



Класична музика стимулює мислення

Американські психологи вивчали, як певна музика впливає на людську психіку. Так, церковні мелодії допомагають розслабитися, змицнюють дух і навіть знижують хворобливі відчуття. Класика стимулює мислення, допомагає зосередитися, позитивно впливає на пам'ять. А от сучасні музичні стилі мають індивідуальний і неоднозначний вплив на людську психіку. Джаз, блюз, соул тонізують, але водночас налаштовують на романтичний лад. Рок і метал одних надихають, а інших здатні довести до депресії.

Солоні їжа допомагає впоратися зі стресом

Група американських учених із Університету Цинциннаті на підставі своїх досліджень виступила з твердженням, що солоні страви допомагають людині впоратися зі стресом. Як зазначають науковці, натрій, що міститься у таких закусках, пригнічує гормон ангіотензин, пов'язаний із тривогою, та водночас стимулює вироблення гормону окситоцину, що діє на організм заспокійливо. У результаті такого хімічного процесу стан людини гармонізується.

ЛІКИ З ГОРОДУ

Петрушка виводить із організму токсини

Знавці народної медицини називають петрушку лідером серед зелених за вмістом вітамінів — вона багата на калій, кальцій, фтор, залізо, каротин, ефірні масла та вітаміни РР і групи В. Окрім цього, молоде листя петрушки містить вітаміну С у чотири рази більше, ніж лимон.

Корисні властивості цієї популярної рослини при регулярному вживанні рятують від застуди, гіпертонії, зайвої ваги, набряків. Володіючи сечогінною дією, петрушка виводить із організму токсини. Відомо про позитивний вплив



петрушки і на статеву функцію: корінь рослини підвищує потенцію у чоловіків. Однак фітотерапевти попереджають: вживання коренів петрушки жінками призводить до появи небажаного волосся.

СУЧАСНІ ПРОБЛЕМИ

У молоді — синдром метушливого життя

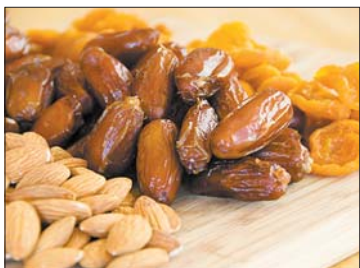
Все частіше проблема забудькуватості турбує не літніх, а досить молодих людей. Лікарі назвали це «синдромом метушливого життя», який проявляється у вигляді провалів у пам'яті. Дослідники зафіксували у середньому тридцять випадків на тиждень втрати пам'яті у молодих здорових людей.

Як кажуть шотландські вчені, нове захворювання — це наслідок інформаційного перевантаження людського організму.

Дослідження констатували властивість мозку через недосипання страждати від забудькуватості. Мозок, який не відпочив, менше помічає та менше запам'ятовує.

ВАРТО ЗНАТИ

Цукор у раціоні можна замінити медом і сухофруктами



вільніше всмоктується у кров, що не спричиняє стрибків інсуліну, й рівень цукру в крові залишається стабільним».

Щодо штучних замінників цукру, каже лікар, то вони ще гірші за натуральний продукт. «Цукрозамінники спричиняють значне підвищення апетиту, а отже, появу зайвих кілограмів, — аргументує дієтолог. — До здорового харчування вони аж ніяк не належать. Пам'ятайте, що завжди важлива міра: не зловживайте цукром, кондитерськими виробами, додайте до раціону мед, фініки, їжте більше свіжих фруктів — і вам не доведеться скаржитися на погане самопочуття та зайву вагу».

Цукор, тістечка, цукерки можна замінити. Приміром, відмінним замінником є мед, який багатий на фруктозу, вітаміни А, В, С й містить цілу гаму мікроелементів. Мед корисний для роботи серця, зміцнення імунної системи, при інфекційних захворюваннях. Також варто згадати патоку. У цьому солодкому сиропі є фосфорна кислота та вітаміни групи В, необхідні для нервової системи. Фрукти й овочі, крім глюкози та фруктози, також містять клітковину та вітаміни.

