



За жіночий алкоголізм відповідає один ген

Виявлено ген, що відповідає за розвиток жіночого алкоголізму. В ході досліджень фахівців Інституту психіатрії Королівського коледжу Лондона виявлений ген аденіладіциклаза 7 типу. Вчені з'ясували, що якщо цей ген у жінок видалити, то вони стають більше схильні до пияцтва. Причому на чоловічому організмі це ніяк не позначається. Результати цього дослідження допоможуть медикам у майбутньому створити ефективні методи профілактики алкогольної залежності, що є психічним розладом.

Гормональні контрацептиви можуть спричинити тромби

Фахівці з медичної школи при Бостонському університеті з'ясували, що сучасні гормональні протизаплідні пігулки часто-густо стають причиною утворення тромбів. У препаратах більш раннього покоління використовувався гормон левоноргестрел. У нових контрацептивах його замінили на дроспіренон, який і провокує розвиток тромбів у венах ніг або таза. Дослідники виявили, що ризик тромбоемболії через препарати на основі дроспіренона збільшується в кілька разів.

ЦІЛЮЮЧІ РОСЛИНИ

Кульбаба нормалізує травлення



Кульбаба є хорошим лікарським засобом, що має спазмолітичну, протиглистову та сечогінну дію. Вона також підвищує апетит і нормалізує травлення.

У тибетській медицині кульбабу лікарську використовували при запальних захворюваннях слизової оболонки шлунково-

кишкового тракту, при хронічній лихоманці.

У народній медицині кульбаба використовується при захворюваннях органів дихання як відхаркувальний засіб, для посилення лактації у матерів, які годують малят, при малокрів'ї, запаленнях лімфовузлів, набряках, загальній слабкості, нирковокам'яній хворобі, при захворюваннях шлунка, хронічних закрепах — у комплексі з іншими рослинами, а також при захворюваннях селезінки.

У лікувальному харчуванні використовують підсмажене коріння (як замітник кави) та розкриті квіти, з яких варять варення. Молоде листя додають у салати при недокрів'ї й інших захворюваннях (попередньо вимочуючи в підсоленій воді, щоб зникла гіркота).

РОЗМИНКА

При сидячому способі життя необхідні вправи для ніг

М'язи та судини ніг у людей із сидячим способом життя страждають від нестачі кисню. Тому з'являються такі симптоми, як біль і важкість у ногах.

Періодичні ознаки — коли ноги ниють, німіють і мерзнуть — поступово можуть перерости в хронічні проблеми, а згодом навіть розвинути у виразки чи гангрену. Вчені з'ясували, що в курців така ймовірність вища в 10 разів.

Як профілактику лікарі рекомендують щоденну ходьбу та вправи двічі на день по 15 хвилин: потрібно поперемінно згинати та розгинати коліна 10 разів у положеннях лежачи на спині, сидючи й стоячи. Такі нескладні рухи нор-



малізують роботу кровоносних судин нижніх кінцівок.

ДОСЛІДЖЕННЯ

Червоний перець пришвидшує спалювання калорій



Невелика кількість червоного перцю у раціоні допомагає приборкати апетит, стверджують учні з Університету Пердью (США).

Дослідження показали, що капсаїцин — речовина, що надає перцю гостроти, — може тамувати голод і збільшувати споживання енергії, тобто спалювання калорій. Щоправда, такий ефект спостерігався лише за умови використання великої кількості перцю, що, звісно, не підходить шлункам біль-

шості людей.

У наступному експерименті науковці вивчали вплив спеції при більш прийнятному дозуванні: 1 грам (половина чайної ложки) перцю. Досліді з 25 добровольцями без зайвої ваги тривали шість тижнів. 13 учасників експерименту любили гостру їжу, інші — ні, проте всім їм довелося їсти висушений мелений кайенський червоний перець. Оптимальна доза «гостренького» становила 1,8 грама, інші одержували по 0,3 грама.

