

■ НЕБЕЗПЕКА ПОРУЧ

Діти найчастіше трукуються ліками, а дорослі — спиртним

Керівник Українського дитячого центру клінічної токсикології інтенсивної та ефективної терапії лікарні «Охматдит» Борис Шейман розповів, що дорослі українці частіше трукуються спиртами, тоді як діти найчастіше страждають від отруєння медичними препаратами. «У дітей на першому місці — отруєння медичними препаратами. Трапляються отруєння з різних причин. Це і передозування, і використання зіпсованих ліків, які неправильно зберігалися. На жаль, бувають і випадки суїцидального вживання дитячих препаратів, — сказав він.

«Якщо говорити про структуру отруєнь дітей у відсотковому співвідношенні, то 37,3% випадків припадає на медичні препарати,

Одна сигарета шкодить жінці, як чоловікові п'ять

Італійські вчені оприлюднили результати останнього дослідження про дію куріння на організм жінки. За словами професорки Єлени Тремолі, тютюновий дим буквально «ненавидить» жінок: співвідношення шкоди, якої куріння завдає жіночому організму в порівнянні з чоловічим, становить 5:1. Як каже лікар, жіночий організм виявився особливо вразливим перед згубним впливом тютюнокуріння, незалежно від таких факторів, як вік, артеріальний тиск, ожиріння, соціальний стан.



Всі хвороби — від самотності

Самотність є чинником розвитку широкого спектра захворювань — від гіпертонії до слабоумства. А задоволеність своїм соціальним життям зберігає здоров'я, продовжує молодість і прискорює видужання, заявили вчені Чиказького університету. Дослідження спеціалістів показали, що в самотніх людей гени, які беруть участь у запальних реакціях і у сигнальній системі кортизолу, а також імунні клітини, пов'язані з хвороботворними бактеріями, мають надмірно високу активність.



31,1% — на побутову хімію, 19,5% — на алкоголь, 4,6% — на рослинні отрути, — поінформували Шейман. — Щодо летальних випадків, то найчастіше їх причиною стають рослинні отрути, зокрема, споживання отруйних грибів».

■ ГЕНЕТИЧНИЙ КОД

Ішемічна хвороба зумовлена спадковістю

Шведські вчені дійшли висновку, що ішемічна хвороба серця швидше є спадковим захворюванням, ніж наслідком нездорового способу життя. У дослідженні бралися до уваги дані про здоров'я понад 80 тисяч чоловіків і жінок, частина з яких виховувалась у прийомних родинах. З'ясувалося, що якщо в когось із біологічних батьків був цей недуг, ризик його по-

яви у дітей зростає на 40-60%. При цьому спосіб життя в прийомній сім'ї не позначався на ризик розвитку ішемічної хвороби в дитини, навіть якщо обоє прийомних батьків мали таку проблему.

Це не означає, наголошують учені, що спосіб життя не є чинником розвитку хвороби, та результат показує, що суттєвішим фактором є генетика.

■ ВАРТО ЗНАТИ

Комп'ютерний стіл брудніший за туалет



Дієтологи зі США з'ясували, що 83% американців частенько йдуть за комп'ютерним столом перед монітором. Експерти досліднили, що на такому столі в сто разів

більше бактерій, ніж на кухонному, і в 400 разів більше, ніж у туалеті на унітазі.

Учасники опитування зізналися, що тільки половина з них регулярно мие руки, перш ніж перекусити, не відводячи очей від монітора. І тільки 36% регулярно протирають робочі поверхні — стіл, клавіатуру, комп'ютерну мишку. Решта ж робить це щонайбільше раз на місяць.

Асоціація дієтологів США попереджає, що разом із їжею, спожитою на робочому місці, в організм потрапляє величезна кількість небезпечних мікроорганізмів.

■ ПСИХОЛОГІЯ

Дієту варто підбирати за типом особистості

Відомий невролог із США Деніел Амен визначив п'ять типів особистості та назвав продукти, які допоможуть схуднути представникам тієї чи іншої категорії. Він переконаний, що багато людей даремно гайнують час, випробовуючи різні дієти, які ніколи не спрацюють у їхньому випадку. Ці люди генетично не здатні дотримуватися дієт. Замість цього Амен радить спочатку розібратися, що ж змушує налягати на їжу представників п'яти типів особистості.

