



## Молочні продукти допоможуть зберегти красиву посмішку

У цьому впевнені японські вчені. Вони детально обстежили стан зубів і ясен у 942 чоловік віком від 40 до 79 років. Як вдалося з'ясувати науковцям, у людей, які регулярно вживають у їжу молочні продукти, рідше траплялися запалення ясен і карієс. На думку дослідників, молочна кислота та вітаміни, що містяться в молоці, захищають зубну емаль і покращують стан ясен. Учені зазначають: аби захистити зуби, достатньо з'їдати 55 грамів молочних продуктів на день. Найкраще ж споживати молоко, йогурти та сири.

## Лівші більш емоційні, ніж праворукі

Вчені з Університету Единбурга (Великобританія) провели експеримент, у ході якого групи, розділені на правшів і лівшів, дивились уривок із фільму жахів. Після перегляду піддослідних попросили описати те, що вони відчують. Лівші більш докладно описали побачене. При цьому почуття страху в них було значно вираженішим, аніж у праворуких. Учені зробили висновок, що лівші більш емоційні, їхні почуття страху та страждання яскравіше виражені.

### ДОСЛІДЖЕННЯ

## Забгато чи замало спати шкідливо для мозку

Якщо ми спимо занадто багато чи, навпаки, замало, мозок починає старіти швидше, ніж решта частин тіла. А це позначається на здатності мислити, засвоювати інформацію, спілкуватися та розуміти інших. До такого висновку дійшли вчені з Університету Лондона.

Учені показали, як зміни кількості сну протягом п'яти років вплинули на погіршення когнітивних функцій людей середнього віку.

Всім учасникам дослідження запропонували пройти стандартні тести пам'яті, а також інші аналі-

зи, що визначають функціональні можливості мозку, включаючи словниковий запас і здатність раціонально мислити. Приблизно в 7-8% людей, які спали понад рекомендовану норму, когнітивні функції виявилися гіршими, ніж в інших.

Чверть жінок і 18% чоловіків, які недосипали, страждали від скорочення словникового запасу та зниження здатності будувати причинно-наслідкові зв'язки.

На думку вчених, найбільш здоровим за тривалістю варіантом нічного відпочинку є семигодинний сон.

### ВАРТО ЗНАТИ

## Інтенсивні заняття спортом піднімають настрій

Заняття спортом — відмінний спосіб підняти настрій. Експерти з Університету Манчестера з'ясували, що двадцять хвилин інтенсивних тренувань, у яких максимально задіяні м'язи, здатні помітно поліпшити настрій.

Дослідження проводилися за участю волонтерів, яким давали різні ступені спортивного навантаження. До й після занять вони проходили тести, за якими й встановили, що вправи середньої важкості, на відміну від інтенсивних навантажень, такою властивістю не володіють.

Психіатри пояснюють це тим, що завдяки інтенсивним вправам у крові виділяється велика кіль-



кість «гормонів щастя» — ендорфінів. Завдяки цим нейропровідникам тамуються болючі відчуття в м'язах і гарантований емоційний підйом.

### СЕЗОННІ ПРОБЛЕМИ

## Навесні та влітку очі страждають від сухості

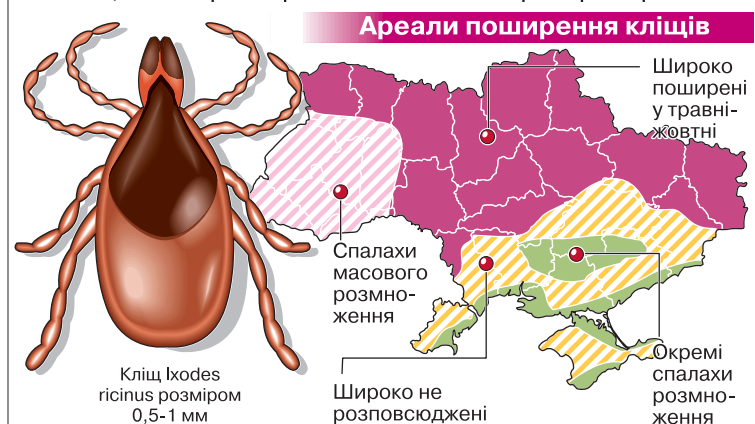
Ультрафіолетові промені негативно впливають не тільки на шкіру, а й на здоров'я очей. Вони підвищують ризик розвитку катаракти, uszkodження сітківки й інших проблем із очима. Зі слів лікарів-офтальмологів, ідеальні сонцезахисні окуляри — ті, у яких лінзи блокують небезпечний спектр випромінювання. До речі, оправа повинна облямовувати

лінзи повністю — тоді очі захищені ще й від пилу.