З'ясувалося, що споживання перцю підвищувало внутрішню температуру тіла та допомагало спалювати калорії шляхом природного споживання енергії. При цьому в тих, хто раніше не їв гострого, спостерігалось зниження апетиту. Якщо ж організм людини був добре знайомий із пекучою приправою, її ефективність істотно знижувалася. Тож тепер ученим треба встановити, протягом якого періоду червоний перець може сприяти розщепленню жиру.

ЦІКАВО ЗНАТИ

Песимісти — кращі виконавці, оптимісти — творці

Американські дослідники стверджують, що погіршення пам'яті є досить розповсюдженим явищем серед життєрадісних й оптимістично налаштованих людей. В оптимістів, як правило, виникають проблеми з короткочасною пам'яттю.

На переконання науковців, у песимістів й озлоблених людей та-

ких проблем зазвичай не виникає, оскільки відсутність хорошого настрою дозволяє їм сконцентруватися на певній проблемі чи завданні.

Відповідно, можна сказати, що більш виконавчими співробітниками є саме песимісти. Проте, на відміну від оптимістів, вони не мають здатності мислити творчо.

Собаки переносять смертельно небезпечну для людини хворобу

Паразити наступають. У наш час тотального забруднення життєво важливо дотримуватися правил особистої гігієни. Адже небезпека підстерігає ледь не на кожному кроці. Навіть від домашнього улюбленця — собаки — можна «підчепити» серйозне паразитарне захворювання — ехінокоз. Про шляхи передачі, симптоми та профілактику хвороби розповіла завідувачка відділом паразитології Волинської обласної санепідстанції Людмила Шахраюк.

— Ехінокоз — це небезпечне паразитарне захворювання, яке має токсичний вплив на організм, характеризується хронічним перебігом і розвитком специфічних кіст у печінці, легенях, головному мозку й інших внутрішніх органах.

Варто відмітити, що на Волині збільшився ріст захворювань ехінокозом. Так, у 2010 році було зареєстровано вісім випадків, у тому числі два випадки у дітей до сімнадцяти років, — каже Людмила Василюк.

— Як можна заразитись ехінокозом?

— Збудником захворювання є ехінокози — дрібні стрічкові цистоди. Дорослий паразит живе в кишечнику собаки, а той, у свою чергу, заражається, коли їсть внутрішні органи великої рогатої худоби та свиней із ехінокозними пухирями. Доглядаючи за хатньою твариною, граючись із нею, людина, забруднивши руки, може занести яйця паразита до рота. Найчастіше це стається, коли люди дозволяють собакам облизувати лице, руки, посуд. Також ехінокози можна отримати, доглядаючи за вівцями та свинями, а ще вживаючи сирі овочі й ягоди (редьку, цибулю, полуницю тощо), забруднені землею.

Зараження людини відбувається при проковтуванні яєць гельмінтів, переважно внаслідок контакту з собаками. У кишечнику з яєць виходять личинки, які проникають у кровоносні судини та розносяться током крові в різні органи, перетворюючись там в ехінококові міхури. Печінка є першим бар'єром,

ВИСНОВОК ДІЕТОЛОГІВ

Кава і чай прискорюють обмін речовин



Дієтологи радять тим, хто хоче схуднути, не заціклюватися на рахуванні калорій. Важливіше вживати такі продукти, на перетравлення яких іде багато енергії.

Саме пережовування фруктів, овочів, цільного зерна, відвареного м'яса може збільшити загальне спалювання калорій на 30%.

До слова, японські дослідники в ході експерименту з'ясували, що жінки, які вживають їжу з грубими харчовими волокнами, мають значно тоншу талію, ніж ті, хто віддає перевагу більш м'яким продуктам.

Дієтологи стверджують, що спалити більшу кількість калорій допоможуть також кофеїн та інші складові кави, чай, спеції (чилі, кориця, імбир). Вони збуджують нервову систему, що також прискорює обмін речовин на 12%.



