Відомості.UA
№ 33 (568)
11 - 17 серпня 2011 року
http://vidomosti-ua.com/

Операція на серці коштує 30-80 тисяч гривень

Кожна операція на серці в Україні в середньому коштує від 30 до 80 тисяч гривень. Про це розповів директор Київського центру серця Борис Тодуров. «Це за найскромнішими підрахунками, без врахування зарплати співробітників та утримання лікарень, тобто йдеться про витратні матеріали», — сказав він. За словами Тодурова, щороку від серцево-судинних захворювань помирає сто тисяч українців, двадцять тисяч стають інвалідами після перенесених інсультів.

Спортивний бюстгальтер захищає груди

Дівчата, які займаються фізкультурою, конче мають носити спортивний бюстгальтер, попереджають фахівці з Університету Портсмута. Інакше заняття можуть обернутися болючими відчуттями й обвисанням грудей. Експерти радять включити таку білизну в список спортінвентарю. Адже рухи грудей під час фізкультури дійсно викликають біль, що підтвердили дослідження з використанням сенсорів руху. Імовірно, багато дівчаток прогулюють заняття, бо навіть звичайний біг підтюпцем для них дискомфортний.

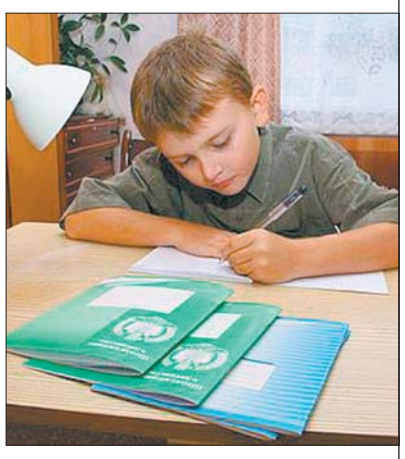
НЕБЕЗПЕКА ПОРУЧ

Через зошити з білосніжними сторінками діти втрачають зір

Не варто обирати зошити з білосніжними аркушами: білими сторінки роблять за допомогою шкідливих для очей речовин, повідомила начальник центру сертифікації, стандартизації та випробувань легкої промисловості ДП «Укрметртестстандарт» Наталія Попова. «Дитина просто втрачає зір. Тож не дивно, що з четвертого класу більшість школярів уже ходить в окулярах», — наголосила вона.

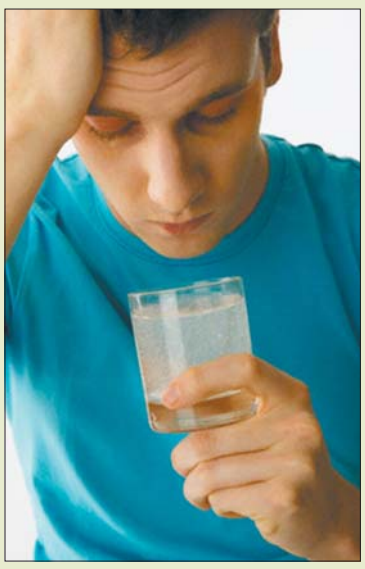
Крім того, фахівець нагадала, що 2007 року була відмінена обов'язкова сертифікація зошитів. «З 2007 року вони переведені до продукції з низьким ступенем захищеності та підлягають обов'язковому декларуванню. Але за чотири роки ми не побачили жодних декларацій», — додала вона.

Наталія Попова радить, вибираючи зошити, звертати увагу на лінії, які повинні бути фіолетовими, зеленими, блакитними чи сірими, чітко продрукованими. Понад те, горизонтальні лінії на суміжних сторінках мають зберігатися. Скоби не повинні виступати, а мають бути загнутими, аби не травмувати дитину.



ВАРТО ЗНАТИ

Мед упорається з похміллям



Найприємнішим методом боротьби з похміллям, радить Королівство хімічного товариства Великобританії, є вживання меду після «вдалого» застілля.

У кожної людини, якій алкоголь знайомий не за чутками, є гіркий досвід поганого самопочуття. Втім, британські вчені запевняють: пережити тривалу святкову пиятику допоможе мед. Виявилося, що цей солодкий продукт прекрасно виводить токсини з організму, незважаючи на солідний об'єм спожитого напередодні спиртного. Основний активний інгредієнт — фруктоза. Саме вона дозволяє організму легше розщеплювати алкоголь на безпечні побічні продукти.

Власне, причина неприємних відчуттів після непомірного вживання алкоголю полягає у тім, що спирт спочатку розщеплюється на токсичний ацетальдегід. А за допомогою фруктози він трансформується в оцтову кислоту, що під час нормального процесу метаболізму перетворюється на діоксин вуглецю, який людина видихає. А от якщо вживати міцні напої із льодом, то до цього ланцюжка потрапляють ще й калій і натрій, що сприяє швидшій переробці алкоголю.

