**Відомості.UA**
№ 38 (573)
15 - 21 вересня 2011 року
http://vidomosti-ua.com/



## У півмільйона українців є псоріаз

В Україні зафіксовано 0,5 млн. хворих на псоріаз. Про це повідомив головний лікар медичного центру «Інститут псоріазу та хронічних дерматозів» Богдан Литвиненко. «Проблема шкірних захворювань дуже актуальна. Наприклад, діти часто після відпочинку у бабусь і дідусів привозять так званий летючий лишай. Він переноситься котами та собаками і повністю виліковується. Щодо псоріазу, то це хронічне аутоімунне захворювання, що не передається при контакті», — зауважив лікар.

## За 10 років кількість хворих на рак зросла на 20%

Британський благодійний фонд опублікував доповідь, згідно з якою захворюваність на рак на планеті за останні десять років зросла на 20%. У світі щороку виявляють дванадцять мільйонів нових ракових хворих, тобто у чотири рази більше, ніж тих, хто заразився ВІЛ. Фахівці заявляють, що шостій частині випадків (а це 2,8 мільйона випадків раку) можна було б запобігти, адже вони пов'язані з нестачею руху та поганим харчуванням.

СИГНАЛИ

## Як зрозуміти, яких вітамінів не вистачає організму

Незважаючи на виконання всіх рекомендацій щодо здорової їжі, багато хто недоотримує вітамінів і мінералів, що необхідні для гарного самопочуття. Фахівці переконують, що про нестачу конкретних речовин організм сигналізує різними симптомами.

Втома, проблеми з концентрацією, поганий апетит, бліда шкіра, кола під очима — **від дефіциту заліза**. Жінки щодня потребують не менше 14,8 мг заліза, чоловіки — 8,7 мг. Додайте у раціон червоне м'ясо, яйця, зелені листові овочі.

Шкірна сверблячка, повільне гоєння ран, білі плями на нігтях зумовлені **браком цинку**. Чоловікам радять приймати 9,5 мг щодня, жінкам достатньо 7 мг. Налягайте на горіхи, соняшникове насіння, цільнозернові продукти, сардини та червоне м'ясо.

Виразки, запалення язика, сухість, лущення шкіри навколо рота й носа свідчать про **нестачу рибофлавіну (вітаміну B12)**. Денна норма для жінок — 1,1 мг, для сильної статі — 1,3 мг. Зарадять молоко, яйця, рис, пластівці для сніданку.

Біль у спині й ногах, крихкі кістки — ознаки **дефіциту вітаміну D**. Рекомендована добова доза для чоловіків і жінок становить 10 мікрограмів. Харчові джерела вітаміну вкрай обмежені — намагайтеся частіше бувати на сонці.

Часті інфекції — **від дефіциту селену.** Добова доза — 75 мкг для чоловіків і 60 мкг для жінок. Сім бразильських горіхів на день поповнять запаси мінералу.

Ранки в роті, застуди, інфекції, лупа — симптоми **нестачі вітаміну A** (добова доза для чоловіків — 0,7 мг, для жінок — 0,6). Налягайте на печінку, яйця, сир і йогурти.

НА ЧАСІ

## Осінь — сезон нежитю і чхання

Осінь — сезон застудних захворювань, а винна в усьому різка зміна погоди. Одним із перших симптомів застуди є нежить, пише портал «Ivona». Залежно від причини, що провокує запалення слизової оболонки носа, розрізняють інфекційний, алергічний і нейровегетативний нежить.

Інфекційний риніт зумовлюють мікроорганізми: віруси, бактерії. Нежить, що супроводжується сверблячкою, чханням і сльозливістю, може вказувати на алергічний характер захворювання. Він є реакцією на вплив подразників: шерсті тварин, домашнього пилу, пилку рослин тощо. Нейровегетативним нежитем називають відповідь організму на такі фактори, як холодне повітря, різкий запах чи яскраве сонячне світло.