1. Комп'ютерні ненажери: в'дливий, вразливий, схильний до надмірностей, мають проблеми зі сном. Їх не порятує високоефективні дієти й кофеїн. Допоможуть коричневий рис, лосось, банани, індичка, насіння соняшника.

2. Імпульсивні ненажери: їдять, навіть коли не голодні, швидко виходять із себе, дезорганізовані, часто спізняються. Не допоможе дієта з високим вмістом вуглеводів або цукру. Зарадять стейки, риба, курка, індичка, яйця,

зелений чай.

3. Комп'ютерно-імпульсивні ненажери: схожі одночасно на представників першої й другої групи, думають про їжу весь день. Їм допоможуть зелений чай і велика кількість сонячного світла.

4. Емоційні ненажери: схильні до занепокоєння й шукають розради у смаченькому, здатні швидко занудитися, часто відчувають самотність, мають низьку самооцінку, страждають від невротичних розладів, головного болю та синдрому подразненого кишечника. Допоможуть яйця, скумбрія, печінка, волоські горіхи, брокколі.

5. Неспокійні ненажери: страждають від м'язової напруги й регулярних головних боїв, гризуть нігті, сором'язливі й почувуються ніяково в різних соціальних ситуаціях. Велика кількість тваринного білка лише зашкодить. Зарадять цільнозернові та молочні продукти, цитрусові, шпинат, мигдаль, овес, волоські горіхи, добавки з жирними кислотами омега-3.

В Україні впроваджується новий метод лікування геморою

За звичкою «гемороєм» ми називаємо негаразди, які несподівано звалилися на нашу голову. А про справжнє значення цього слова доводиться згадувати, коли виникають серйозні проблеми зі здоров'ям. Здавалося б, про таке поширене захворювання повинні мати уявлення всі, щоб при перших же симптомах терміново звертатися до лікаря. На жаль, у житті все інакше, а причина — невиправдана сором'язливість, страх перед оперативним лікуванням.

Навіть якщо хвороба не дісталась у спадок від батьків, є низка чинників, які можуть її спровокувати. Насамперед це застій крові в малому тазі внаслідок малорухливого способу життя. Можна стверджувати, що гемороєм — професійна хвороба водіїв, програмістів, бухгалтерів, секретарів і начальників. Але той, хто весь день проводить на ногах, — теж кандидат на хворобу. У групі ризику також люди, які займаються важкою фізичною працею. Роль провокуючого фактора відіграє неправильне харчування: надмірне споживання гострих і прямих страв, алкоголю, кави.

Важливий чинник ризику — стрес. У емоційно неврівноважених людей він призводить до тривалого спазму гладкої мускулатури стінок судин, що перешкоджає відтоку крові від гемороїдальних вузлів. Підвищують імовірність геморою хвороби печінки та кишківника, ожиріння. А ось у жінок головна причина геморою — вагітність і пологи.

Термін «гемороєм» означає патологічне збільшення гемороїдальних вузлів, яке проявляється періодичною кровотечею, випадінням вузлів із анального каналу та відповідними ускладненнями. Для геморою характерні такі симптоми: дискомфорт, свербіж, пекучі болі в ділянці заднього проходу, відчуття іногородного

тіла, поява крові, біль при дефекації, ходінні та сидінні. Розлади травлення, особливо закреп та проноси, — вічні супутники геморою.

Варто згадати і про більш грізне захворювання — рак прямої кишки, який має схожі симптоми та часто помилково хворими сприймається за гемороєм, що призводить до пізнього встановлення діагнозу. Згідно з рекомендаціями фахівців, кожна людина віком понад 40 років повинна з профілактичною метою проходити обстеження у проктолога один раз у рік.

При лікуванні геморою використовують немедикаментозні засоби (дієтологія, особиста гігієна, корекція способу життя), а також медикаментозне лікування (анальні свічки та мазі, таблетки) та фізіотерапевтичні процедури. Проте застосування ліків може лише стримувати розвиток хвороби й тимчасово зменшувати неприємні симптоми, однак не дає видужання.

Існує й безліч методів хірургічного лікування геморою, які позбавляють пацієнтів від неприємної проблеми. Та вони призводять до тривалої втрати працездатності, вираженого післяопераційного болювого синдрому, появи рубцевої тканини в анальному каналі.