Особливого захисту потребують влітку очі алергіків: високі температура повітря та рівень забруднення підвищують ризик виникнення очної алергії, кон'юнктивіту. Крім того, у теплу пору року поширена сухість очей. Від неї врятують часті вмивання та «штучна сльоза».

### ОБЕРЕЖНО: КЛІЩІ!

З масовими виїздами на природу виникає небезпека поширення інфекційних хвороб, які переносять кліщі — зокрема, енцефаліту, бореліозу і туляремії. Понад 30 видів кліщів поширені практично на всій території України



## «Розріджувати» кров без вагомої причини не варто

Мало не щодня з різних джерел ми чуємо про те, яку небезпеку становить загусання крові. За порадою сусідки чи подруги все більше людей п'ють пігулки для «розрідження», при цьому особливо не розбираючись, чи потрібно це організму. Звісно, густина крові — надзвичайно важливий показник, тому «Відомості» вирішили поспілкуватися про проблеми згущення та «розрідження» крові з керівником Волинського обласного центру кардіоваскулярної патології та тромболізу, доктором медичних наук, професором Андрієм Ягнеським.

— Розкажіть, у чому причина згущення крові?

— Поняття «густа кров» не застосовується у медицині, це народний термін, який не відображає реального стану. Мабуть, ідеться про ситуації, коли збільшується ризик утворення згустків крові — тромбів. Небезпечні вони тим, що можуть перекривати різні судини. Якщо говорити про ризик виникнення тромбів, то він залежить не стільки від крові, скільки від стану стінок судин.

— Які хвороби виникають унаслідок утворення тромбів?

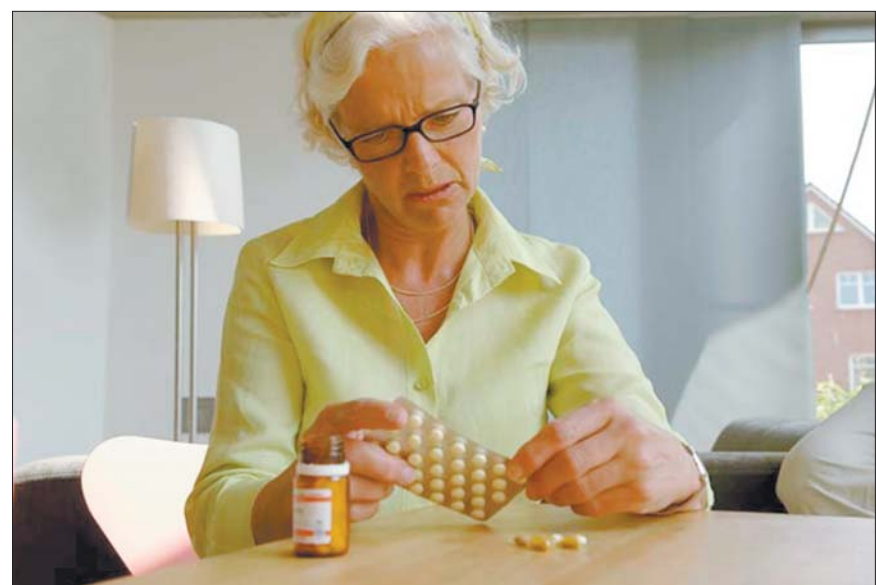
— Якщо тромб перекриває судину в серці, стається інфаркт міокарда, якщо у мозку — інсульт. Припинення кровотоку в таких судинах може призвести до смерті. Крім того, тромби можуть виникати у венах, у такому випадку говорять про тромбоз або тромбофлебіт. Практично будь-яка судина може перекритися тромбом, і наслідки залежать від того, наскільки важливий орган уражений.

Але тромб не виникає, так би мовити, на порожньому місці. Для того, щоб він з'явився, необхідно, аби судина була уражена. Якщо ми говоримо про артерії, то це атеросклеротична бляшка. Вона утворюється від накопичення холестерину у стінці судини. Якщо ця бляшка розривається, місце розриву відразу заліплюється спеціальними клітинами крові — тромбоцитами, на них нашаровується білок фібрин, і виникає тромб. Це дуже швидкий процес: потрібно всього п'ять-десять хвилин для перекриття судини.

Тож, аби уникнути цих ситуацій, лікарі й призначають ліки, які зменшують ризик тромбозів.

— Які ж ліки варто приймати для цього?

— Є кілька препаратів, які попереджають утворення тромбів. Вони називаються антиагрегантами (від слова «агрегація» — злипання). Їх дія ґрунтується на тому, що вони зменшують здатність тромбоцитів зліплюватися. Найефективніші з



них — це добре відомий нам аспірин і відносно новий препарат «Клопидогрель». Найширше в усьому світі вживається аспірин, оскільки він поєднує в собі високу ефективність і низьку вартість.