ПРОФІЛАКТИКА

Вісім склянок води на день вбережуть від каменів у нирках

Сучасний спосіб життя та шкідливі звички негативно впливають на здоров'я нирок, які виконують низку важливих завдань в організмі. Найпоширеніша хвороба — камені.

Вони формуються в нирках у результаті нагромадження мінералів, які не виводяться з організму. Сечокам'яна хвороба дає про себе знати сильними болями, появою гною та крові в сечі, зменшенням об'єму сечі у зв'язку з блокуванням сечовивідних шляхів.

Щоб уникнути формування каменів, експерти радять пити якнайбільше рідини — не менше



ше восьми склянок на день. Коли людина п'є мало, її сеча стає концентрованою, а це підвищує ризик утворення каменів. Також корисними для нирок є кавун і селера.

Антибіотики при вірусних інфекціях призначають, аби попередити ускладнення

Коли у 1940 році успішно підтвердили дієвість першого протимікробного засобу — пеніциліну, в медицині стартувала ера антибіотиків. Лікарям вдалося подолати цілі епідемії, врятувати мільйони життів. Однак сьогодні заговорили про небезпечність антимікробних засобів. Але не стільки через їх побічні ефекти, скільки через неефективність. Мікроби набувають стійкості, нечутливості (резистентності) до лікування.

Медики в усьому світі тривожаться, що скоро бактерії стануть нездоланими. А причиною вони називають неконтрольований прийом антибіотиків, самостійне призначення та самолікування без консультації з фахівцями.

Якби все було так просто, то заборона продажу антибіотиків без рецепта вирішила б проблему. Та для європейських країн, у більшості яких така заборона введена, резистентність теж є дуже актуальною.

Темою щорічного Дня здоров'я було нецільове використання протимікробних препаратів. Генеральний директор ВООЗ доктор Маргарет Чен зробила таку заяву: «Відповідальність цілком лежить на нас. Нерозумне та неналежне використання протимікробних препаратів є найголовнішим чинником формування медикаментозної стійкості. Сюди відноситься зловживання ліками, коли вони відпускаються в дуже великих кількостях, іноді «про всяк випадок», іноді на прохання пацієнта, проте часто для того, щоб лікарі та фармацевти заробили більше грошей».

Аби запідозрити лікарів у «зловживанні» антибіотиками, є об'єктивні причини. І самій доводилося стикатися, і знайомі розповідають: приходиш на прийом до терапевта з симптомами застуди, а він тобі ледь не з порогу призначає антибіотики. Сьогодні вже всі обізнані, як організм може зреагувати на антибіотик: висипом, алергічним набряком, ураженням печінки, нирок, нервової системи, дисбактеріозом. Також відомо, що протимікробний засіб не вбиває вірус. А гостра респіраторна вірусна інфекція (ГРВІ) викликається саме вірусами. Що ж тоді лікують антибіотиками?

Антибіотики необхідні для лікування бактеріальних інфекцій — отиту, ангіни, гаймориту. Ними лікують запалення легень, пієлонефрит, остеомієліт, бешихові абсцеси. Протимікробні засоби рятують від смерті при таких грізних станах, як перитоніт і сепсис, — каже головний спеціаліст із терапії управління охороною здоров'я Волинської ОДА Микола Берник.

Якщо приходить хворий із ГРВІ і лікар призначає антибіотик, що діє на верхні дихальні шляхи,



він робить правильно, — продовжує Микола Миколайович. — Мета антибактеріального препарату при аденовірусній інфекції чи грипі — зняти ускладнення (приєднання стрептококу, стафілококу тощо), що можливі на фоні зниження імунітету. Бактерії, які постійно є у ротовій порожнині, починають розмножуватися, бо опірність організму ослаблена. Якщо ж брати мазок із гортані, щоб визначити інфекцію, результат чекати мінімум п'ять днів. Увесь цей час

Медики в усьому світі тривожаться, що скоро бактерії стануть нездоланими. А причиною вони називають неконтрольований прийом антибіотиків, самостійне призначення та самолікування без консультації з фахівцями.

хворий буде без лікування. В ідеалі, звісно, добре висіяти флору та призначити ліки, що безпосередньо будуть діяти саме на неї. Та, на жаль, сьогодні ми не можемо забезпечити швидке визначення збудника. Тому на підставі анамнезу призначається антибіотик бронхолегеневої системи. У кожному конкретному випадку лікар повинен розібратися. Хоча це дуже складно, бо ж нормативом на одного пацієнта відводиться дванадцять хвилин.