де затримується більша частина цих міхурів і починається їх розвиток. Деяка частина доходить до легень та інших органів.

— Який перебіг хвороби?

— Через ехінокозову рідину відбувається інтоксикація. Її всмоктування викликає в організмі алергічну реакцію, що проявляється кропивницею, свербінням шкіри. Потрапляння у кров значної кількості вмісту ехінококового пухиря при механічній травмі, оперативному втручанні чи прориві кісти може призвести до анафілактичного шоку.

— За якими симптомами можна запідозрити ехінокоз?

— Ехінокоз у людини частіше локалізується в печінці — це 45-85% випадків і легенях — 10%. При ехінокозі печінки хворий скаржиться на тиснення та біль у правому підбер'ї або надчеревній ділянці. Ехінокоз печінки росте повільно, тому клінічні прояви захворювання в більшості випадків виникають пізно, коли ехінококові пухирі досягають значних розмірів. Величина кіст варіює від одного-п'яти сантиметрів до велетенських порожнин, які вміщують кілька літрів рідини. Перебіг

хвороби тривалий — упродовж років. Часто безсимптомний і виявляється при УЗД чи рентгенологічною обстеженні.

При ехінокозі легень клінічні ознаки хвороби можуть довго не проявлятися, і діагноз іноді ставиться випадково при рентгенологічному дослідженні грудної клітки. Першими симптомами захворювання є відчуття здавлювання в грудях, сухий і тривалий кашель, кровохаркання, задишка. Лікування ехінокозу оперативне з обов'язковим прийомом протипаразитарних препаратів.

— Яка профілактика ехінокозу?

— Звісно, особиста гігієна. Для попередження зараження ехінокозом людям необхідно виконувати кілька вимог. Зокрема, ретельно мити руки після ігор із собакою чи догляду за нею. Тим, хто працює на фермах, — дотримуватися правил особистої гігієни при обробці шкур забитих тварин. Сирі овочі та ягоди, куплені на ринку, зібрані в лісі чи на власному городі, слід обов'язково мити, а перед споживанням ошпарювати окропом.

За матеріалами
Волинської санепідстанції

ПОРАДИ ДО СЕЗОНУ

Фруктові маски допоможуть позбутися пігментних плям

Колір шкіри визначається вмістом у ній особливого пігменту — меланіну: що більше його, то темніша шкіра, і навпаки. Порушення пігментації може спричинити появу пігментних плям — ділянок шкіри з підвищеною концентрацією меланіну.

Основною причиною порушення пігментації є згубний вплив сонячного проміння. Особливо це стосується людей зі світлою шкірою, очима та волоссям: у них ризик появи гіперпігментації у кілька разів вищий, ніж у брюнетів.

Крім того, спровокувати гіперпігментацію можуть зміни гормонального фону, різноманітні захворювання внутрішніх органів, природне старіння організму та прийом деяких медикаментів.

Позбутися пігментних плям допоможе косметична процедура світлового видалення. Пігментні плями видаляються за допомогою спеціального лазера або джерел імпульсного світла. Їхня дія полягає у випромінненні особливої світлової хвилі, яка діє безпосередньо на пігмент і руйнує його, не чіпаючи нормальних клітин шкіри.

Побічними ефектами після світлового видалення може бути почервоніння та набряк шкіри. Ці симптоми минають через два-три дні. До ускладнень можна відне-



сти утворення невеликих рубців і шрамів. Після лазерного видалення пігментних плям необхідно уникати прямих сонячних променів і захищати шкіру спеціальними засобами.

Варто знати, що альтернативними способами усунення пігментації є пілінг і вибілювання шкіри спеціальними косметичними засобами. У домашніх умовах можна робити фруктові й овочеві маски. Лимон, абрикос, полуниця, червона смородина, огірок, хрін містять особливі кислоти, які висвітлюють пігментацію.

Суміш куркуми та потовченого кунжуту з додаванням води та лимонного соку — дієвий спосіб зробити пігментні плями менш помітними.