— Кому ж потрібно вживати «розріджувальні» пігулки?

— Ще раз наголошу, ці ліки не розріджують кров, а зменшують її здатність згортатися. Вони в першу чергу призначаються людям, у яких уже були тромбози. Також, якщо у хворого був інфаркт міокарда чи ішемічний інсульт, він обов'язково має приймати ці ліки, звичайно, якщо відсутні протипоказання. Та таблетки однаково має прописати лікар.

— Чи можна здоровим людям приймати аспірин для профілактики?

— Для профілактики аспірин не приймають. Адже цей засіб має й недолік — може викликати виразки, ураження шлунку, ерозії. Тому приймати ці ліки, звичайно, якщо відсутні протипоказання. Та таблетки однаково має прописати лікар.

Аспірин — дійсно хороший препарат, який запобігає виникненню тромбів. Але він також пов'язаний із певним ризиком посилення кровотеч. Адже зменшення згортання крові не всім підходить. Обов'язково консультуйтеся з лікарем. Бо якщо у людини немає ризику тромбозів, то немає сенсу вживати цей препарат.

Однак інколи й у здорових людей є потреба у вживанні аспірину — коли ризик інфаркту, інсульту високий. Є певні категорії ризику, лікарі про це знають, і лише вони можуть призначати ліки.

— Хто ж знаходиться в групі ризику?

— Це люди з підвищеним артеріальним тиском — більш як 140 на 90,

курці, ті, хто страждає від ожиріння чи має високий рівень холестерину, діабетики, особи з гіподинамією. Скажімо, кожна викурена цигарка викликає спазм судини та збільшує ризик тромбоутворення. В організмі є система, яка самостійно розчиняє тромби, бо ж у нас щосекунди утворюються та розчиняються тромби — це все в балансі. А от куріння призводить до порушення рівноваги.

Хочу зауважити, що вже п'ять років у Луцькій міській клінічній лікарні працює центр кардіоваскулярної патології та тромболізу, де лікарі можуть розчинити тромби — як у судинах головного мозку, так і в судинах серця. В нас є випадки, коли вдавалося зупинити інсульт чи інфаркт, якщо хворий звертався у перші години. Тож якщо вам стало зле, з'явилися біль за грудиною, раптова слабкість у руці чи нозі, порушення мови, тобто є найменша підозра на інфаркт або інсульт, не варто чекати — відразу викличте «швидку». Тромболізис можуть зробити навіть у багатьох районних лікарнях, головне вчасно звернутися.

Спілкувалась Ольга УРИНА



Андрій Ягнеський

### БІДА СУЧАСНОСТІ

## Офісна робота — справжнє випробування для організму

Сидячу роботу лікарі називають сиднією з причин більшості хвороб сучасного міського мешканця. Якщо ваш робочий день — суцільні посиденьки за столом, можете не сумніватися — ви належите до категорії людей, приречених на гіподинамію.

А додаткові дві-три вечірні години, проведені перед телевізором навіть у м'якому кріслі, можуть стати останньою краплею для таких симптомів, як головний біль, набрякання ніг, підвищена стомлюваність, зниження уваги й навіть для серйозних діагнозів, як-от остеохондроз, гіпертонія, невралгія, ожиріння, не кажучи вже про застійні явища в сечостатевої системі.

Офісна робота, яка, здавалося б, позбавлена фізичного навантажен-

ня, — справжнє випробування для організму. Під час тривалого сидіння м'язи напружуються та наче перетворюються на затверділі канати, що тиснуть на найважливіші судини, які постачають у мозок кров, а отже, й кисень.

У самих м'язах із часом відбуваються атрофічні зміни, згодом послаблюється робота серцево-судинної системи, позаяк у неї зникає необхідність працювати на повну силу. Як наслідок — порушується водно-солевий баланс і навіть змінюється формула крові, кістки втрачають необхідні мінерали.

Згідно з науковими дослідженнями, для підтримки м'язової системи в природному тонусі людині потрібно зробити 10 тисяч кроків за добу, тобто пройти п'ять-шість

кілометрів. Однак існують прості та досить ефективні методи розвантажити свої м'язи від офісного заціпеніння.

Працюючи за комп'ютером, тримайте руки якомога ближче до тіла — так розслаблюються плечі. Якщо голова довго нахилена, не відкидайте її різко назад. Навпаки, нахиліть голову вперед до упору — так працює група м'язів, яка підтримує голову. Якомога частіше варто покрутити шиєю в різні боки, випрямитися в кріслі, витягнути ноги під столом чи звести плечі вгору.

А після роботи не лінуйтеся швиденько пройтися щонайменше 30 хвилин, відмовтеся від ліфта. І знайдіть можливість двічі на тиждень відвідувати тренажерний зал, басейн або займатися йогою.