



Алкоголь відбирає довгострокову пам'ять

Експерти з Університету Сантьяго-де-Компостела в Іспанії вважають, що спиртне погіршує роботу довгострокової пам'яті юнаків і дівчат. Дослідження за участю студентів 18-20 років (половина з них уживали алкоголь, а інші — ні) показало, що питувачі студенти ледве можуть візуально пригадати минулі події. Це свідчить про те, що через вживання спиртного відбулася зміна в одній із форм довгострокової пам'яті — декларативній. Також знизилася здатність до засвоєння інформації.

Кишечні бактерії провокують психічні порушення

Учені з Університету Макмастера (Канада) з'ясували, що бактерії, які знаходяться у кишечнику, впливають на роботу мозку та поведінку людини. На думку медиків, деякі гастроентерологічні захворювання сусідять із депресивними станами. Є припущення, що психічні розлади, зокрема аутизм, пов'язані з бактеріями в кишечнику. Кишечник людини містить трильйони бактерій, що відповідають за життєво важливі функції. Дослідження на тваринах показують взаємозв'язок між мікробним середовищем у кишечнику та поведінковими порушеннями.

■ СМАЧНО ТА КОРИСНО

Помідори захищають від хвороб серця

Учені з Університету Аделаїди (Австралія) кажуть, що помідори можуть бути ефективною альтернативою лікам, які зменшують концентрацію холестерину та знижують кров'яний тиск.

Доктор Карін Рід і її колега Пітер Факлер виявили клінічні свідчення того, що яскраво-червоний пігмент лікопін, що міститься в томатах, кавунах, гуаві, рожевих грейпфрутах і плодах шишшини, має антиоксидантні властивості.

Дослідники вивчили результати чотирнадцяти робіт, проведених за останні 55 років, аби резюмувати вплив лікопіна на холестерин і артеріальний тиск. У підсумку виявилось: якщо щодня приймати по 25 мг лікопіна, рівень ліпопротеїнів низької щільності (так званого «поганого холестерину») знижується на 10%.

Лікопіном багаті томати: пів-



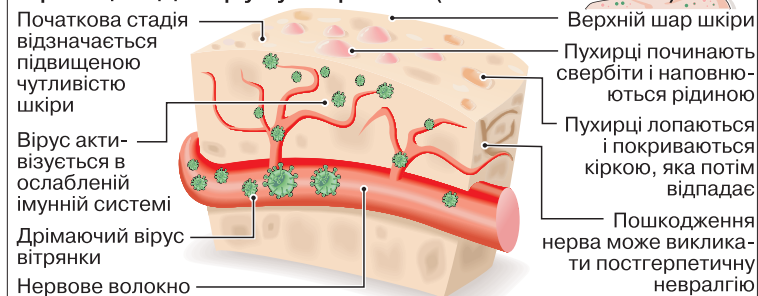
літра томатного соку на день (або 50 грамів томатної пасти) забезпечать захист від хвороб серця.

Лікопін добре засвоюється, якщо надходить в організм із термічно оброблених томатів або томатної пасти, проте не зі свіжих помідорів. Утім, сьогодні цей пігмент доступний і у вигляді харчової добавки (желатинові капсули або таблетки).

■ ВІТРИАНКА

Вітряна віспа – гостре інфекційне захворювання, що виникає переважно у дітей до 12 років, передається повітряно-крапельним шляхом. Сприятливості до вірусу вітрянки складає 100 %

Принцип дії вірусу вітрянки (Varicella Zoster)



Симптоми вітрянки • Інкубаційний період 10-20 днів • Підвищення температури до 39° • Висипка на шкірі 1-3 мм у діаметрі • Висипка на слизових оболонках • Сильне свербіння уражених місць

Джерело: US Centers for Disease Control and Prevention

© Ukrainian Media Service

■ ВАРТО ЗНАТИ

Позбутися здуття живота допоможуть прогулянки

Здуття живота найчастіше супроводжується його збільшенням, болями, блювотою, діареєю, запеканими. Серед інших симптомів метеоризму — важкість і біль в нижній частині спини.

Зазвичай ця проблема виникає в результаті скупчення рідини та газів у черевній порожнині. Погано переварена їжа також може викликати здуття, так само, як і алергія на харчові продукти, синдром подразненого кишечника, гіполактазія (нездатність організму засвоювати лактозу) й інші розлади.

