



**М'яка подушка сповільнює кровообіг під час сну**

Від того, на якій поверхні людина спить, залежать її здоров'я й зовнішній вигляд. Як відомо, матрац краще вибирати твердий. Те ж правило стосується подушок. М'які подушки, як і перини, призводять до того, що в сні кровообіг організму сповільнюється. Як наслідок — з'являються зморшки, набряки, втрачається пружність шкіри. Медики рекомендують спати на синтепонових подушках. Вони корисніші за пір'яні хоча б тим, що в останніх нерідко «живуть» пилові кліщі, які провокують алергію.

**Годування грудьми захищає дитину від раптової смерті**

Група фахівців із медичної школи Віргінського університету вирішила оцінити вплив частоти й тривалості годівлі грудьми на розвиток синдрому раптової смерті грудних дітей (sudden infant death syndrome, SIDS). Учені проаналізували результати 18 досліджень на цю тему. Відповідно до результатів, при вигодовуванні дітей грудним молоком ризик синдрому раптової смерті знижується на 45-64% в порівнянні з малюками, які перебували на штучному вигодовуванні.

■ ДОСЛІДЖЕННЯ

**Чоловіки гірше переносять недосипання, ніж жінки**



вільною та неповороткою. Професор Вгонтзас довів це експериментальним шляхом: він набрав молодих чоловіків і жінок, які провели в його лабораторії 13 ночей. Перші чотири доби вони спали по вісім годин. Наступні шість ночей піддослідні дримали лише по шість годин. А останні три ночі учасники експерименту змогли понижитися в ліжку аж десять годин.

Регулярно відводячи на сон менше шести годин на добу, ми провокуємо погіршення працездатності: відновити її за вихідні, скільки б ми не спали в суботу та неділю, не вийде. До такого висновку прийшов професор психіатрії, фахівець зі сну Александр Вгонтзас із Державного коледжу медицини штату Пенсильванія.

З'ясувалося, зокрема, що чоловіки гірше переносять недосипання, ніж жінки. Можливо, причина в тому, що фаза глибокого (повільного) сну приносить жінкам більше користі, ніж мужчинам.

«Для жінок глибокий сон має захисний ефект. Жінки, що мали достатньо глибокого сну, краще працюють упродовж робочого тижня, навіть якщо трохи не висипаються. А після двох ночей тривалого сну їхні сили майже відновлюються», — заявив пан Вгонтзас.

Відспавшись у вихідні, людина відчує більше ясності в голові, проте, як і раніше, залишиться по-

■ ЩОДЕННА НЕБЕЗПЕКА

**Миючі засоби уражають нирки, печінку та шлунок**

Миючі засоби міцно ввійшли в щоденне життя. Експерти попереджають, що «тісна дружба» з ними не проходить без негативних наслідків для організму людини. Компоненти мийних засобів і порошків впливають на всі людські органи.



Пральні порошки також містять ПАР, припустима концентрація не повинна перевищувати 5%. Ці речовини адсорбуються в тканину, проникають крізь пори шкіри й з током крові переносяться по організму. Це загрожує ураженням органів і центральної нервової системи.

Засоби для чищення плити містять феноли й крезолі, які шкодять ниркам, печінці, шлунку та викликають запаморочення. У кондиціонерах для білизни є віддушки й ароматизатори — міна сповільнює дію для алергиків.

У мийних засобах для посуду містяться поверхнево-активні речовини (ПАР), які не змиваються холодною водою, але накопичуються в органах і тканинах, вражаючи слизову шлунок.

**Корекція вушних раковин ніяк не впливає на слух людини**

Відстовбурчені вушні раковини — проблема, що, як правило, турбує людей із дитинства. Як розповідає завідувач ЛОР-відділення Волинської обласної клінічної лікарні Георгій Щурук, часто хочуть змінити форму вух дівчата перед весіллям. Буває, звертаються з проханням довести до ладу свої вуха і бізнесмени, яких через відстовбурчені вушні раковини не сприймають серйозно партнери. Нерідко з цієї проблемою приходять школярі, які через свої вуха щодня потерпають від кпинів у школі. Однак декому зважитися на пластику вушних раковин досить складно. Багато хто страшенно боїться лікарів, інших кидає в піт на саму згадку про хірургічне втручання. Про особливості цієї проблеми «Відомості» розмовляли з отоларингологом Георгієм Щуруком.