Науковці запевняють: мед здатний значно скоротити час похмілля. Також вони радять перед вживанням хмільних напоїв випивати склянку молока — це зменшить об'єм токсичних речовин у організмі. А звичайна вода сприятиме швидшому виведенню алкоголю з тіла.

СМАЧНО І КОРИСНО

Буряковий сік покращує фізичні можливості

Буряковий сік, запевняють учені, здатний допомогти людям у літах, а також тим, хто страждає від серцевих і легеневих хвороб, провадити активніший спосіб життя.

Так, нещодавно науковці встановили, що сік із буряка дозволяє організму використовувати менше кисню під час фізичних навантажень, ефективно знижуючи зусилля під час виконання вправ на 12%.

Зі слів медиків, із віком кількість кисню, яку може використовувати організм під час фізичної активності, значно скорочується. Через це навіть на такі прості завдання, як ходьба, літні люди витрачають чимало часу та зусиль.

Учені довели, що буряковий сік — найкращий напій, аби поліпшити фізичні можливості свого тіла в будь-якому віці. По-перше, він розширює кровоносні судини, знижує артеріальний тиск і поліпшує кровообіг. По-друге, буряк впливає на м'язову тканину, зменшуючи кількість кисню, необхідну м'язам під час активності.

Щойно вичавлений буряковий сік містить цукри, вітаміни С, В1, В2, Р, РР, солі калію, заліза, марганцю, повідомляє vrach.tv. Сік буряка сприяє поліпшенню складу крові, збільшенню кількості червоних кров'яних тілець, підвищує гемоглобін. Також цілющий напій допомагає розчинити надлишки кальцію, що накопичуються в кровоносних судинах.

Для терапевтичного ефекту буряковий сік треба пити по склянці двічі на день. Напій має очищувальний ефект, а тому може викликати легке запаморочення та нудоту. Через це приймати його рекомендують із обережністю, найкраще — в суміші з морквяним і огірковим соками.

Людям, що страждають на сечокам'яну хворобу й інші порушення обміну речовин, слід бути обережними з дозуванням цього напою.

Гепатит С переважно протікає без симптомів

Гепатит С — інфекційне захворювання печінки, викликане вірусом. Його називають «лагідним убивцею» через те, що протікає практично без симптомів. Зазвичай інфікована особа ні про що не здогадується, аж доки не почне відмовляти печінка. За оцінками Всесвітньої організації охорони здоров'я, два мільярди людей у світі інфіковані цим вірусом. В Україні медики б'ють на сполох, говорячи про надзвичайне поширення вірусу, наполягають визнати епідемію гепатиту С. Як розповів завідувач відділення для дорослих хворих Волинської обласної клінічної лікарні, кандидат медичних наук Руслан Морочковський, на Волині така ж ситуація, як в Україні та світі, — інфікованих досить багато. «Відомості» поспілкувалися з Русланом Семеновичем про особливості цього підступного вірусу.

— Яким чином передається вірус гепатиту С?

— Вірус передається від людини до людини переважно через кров. Тобто в якісь пошкодження шкіри може потрапити кров хворої людини чи носія вірусу. Інфікування можливе також через пірсинг або татуювання, якщо для цих процедур використовували голки, забруднені кров'ю хворого чи носія інфекції. Можлива передача під час медичних втручань, скажімо, операцій, переливання крові.

— Чи можна інфікуватися статевим шляхом?

— Ймовірність інфікуватися таким чином дуже низька, десь на рівні 1-2%. Зрідка можливе інфікування від матері до дитини. В таких випадках зараження найчастіше відбувається під час пологів, коли маля проходить родовими шляхами. При звичайних побутових контактах вірус не передається. Звичайно, ризик інфікування при співжитті з хворим підвищується. Та лише якщо був якийсь контакт із його кров'ю. Наприклад, при використанні того ж рушника, бритви, зубної щітки.

Руслан Морочковський

— Хто знаходиться в групі ризику?

— Найбільшу ймовірність інфікування мають наркомани. Це стосується споживачів ін'єкційних наркотиків, які зазвичай використовують одну голку на кількох осіб. Підвищується ризик зараження й у людей, яким періодично здійснюють переливання крові чи інші оперативні втручання. Часто інфікуються люди, які на «штучній нирці». Високий ризик інфікування й для осіб нетрадиційної орієнтації.

— Як проявляється ця інфекція?

— Гепатит С не даремно називають «лагідним убивцею». Симптоми інфекції можуть і не проявитися зовсім. Іноді це лише кілька днів нудоти і все. Тож людина може списати це на звичайне недомагання або прийняти за симптоми респіраторного чи будь-якого іншого захворювання.

— Який перебіг гепатиту С?