Щоб упоратися зі здуттям живота без медикаментів, реко-

мендується прогулюватися після кожного прийому їжі: це допомагає харчовим масам швидше просуватися в кишечнику. Також усім, хто страждає від цієї проблеми, необхідно займатися спортом, адже вправи сприяють виділенню гормонів, які необхідні для підвищення активності кишечника.

Намагайтеся їсти повільно, ретельно пережовуючи страви. Не вживайте антибіотиків без потреби. Вони порушують природну флору кишечника, необхідну для його ефективної роботи. Їжте поменше солі та цукру, не переїдайте на ніч.

■ ЦІЛЮЩИЙ ФРУКТ

Ківи запобігають окисному стресу



За рівнем антиоксидантів (поліфенолів) плоди ківи перевершують апельсини, грейпфрути, мандарини та яблука. Як стверджують японські вчені, за кількістю антиоксидантів ківи випереджають на-

віль зелені овочі.

Під час експерименту науковці запропонували учасникам їсти по три ківи на день упродовж певного періоду часу. Потім дослідники взяли в них аналіз сечі, який показав, що рівень антиоксидантів був значно вищим у тих, хто щодня смакував ківи.

Експерти стверджують, що цей фрукт допомагає запобігти розвитку різних захворювань, причиною яких є окисний стрес — процес пошкодження клітини в результаті окислення. У людини окисний стрес є важливою складовою багатьох серйозних захворювань, таких як цукровий діабет, хвороба Альцгеймера, гіпертензія, атеросклероз, хвороба Паркінсона та рак.

Витягаючи кліща, не робіть різких рухів

З настанням весняно-літнього сезону ворог номер один любителів відпочинку на природі — це кліщ. Аби не принести цього паразита додому на собі, нам, волинянам, варто бути особливо обережними. Бо наша область, а також Республіка Крим, вважаються природними осередками такої небезпечної хвороби, як кліщовий енцефаліт. Окрім того, кліщі можуть інфікувати людину ще й іксодовим кліщовим бореліозом (хвороба Лайма). Про кліщів і наслідки їхніх укусів «Відомості» розмовляли з завідувачкою відділу паразитології Волинської обласної санепідемстанції Людмилою Шахраюк.

— Де найбільша небезпека «підчепити» кліща?

— Для цих паразитів найкраще середовище — листяний ліс, а особливо насадження висотою до одного метра. Коли ми проводимо заходи з профілактики кліщового енцефаліту, то обов'язково є чистка лісу. Тож, перебуваючи в листяному лісі, потрібно бути дуже обережними. Зараз саме сезон пікніків, тож я б радила вибирати для відпочинку сухі соснові ліси з піщаним ґрунтом. У такому середовищі ви точно не підхопите кліщів, бо для них запах, який виділяють сосни, — отрута. В крайньому разі зупиніться на ділянці, де відсутні високі зарості. Крім того, варто пам'ятати, що принести кліща додому можна й на букеті квітів із саду чи лісу. Також кліщі паразитують на домашніх, диких і свійських тваринах.

— Як можна захистити себе, аби не стати жертвою небезпечних комах?

— Передусім зверніть увагу на одяг. У надто відкритому вбранні до лісу краще не ходити. Одягніться так, аби лишилось якомога менше відкритих ділянок тіла, не забуйте про головний убір. Як на мене, ідеальним одягом для лісових прогулянок є комбінезон. Окрім того, бажано застосовувати репеленти, які відлякуватимуть паразитів. Перебуваючи в лісі, з метою профілактики кожні дві години оглядайте своє тіло. Кліщі зазвичай присмоктуються до тих ділянок, де ніжна шкіра. Тому найперше потрібно оглянути шию, голову, груди, пахову ділянку. Понад те, прийшовши додому з прогулянки парком чи лісом, зробіть детальне обстеження, пильно огляньте й одяг, у якому перебували.

— Чи проводяться в області якісь профілактичні заходи задля боротьби з цими паразитами?

— Так. Ми проводимо вакцинавання людей, які перебувають у групі ризику. По-перше, щеплюємо лісників, оскільки їхня робота пов'язана з постійним перебуванням у лісі. По-друге, з 1996 року вакцинуємо жителів Ратнівського району, бо саме тут найбільша популяція клі-



щів. На початку дев'яностих років у цій місцевості виявили природне активне стійке вогнище кліщового енцефаліту. Для профілактики кліщового енцефаліту існує такий препарат, як імуноглобулін. Якщо його ввести протягом двох днів після укусу, то людина не захворіє.

— Що ж робити, якщо паразит таки причепився до тіла?