— Яким чином усувають відстовбурченість вух?

— Надійним способом корекції вушних раковин є отопластика. Цей метод дозволяє позбутись естетичних дефектів безболісно й ефективно. За допомогою отопластики усуваються вроджені чи набуті естетичні дефекти, наслідки отоларингологічних хвороб або травм.

— З якого віку можна робити цю операцію?

— Корекцію вух можна проводити, починаючи з шести років. Сучасні медичні технології забезпечують надійне та безпечне проведення операції навіть найменшим пацієнтам.

— Чи є випадки, коли рекомендована отопластика?

— Корекція вушних раковин проводиться та рекомендована в таких випадках: відстовбурченість вушних раковин, великий розмір вух або мочок, травма вушних раковин, асиметрія вух. Також потрібно проводити цю операцію в разі відсутності всієї вушної раковини або деяких її ділянок і при різного роду деформаціях та пошкодженнях.

— У яких випадках від операції краще відмовитись?

— Отопластика не проводиться, якщо пацієнт страждає на одну з

цих недуг: гостра застуда, соматичне захворювання важкої форми, порушення згортання крові, онкологічне захворювання, хронічна інфекція вуха, цукровий діабет або вада серця. Також отопластика не рекомендована жінкам під час менструального періоду.

— Що входить у передопераційну підготовку?

— Операція з корекції вушних раковин вимагає ретельної підготовки. Перед нею пацієнт проходить невелике обстеження. Після консультації з отоларингологом здаються аналізи — загальний аналіз крові, на СНІД, на сифіліс, на антитіла до вірусів гепатитів В і С. Якщо пацієнт приймає медикаменти, то варто повідомити про це лікарів, бо їх застосування може негативно позначитися на ході операції або сповільнити реабілітаційний процес.

— Які є методи проведення отопластики?

— Пластична операція з корекції відстовбурчених вушних раковин найчастіше проводиться методом хірургічного моделювання хряща проти завитка вушної раковини або ж за допомогою лазерного апарату, який змінює хрящову тканину (лазерна отопластика). Також можливе застосування радіохвильового хірургічного ножа. Лікар-отоларинголог визначає найбільш ефективну методику виправлення дефекту й узгоджує її з пацієнтом.

— Чи є причини боятися цієї операції? Як вона проходить?

— Отопластика триває не більше години та проводиться переважно під місцевою анестезією. Лікар на задній ділянці вушної раковини робить невеликий розріз, і далі відбувається формування необхідної форми хряща. На сьомий день після операції пацієнту знімають шви.

— З чого складається реабілітаційний період?

— Після отопластики пацієнту доведеться певний час носити пов'язку, можлива поява набряків і хворобливих відчуттів, які усуваються знеболюючими препаратами та зникають протягом кількох днів. Хрящова тканина відновлюється досить швидко, тож реабілітаційний період за умови правильного догляду приписів лікаря не займе багато часу. Необхідно кожні два-три дні відвідувати лікаря для огляду та робити перев'язки. Близько місяця пацієнту перед сном потрібно надягати еластичну пов'язку, яка надійно фіксуватиме вушну раковину.

— При проведенні цієї операції нема ризику зашкодити слуху людини?

— Операція з корекції відстовбурчених вушних раковин ніяк не впливає на слух. Після отопластики практично не буває ускладнень. Зрідка вони з'являються через порушення реабілітаційного режиму. Спілкувалась Ольга УРИНА

■ ЦІКАВО ЗНАТИ

**Ідеальна відпустка має тривати не більше двох тижнів**

Найкращим строком для відпустки — два тижні. Вчені підраховали, що в людей, які відпочивали більше 14 днів, у «післявідпустковий» період рівень IQ знижується на 20 пунктів, а в половині працівників суттєво погіршується самопочуття. Причиною стає необхідність швидко зосереджуватися, бути в курсі останніх новин.