Лікарі радять промивати закладені носові пазухи розчином морської солі чи настоєм трав (ромашка, календула, шавлія, звіробій).

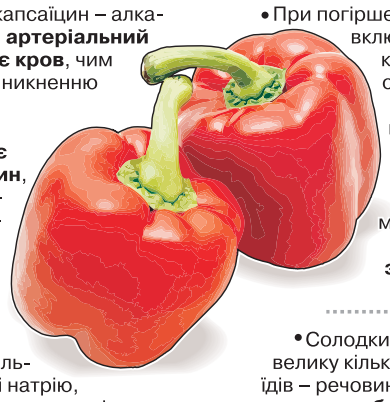
А от зловживати судинозвужувальними засобами не варто — пересушується й так подразнена слизова носоглотки. Фахівці рекомендують краплі на олійній основі. Вони м'яко впливають на дихальні шляхи й не пересушують слизову. Лікарський засіб можна приготувати й удома. Змішайте рівні частини обліпихової та соняшникової олій, потримайте 20 хвилин на водяній бані. Закрапуйте лежачи (по три краплі в кожну ніздрю).

Якщо нежить триває більше тижня, й, окрім виділень із носа, з'являються головний біль і температура, ймовірно, почався запальний процес у гайморових пазухах — гайморит. У цьому разі звертайтеся до отоларинголога.

Щоб запобігти нежитю, уникайте переохолодження. Хоча б раз на два тижні відвідуйте сауну — пара впливає на носові пазухи цілюще. Загартовувати можна не тільки організм у цілому, а й окремо носоглотку: полощіть горло водою, поступово знижуючи її температуру на один градус.

ЗДОРОВЕ ХАРЧУВАННЯ: БОЛГАРСЬКИЙ ПЕРЕЦЬ

Болгарський перець містить значно більше вітаміну С, ніж лимон чи навіть чорна смородина. Крім того, він багатий мікроелементами, що покращують роботу серця, підшлункової залози та мозку. І навіть допомагає позбутися целюліту



- Перець містить капсаїцин – алкалоїд, що **знижує артеріальний тиск і розріджує кров**, чим перешкоджає виникненню тромбів
- Цей овоч **сприяє зміцненню судин**, оскільки тут вітамін С поєднується з великою кількістю вітаміну Р (рутина)
- Завдяки високому вмісту мінеральних солей калію і натрію, а також мікроелемента заліза, перець **незамінний при анемії**
- При погіршенні пам'яті варто включити цей солодкий овоч в раціон, оскільки тут наявні всі вітаміни групи В і фосфор
- Містить велику кількість вітаміну А – каротину, який **покращує зір**, стан волосся та шкіри
- Солодкий перець містить велику кількість біофлавоноїдів – речовин, що **допомагають виробленню колагену для більш пружної шкіри**

**Обережно!** Болгарський перець протипоказаний хворим зі стенокардією, гіпертонією та виразковою хворобою шлунку. А також при епілепсії та схильності до безсоння

© Ukrainian Media Service

# Майже кожен другий має проблеми з хребтом

За нинішні блага цивілізації, які полегшують працю і побут, люди розплачуються малорухливим способом життя, а отже, власним здоров'ям. За статистикою, хворі, які звертаються зі скаргами на болі у спині, в руках чи ногах, посідають друге місце після пацієнтів із респіраторними захворюваннями. Майже кожна друга людина працездатного віку має проблеми з хребтом, дуже часто це грижа міжхребцевого диска. Про причини цієї недуги, методи лікування та профілактику розповідає лікар-невролог Луцької міської клінічної лікарні Тетяна Вольга.