— Якщо ви знайшли на собі кліща, не поспішайте його одразу витягати. Спочатку змастіть місце його перебування якоюсь масною субстанцією: жиром, рослинною олією чи навіть кремом. Зачекайте 15 хвилин: за цей час закупоряться органи-

Перебуваючи в лісі, з метою профілактики кожні дві години оглядайте своє тіло. Кліщі зазвичай присмоктуються до тих ділянок, де ніжна шкіра. Тому найперше потрібно оглянути шию, голову, груди, пахову ділянку.

дихання паразита. Потім починайте плавно розкитувати його пінцетом і помаленьку витягуйте. Не робіть різких рухів, оскільки так голівка комахи може лишитися всередині. Після цього змастіть місце укусу йодом. Якщо повністю видалити комаху не вдалося, то якнайшвидше зверніться в медпункт: хірург зробить невеликий надріз і ліквідує шкідника. Пам'ятайте: дуже важливо виявити та витягнути кліща швидко, позаяк у перші години кровосмоктання він найменш небезпечний. Це пов'язано з фізіологією паразитів, оскільки, присмоктавшись до тіла людини, вони не одразу починають жити кров'ю. Таким чином зменшуєть-

ся ризик зараження інфекцією, яку можуть переносити кліщі.

Після укусу кліща протягом місяця уважно стежте за своїм здоров'ям, щодня міряйте температуру тіла. Якщо вона підвищена, то обов'язково зверніться до лікаря, адже це може бути симптомом кліщового енцефаліту.

— Розкажіть детальніше про цю недугу.

— Інфекція кліщового енцефаліту потрапляє до людини зі слиною інфікованого паразита під час кровосмоктання. Переносять її іксодові кліщі, проте якість відрізати їх від решти видів неозброєним оком неможливо. Перебіг хвороби характеризується гарячкою й ураженням центральної нервової системи.

Щороку волиняни хворіють на цю недугу. Так, торік було зареєстровано три випадки захворювання.

— Які симптоми характерні для кліщового енцефаліту?

— Інкубаційний період триває від семи до 45 днів. Оскільки це гостра вірусна хвороба, то й починається вона гостро. Спочатку з'являються загальна слабкість організму, незначний головний біль, дратівливість. За два-три дні значно підвищується температура тіла — до 38-40 градусів, головний біль стає значно сильнішим. Усе це супроводжується запамороченням і блюванням. Характерні зміни нервової системи виникають лише з третього-четвертого дня хвороби.

Спілкувалься Ольга УРИНА



Людмила Шахраюк

■ ЗДОРОВЕ ХАРЧУВАННЯ: СЕЛЕРА

Медики стверджують, що вживання селери підвищує тонус організму, поліпшує апетит та виявляє антиоксидантну дію. Селера збільшує розумову і фізичну активність та омолоджує клітини шкіри

• Всього 100 г селери щодня повністю задовольняють потребу людини в калії, тому цей овоч **нейтралізує надлишок солі** і позбавляє набряків

• **Виводить шлаки і токсини**, нормалізує обмін речовин, тому людям з надмірною вагою варто вживати селеру в їжу щодня

• Селера — **лідер за вмістом селену**, потрібного для синтезу гормонів щитовидної залози

Обережно! Селеру не варто вживати матерям, що годують грудьми, оскільки вона сприяє зниженню лактації



• Листя селери вкрай необхідно вживати курцям, оскільки в них виявлено **8 різновидів протиракрових речовин**, що нейтралізують канцерогени з тютюнового диму

• Сік цього овочу є природним "охолоджувачем": чайної ложки досить, щоб **не відчувати спеки**, особливо в умовах вологого клімату

• Крім того вона також є сильним природним афродизіаком, **підсилює потенцію і допомагає відновити лібідо**

© Ukrainian Media Service

■ СМАЧНО ТА КОРИСНО

Овочі, які пережили зиму, втрачають більшість вітамінів

Овочі, що перезимували, втрачають дуже багато вітамінів. Так, у моркві вітаміну С менше у порівнянні з осінню у 18 разів. А от каротин, клітковина залишаються практично на початковому рівні.

У картоплі взагалі не залишається вітамінів, але завдяки клітковині вона допомагає поліпшити синтез вітаміну К.

Буряк також втрачає майже всі вітаміни, зберігаючи вміст заліза. Дієтологи застерігають від вживання старого буряка в сирому вигляді.

Капуста втрачає 80% корисних компонентів за зиму, накопичуючи у волокнах листя шкідливі речовини. Тому вживати її в сирому вигляді не рекомендується.