Тому найбільше депресивних станів після затяжного відпочинку переживають керівники компаній і відділів, журналісти, рекламанки. Найлегше повернення до трудових буднів переносять інженери, програмісти та перекладачі. Отже, можна зробити висновок: що відповідальніша в людини посада, то болісніше вона сприймає повернення на роботу після відпустки.

■ ОПИТУВАННЯ

**Українцям не вистачає часу бути здоровими**

83% українців зізнаються, що їм бракує часу, щоб вести здоровий спосіб життя. Такий результат опитування, проведеного одним із фармацевтичних холдингів. Тільки 12% опитаних вважають, що вони здорові, 64% переконані, що стан здоров'я залежить від кількості грошей. При цьому 57% українців визнають, що потребують оздоровлення.

На питання, що є основою здорового життя, 48% респондентів відповіли, що це регулярні заняття спортом. На другому й третьому місцях — відсутність шкідливих звичок і правильне харчування.

Опитування засвідчило, що українці чудово знають, як вести здоровий спосіб життя, проте шукають різні приводи, щоб не жити за цими правилами.

■ СМАЧНО І КОРИСНО

**Яблука запобігають атрофії м'язів**



Учені прийшли до висновку, що яблука — найкращий засіб від м'язової атрофії — втрати тілом м'язової маси, що відбувається з віком. Атрофія м'язів пов'язана з рядом серйозних проблем, але дотепер від неї не знайдено ліки. Дослідники з Університету Айови (США) зайнялися вивченням активності генів, пов'язаних із м'язами, щоб знайти речовину, здатну перешкоджати недугі, і виявили необхідний компонент у шкірці яблук, повідомляє «Фокус».

Дана речовина — урсолова кислота. Експерименти на мишах показали: вона сприяє збільшенню м'язової маси більш ніж на 15%. Разом із тим загальна вага гризунів, яких годували даною кислотою, залишалася стабільною, а от жиру стало менше на половину.

Учені вважають, що урсолова кислота працює за рахунок перепрограмування генів, які відповідають за втрату м'язової маси й заміщення її жиром.

### Як правильно вибрати сонцезахисні окуляри

Сонцезахисні окуляри призначені для захисту очей від ультрафіолетових променів

**З чого зроблені лінзи**

**Скло**

- + Стовідсотковий захист від ультрафіолету
- Б'ється, травмонебезпечно

**Пластик** (акриловий, напівкарбонатний)

- + Стовідсотковий захист від ультрафіолету
- Б'ється, травмонебезпечно

**Про що говорить етикетка**

**Glass** (стекло) - окуляри зі скляними лінзами

**Plastic** (пластик) - окуляри з пластиковими лінзами

**UV** - абривіатура ультрафіолетових променів з позначенням відсоткової кількості променів, що проходять крізь лінзу. 70-90% UV цілком достатньо для нормального захисту очей

**Поради по вибору окулярів**

**Лінзи повинні затемнені рівномірно.** Затемнення тільки зверху може недостатньо поглинати промені і очі будуть втомлюватись.

**Якісна оправа швидко відновлює форму.** Перед покупкою потрібно перевірити механізм кріплення дужок на наявність дефектів.

Тип лінз	Особливості	Де носити
Сірі чи зелені	Не спотворюють колір	Скрізь
Золотисто-жовті	Блокують синій колір	В пахури дні
Поляризовані	Блокують сильно яскраве світло	В горах, на морі
Дзеркальні	Відбивають світло	На великій висоті
Хамелеони	Міняють колір в залежності від освітлення	Скрізь
Градовані	Наполовину затемнені	Скрізь, особливо автомобілістам

vidomosti-ua.com Відомості