Георгій Щурук.

— Назвіть фактори, що сприяють розвитку хвороби?

— Запальні захворювання верхніх дихальних шляхів, інфекційні захворювання (кір, скарлатина, дифтерія, грип), при яких відбувається ураження слизової оболонки порожнини носа та мигдаликів, що призводить до порушення носового дихання. Саме тривале затруднення носового дихання є основною ознакою аденоїдів. Одночасно виникають надмірні виділення з носа, які стікають у носоглотку.

— За якими ознаками можна визначити, що в дитини аденоїди?

— Хворі діти сплять із відкритим ротом, хриплять. Вони мляві, апатичні, їх непокоїть головний біль, часто турбує знижений слух. При повному припиненні носового дихання дитина дихає ротом. Він постійно відкритий, нижня щелепа відвисає, згладжуються носогубні складки. При тривалому порушенні носового дихання змінюється склад крові, знижується кількість еритроцитів і гемоглобіну, збільшується кількість лейкоцитів, порушуються функції нирок і шлунково-кишкового тракту, а також обмін речовин, виявляються гормональні порушення. Все це впливає на нервову систему дитини. З'являється зміна настрою, дратівливість, яка часто переходить у плач.

У низці випадків переважають інші ознаки: неспокійний сон, часті катаральні запальні процеси в порожнині носа, кашель.

— До яких наслідків може призвести затруднення носового дихання?

— Можливі запалення приносних пазух, порушення росту скелета обличчя. Виділення з носа призводять до подразнення шкіри та верхньої губи. Ковтання виділень може спричинити захворювання шлунково-кишкового тракту. Поверхнє дихання через рот поступово призводить до неправильного розвитку грудної клітки (так званої «курчячої грудини»). Вдихання через рот холодного повітря сприяє розвитку запальних захворювань глотки, гортані, трахеї, бронхів. Крім того, аденоїди є причиною запалення се-



реднього вуха, нефриту, нічного нетримання сечі, нападі бронхіальної астми. При порушенні носового дихання страждає і мова, з'являється так звана закрита гугнявість, коли приголосні звуки [м], [н], [р], [к], [х] чуються як [б], [д] або [л].

— Чи існує поділ аденоїдів на певні види?

— Аденоїди розрізняють за чотирма ступенями. Їх визначає лікар-оториноларинголог під час огляду дитини. Також вирізняють аденоїдит, або запалення аденоїдів.

## Хворі діти сплять із відкритим ротом, хриплять. Вони мляві, апатичні, їх непокоїть головний біль, часто турбує знижений слух. При повному припиненні носового дихання дитина дихає ротом.

Аденоїдит може бути гострим або хронічним, коли є запалення носоглоткового мигдалика. Хронічний аденоїдит — наслідок перенесеного раніше гострого аденоїдиту. Він часто супроводжується збільшенням носоглоткового мигдалика та наростаючими ознаками захворювання. Потрапляння в гортань слизу та гною, особливо вночі, викликає тривалий кашель.

Хронічне запалення в носоглотці призводить до хронічного запалення слухової труби, порушення її прохідності, а внаслідок цього — до виникнення секреторного середнього отиту, а отже, до зниження слуху. Хронічний аденоїдит може супроводжуватися невисокою температурою

та симптомами загальної інтоксикації — підвищеною стомлюваністю, головним болем, поганим сном, зниженням апетиту. Найчастіше гострий аденоїдит буває в ранньому віці при активізації мікрофлори носоглотки, переохолодженні, вірусних захворюваннях. У дитини з'являється слизово-гнійні виділення з носоглотки, глотки, що стікають по задній стінці, утруднене носове дихання, підвищення температури. Запальний процес із носоглотки може поширитися на слухову трубу, а через неї — у вуха, що зумовлює виникнення гострого середнього отиту в дитини. Отже, гострі аденоїди часто призводять до виникнення середніх отитів у дітей, що, у свою чергу, веде до порушення слуху.

— Яким чином лікують аденоїди?

— Лікування аденоїдів в основному хірургічне. Консервативні методи застосовують при невеликому ступені запалення носоглоткового мигдалика чи за наявності протипоказань до їх видалення. В будь-якому випадку рішення про метод лікування аденоїдів приймає лікар, зважаючи на стан дитини. Основним сигналом до видалення аденоїдів є затруднене дихання через ніс і різні порушення загального та місцевого характеру (отит, фарингіт, ангіна, хронічний тонзиліт, ларингіт, трахеїт, пневмонія, деформація лицьового скелета, грудної клітки, нетримання сечі й інші). Видалення аденоїдів протипоказане, наприклад, при хворобах крові, інфекційних, шкірних захворюваннях, якщо недавно дитина перенесла якесь гостре запальне захворювання. Найчастіше операцію роблять у трі, п'ять і сім років. При різкому погіршенні носового дихання та зниженні слуху аденоїди видаляють і в ранньому віці, навіть грудним малютам.

Спілкувалася Ольга УРИНА

### ■ НЕБЕЗПЕЧНА ЇЖА

## Дієтологи склали рейтинг шкідливої їжі

Якість продуктів харчування, які ми нині споживаємо, часто викликає сумнів. Але дієтологи та вчені-хіміки достеменно знають, які з них точно шкідливі для здоров'я. Фахівці склали рейтинг найшкідливішої їжі.

На першому місці — картопляні чіпси та солодка газувана вода. На 90% це не їжа, а компоненти хімічної лабораторії.

На другому — фаст-фуд. Аби стати пацієнтом гастроентеролога, досить регулярно перекушувати чебуреками, сухариками та шоколадними батончиками.

На третьому місці — копченості, а на четвертому — кондитерські



вироби. Ці складові раціону містять барвники й ароматизатори.

Закривають п'ятірку «лідерів» зі шкідливості соуси та майонези, які містять стабілізатори й емульгатори.

### ■ ДОСЛІДЖЕННЯ

## Біг на короткі дистанції корисніший, аніж марафон

Експерти з Університету Західної Шотландії прийшли до висновку, що короткі, інтенсивні вправи корисніші для серця та кровообігу, ніж еквівалентні за навантаженням, але триваліші за часом. Це підтвердив експеримент із групою школярів (47 хлопчиків і 10 дівчаток).

Учні розділили на дві підгрупи — спринтерів і марафонців. Фізичні вправи першої групи — серія забігів на двадцять метрів. Цю дистанцію потрібно було подолати за тридцять секунд. Друга ж група бігала двадцять хвилин зі стабільною швидкістю.

Тренування проводилися тричі



на тиждень упродовж семи тижнів. Результати показали, що в обох групах знизилася фактори ризику серцево-судинних захворювань, однак марафонці витратили на це більше часу та калорій.

### ■ ДИВО-ФРУКТ

## Банани допомагають запобігти інсульту

Сотні інсультів можна запобігти, якщо включити в щоденний раціон банани, довели італійські та британські вчені.

Досить з'їдати на день три банани, щоб запобігти розвитку інсульту. Так, ризик розвитку утворення тромбу в мозку знижується приблизно на 21%.

Науковці проаналізували дані одинадцяти різних досліджень. У результаті прийшли до висновку, що для запобігання розвитку низької серйозних захворювань, у тому числі раку й інсульту, організму необхідний калій. А саме банани дуже багаті цим елементом. Ще цей корисний мікроелемент міститься у шпинаті, горіхах, молоці, рибі.