Отже, нерідко антибіотики приписують для попередження можливих бактеріальних ускладнень. Тоді як наслідки прийому протимікробних ліків людина відчуває майже відразу.

Розвивається дисбактеріоз, тобто вбивається необхідна флора, яка корегує багато процесів в організмі, — каже заступник головного

лікаря Волинської обласної інфекційної лікарні Галина Морочковська. — Дисбактеріоз може мати різні прояви: погіршення стану дихальних шляхів, диспептичні синдроми у кишково-шлунковому тракті (нудота, здуття, проноси, діарея). Якщо неправильно призначено антибіотик, після нього ще доводиться лікувати наслідки.

Тож чи виправданий ризик?

При вірусних інфекціях часто розвиваються бактеріальні ускладнення — бронхіт, пневмонія, гнійний отит, — пояснює Галина Морочковська. — При хронічних бронхітах, пневмоніях респіраторна інфекція дає загострення, активізується бактеріальна флора, що присутня в організмі. Для того, щоб попередити розвиток повторної пневмонії, лікарі призначають антибіотик. Новонародженим і діткам до року протимікробні рекомендовані з метою профілактики бактеріальних ускладнень. Часто вірусні інфекції, особливо у дітей, повноцінно септичний процесом. При цьому антибіотики — єдине спасіння. Перед призначенням антимікробного засобу лікар визначає важкість хвороби на період огляду хворого.

Як бачимо, у хворого невеликий вибір — або довіритися лікарю та вживати призначені ним антибіотики, або сподіватися, що жодних ускладнень інфекція не дасть. Якщо ж приймає протимікробні препарати (а курс лікування становить щонайменше п'ять днів), треба відразу нейтралізувати їх побічну дію.

Коли прийом антибактеріальних ліків тривавалий або призначається комбінована терапія, тобто кілька антибіотиків при важкому стані чи ускладненнях, водночас необхідно вживати пробіотики (біфідорм, лактовіт), які відновлюють порушений баланс мікроорганізмів, — каже Галина Морочковська. — Якщо відомо, що ліки можуть негативно вплинути на печінку, призначають гепатопротектори.

Ольга ЮЗЕПЧУК

СМАЧНО ТА КОРИСНО

Вчені назвали десять омолоджуючих напоїв

Каліфорнійські науковці склали топ-10 напоїв, які покращують здоров'я й омолоджують організм.

1 місце дісталось гранатовому соку. Він містить, окрім антиоксидантів, кальцій, фосфор, магній, залізо та калій. За рахунок цього він дуже корисний для серцево-судинної та нервової систем, суглобів, шкіри, волосся та нігтів.

2 місце по праву належить червоному сухому вину. Достатньо приймати на добу 30 г — це відмінна профілактика всіх онкозахворювань. Вчені довели, що за кількістю рослинних антиоксидантів напою нема рівних, навіть незважаючи на той «мінус», що він містить алкоголь. Вино захищає і серце, і судини, і суглоби.

3 місце посів виноградний сік.



На додаток до антиоксидантів тут багато вітамінів групи В, які відповідають за молодість шкіри, волосся та нігтів. Виноградний сік (особливо з темних сортів винограду) допомагає боротися з інфекціями, захворюваннями серцево-судинної системи, також допомагає зберегти пам'ять і

запобігає раку грудей.

4 місце займає чорничний сік. Він, як жоден інший напій, допомагає боротися з цукровим діабетом, попереджає утворення зморщок. Зберігає працездатність кишечника та допомагає підтримувати в нормі його мікрофлору. Дуже корисний для зору.

5 місце належить яблучному соку. Неосвітлений і без цукру, він допомагає при атеросклерозі, хворобах печінки, сечового міхура та нирок. Покращує роботу кишечника, виводить токсини та вільні радикали з організму. Добре відновлює сили після фізичних навантажень.

Також десятку кращих замінюють: вишневий сік, компоти з сухофруктів, вода (негазована), полуничний і березовий соки.