Новий метод лікування — трансанальна гемороїдальна деартеріалізація (ТГД). Ця методика за останні роки посіла перше місце в лікуванні геморою в Північній і Південній Америці, Європі. В Україні вона використовується з 2008 року, проте необхідною апаратурою до сьогодні володіли лише міста-мільйонники. У Луцьку апарат «ТНД Evolution» з'явився на базі Луцької міської клінічної лікарні у відділенні загальної хірургії.

Методика ТГД не вимагає хірургічного видалення гемороїдальної тканини. Під час процедури не виникають некрози, відсутній набряк,



немає запальних явищ, а тому немає болю. Вона полягає в накладанні внутрішніх швів на слизову прямої кишки без її розрізу. При цьому перев'язуються (лігуються) артерії, які забезпечують приплив крові до патологічно змінених гемороїдальних вузлів. Лікування проводиться в зоні прямої кишки, де немає болючих рецепторів, тому пацієнт не відчуває болю та дискомфорту.

Ця процедура забезпечує зникнення основних симптомів геморою в 95% випадків. Пацієнт може повернутися додому наступного дня після операції, а на третій-четвертий день — вести звичайний спосіб життя.

Борис ШЕВЧУК,
лікар-хірург Луцької міської клінічної лікарні

■ СМАЧНО ТА КОРИСНО

Капуста в раціоні додасть здоров'я та краси



му вигляді за 30-40 хвилин до їжі.

Капуста здатна оживити слабке та сухе волосся. Щодня втирайте у шкіру голови той же свіжий сік. Курс має тривати не менше трьохчотирьох тижнів.

А капустає листя завдяки своїй здатності «витягувати» хворобу є дівим засобом проти наривів, ран та опіків, знімає біль і має протизапальну дію.

Червонокочанна капуста

Листя червоної капусти своїм кольором завдячує антоціану, який, за останніми дослідженнями, знижує вплив високого радіаційного фону на організм людини. Крім загальновідомих вітамінів В1, В2, С, К, цей сорт капусти містить також азотисті речовини й амінокислоти.

Брюссельська капуста

Поживні властивості цієї капусти найвищі серед усіх сортів. Окрім високого вмісту вітаміну С, вона має канцерогенні властивості, містить кальцій, натрій, фосфор, магній, залізо та йод.

У раціоні майбутніх мам конче мають бути страви з цього сорту капусти, тому що це одне з головних джерел фолієвої кислоти, яка допомагає правильному розвитку нервової системи малюка, а також зменшує ризик вроджених вад у дітей.

Брокколі

Соковиті зелені суцвіття містять клітковину, калій, фосфор, кальцій, магній, залізо, цинк, марганець, сірку, вітаміни С, В1, В2, В5, В6, РР, Е, К, провітаміни А. Саме брокколі підвищує захисні сили організму, попереджає анемію, інфекції, захворювання печінки, виникнення пухлин. Учені дослідили, що саме цей сорт

капусти містить речовину сульфорафан, що знищує бактерії, які викликають деякі види виразки шлунку, а також попереджають розвиток раку шлунку.

А ще брокколі вважають чудовим антицелюлітним продуктом. Калій, що міститься в капусті, регулює вміст води. Мідь відповідає за еластичність сполучних тканин, а цинк захищає від вілких радикалів.

Приготована на парі брокколі покращує роботу серця. Вважається, що постійне вживання цієї капусти попереджає розвиток атеросклерозу та сповільнює процеси старіння завдяки антиоксидантним речовинам, які входять до складу білка цього овоча, та як наслідок — перешкоджає накопиченню холестерину.

Цвітна капуста

Містить калій, магній, кальцій, марганець, залізо, мідь, цинк, фтор, каротин, вітаміни С, К, В1, В2, В6. Лікарі постійно наголошують, що для запобігання раковим захворюванням ця капуста обов'язково має бути у раціоні. Секрет цілющих властивостей цвітної капусти в ензимах — речовинах, які допомагають у виведенні шлаків і токсинів із організму.

Пекінська капуста

За вмістом білка ця капуста поступається тільки брюссельській і брокколі, проте перевершує майже в два рази свою білокочанну родичку. Містить вітаміни А, В1, В2, РР. Листя багате на ферменти, гірчичну олію, глюкозиди воску, які надають їй специфічного смаку.

Салат із пекінської капусти незамінний помічник при малокрів'ї, головних болях і розладах нервової системи.