— Людина може хворіти на гепатит С, а може бути просто носієм вірусу. Тим, хто є лише носіями, вірус не завдає жодної шкоди. Одначе таких дуже мало, зазвичай хвороба все ж розвивається. Розрізняють гострий і хронічний гепатит С. Гострий діагностується рідко, тож поступово може переходити у хронічний. Він так само досить тривалий час ніяк себе не проявляє. Одначе поступово з роками виникають печінкові чи позапечінкові прояви. Хронічний гепатит може вразити не лише печінку, а й інші органи. Наприклад, шлункову залозу, кістковий мозок, сполучну тканину. Коли вражає печінку, спочатку розвивається запалення, що з часом переростає у фіброз, а згодом й цироз із можливим переходом у рак. Через відсутність специфічних симптомів про недугу людина може не знати протягом багатьох років. Здебільшого її виявляють випадково. Наприклад, обстежуючись перед донорською здачею крові чи з приводу певного захворювання.

— Які аналізи потрібні, аби виявити інфекцію?

— Біохімічні обстеження, тобто звичайні печінкові проби, не завжди здатні виявити в організмі цей вірус. Тому, аби поставити діагноз, венозну кров досліджують на наявність маркерів вірусу гепатиту С. Якщо спеціально не шукати в крові цих маркерів, то вірус не знайдуть.

— Чи лікується гепатит С?

— Цей недуг відомий не так давно. Його продовжують активно вивчати. Специфічні противірусні препарати з'явилися теж відносно недавно. Результати лікування засвідчують, що у пацієнтів, які пройшли противірусну терапію, хвороба не проявляється протягом десяти років. Але чи вважати це повним одужанням, поки що говорити не можемо. Противірусні препарати діють у двох напрямках. Одні працюють на знешкодження самого вірусу, інші — на зменшення ступеня фіброзу печінки. Навіть якщо й вивести вірус із організму не вдається, ступінь фіброзу зменшується в будь-якому разі, тобто це шанс врятувати печінку. В людей, яким провели противірусну терапію, втричі рідше трапляється цироз печінки.

Спілкувалась Ольга УРИНА

СЕЗОННІ ЛІКИ

Кавун чистить кишечник, а диня додає сили чоловікам

Літо — час запасатися здоров'ям на майбутній рік. Тим паче зараз, у другій половині жаркого сезону, достигло багато корисних натуральних ліків, якими варто поповнити домашню фітоаптечку.

Абрикоси: паливо для мозку

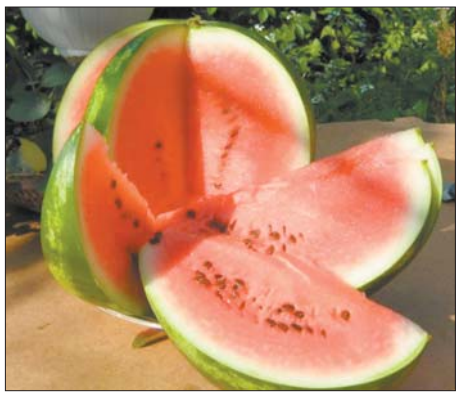
В абрикосі багато цукру — палива для мозку, тому, якщо прагнете прояснити думки, з'їжте кілька плодів. А завдяки величезній кількості солей калію абрикоси мають лікувальний ефект при аритміях, а також сечогінну дію, через що корисні тим, хто страждає від гіпертонії та набряків. Ба більше, абрикоси чистять кишечник. У них багато пектинів — харчових волокон, які виводять із кишечнику весь «непотріб».

Кавун: для кишечнику

Кавунами в сезон потрібно наїстися на весь рік. Можна навіть влаштовувати розвантажувальні дні: за допомогою такої дієти й худнеш, і шлаки виводиш. У розвантажувальний день потрібно з'їдати тільки 1,5-2 кг кавуна, розділивши цю дозу на п'ять приймань. Варіант для тих, хто важко переносить голод, — їсти кавун вприкуску з чорним хлібом (він до того ж гарний абсорбент). Крім того, кавун містить магній, який має сечогінний ефект, а отже, знижує тиск і корисний гіпертонікам. Волокна кавунової м'якоті поліпшують активність корисних мікроорганізмів у кишечнику, тож їх споживання є гарною профілактикою дисбактеріозу.

Баклажани: від набряків

Баклажани містять багато біофлавоноїдів, вітаміни Р і К. Вони виводять зайву воду, тому їх потрібно їсти повним людям, схильним до набряків. Головне — не знімати шкірку, позаяк левова частка корисних речовин «захована» саме в ній. А ще баклажан — гарний зовнішній антисептик. Тому при деяких захворюваннях шкіри, наприклад, гнійних висипаннях, можна двічі на день змазувати ранки соком сирих баклажанів.



Диня: для чоловічої сили

Диня — чоловічий лікар. Вона ефективна при різних захворюваннях простати. Чоловікам просто потрібно частіше їсти диню. Цинк, що міститься в ній, стимулює вироблення сперми та вважається афродизіаком.