— Хребет складається з хребців, між якими є хрящова тканина. Вона відіграє роль амортизатора, забезпечує гнучкість хребта під час руху, — каже Тетяна Михайлівна. — Міжхребцевий диск має жорстке зовнішнє фіброзне кільце та м'яке внутрішнє пульпозне ядро. З віком, на фоні фізичних навантажень, хрящова тканина навколо пульпозного ядра змінюється, втрачає пружність, у кільці утворюються тріщинки. Грижа міжхребцевого диска — це хвороба переобтяженого хребта, це плата за підняття вантажів, тривале сидіння в автомобілі, за комп'ютером, перед телевізором, у зігнутому положенні.

При грижі міжхребцевого диска невелика частина пульпозного ядра виштовхується через розрив фіброзного кільця назовні, у спинномозковий канал. Кила тисне на нервові закінчення, судини, спинний мозок.

**— Які фактори ризику виникнення грижі міжхребцевого диска?**

— Хребет витримує величезне навантаження по вертикалі. Тому навіть анатомічно так складено: шийні хребці найменші, грудні трохи більші, а поперекові найбільші, — пояснює лікар-невролог. — Грижі дисків — це прояви остеохондрозу хребта, а остеохондроз — це дегенеративне захворювання хрящової тканини та реактивні зміни в суміжних хребцях. Тож основним фактором ризику є старіння і дегенерація дисків. Крім того, певні вади сприяють ранньому розвитку остеохондрозу: незрощення дужок хребта, перехідні хребці (більше або менше норми в різних відділах), сколіоз. Небезпечним є ожиріння, адже надмірна маса тіла викликає додаткові навантаження на диски в нижній частині спини. Підвищений ризик виникнення гриж міжхребцевих дисків у високих людей (високими вважаються чоловіки вище 180 см і жінки вище 170 см). Значну роль відіграють професійні фактори, пов'язані з навантаженнями на хребет: важка фізична праця, тривале сидіння чи стояння в одному положенні.

**— Як запідозрити міжхребцеву килу?**

— На першій стадії пульпозне ядро трошки зміщується, вип'ячується, але ще нема розриву фіброзного кільця. Клінічним проявом на цій стадії є різкий біль — простріл, що супроводжується м'язовим напруженням у тій зоні. На другій стадії пульпозне ядро випадає з кільця. Залежно від того, де знаходиться грижа, хворі відчувають різні симптоми. Якщо кила у шийному відділі хребта, людина найчастіше страждає від болю в плечах і руках, оніміння пальців, запаморочення, головного болю. Хворі на грижу грудного відділу відчувають біль у грудному відділі хребта, особливо під час роботи у фіксованому положенні. Кила поперекового відділу характеризується болем у попереку, по всій довжині ніг, іноді він проявляється лише у ступні або гомілці. При стисканні спинного мозку можливі парези — слабкість у руках і ногах.

При підозрах на спинну грижу треба обов'язково звертатися до лікаря, а не витрачати час на так званих народних цілителів, — наголошує Тетяна Вольга. — У Луцькій міській клінічній лікарні на сьогодні є усі діагностичні можливості: комп'ютерна томографія, магнітнорезонансна томографія, рентген, які дозволяють побачити незначні зміщення диска (протрузія), запальний процес, грижу, будь-які проблеми, що є у хребті. Важливо знати, що багато захворювань мають перебіг, подібний до остеохондрозу. Це і онкологія, і запальні процеси, і ревматологічні хвороби, тому в першу чергу треба встановити правильний діагноз.

**— Яке лікування?**

— Терапія призначається залежно від розміру та розміщення кили. Перший етап лікування — консервативний: із застосуванням медикаментів, фізіотерапевтичних процедур. Оперативне втручання показане при стійкому больовому синдромі, грижах великого розміру, парезах кінцівок. У стадії ремісії (ослаблення або зникнення симптомів хвороби) застосовується санаторно-курортне лікування. Добра терапія у волинських санаторіях «Лісова пісня», «Червона калина», «Пролісок». У «Хмільнику» застосовуються радонові ванни, у «Саках», «Куяльнику» — грязьові.

Невролог Тетяна Вольга

**— Чи входять у комплекс лікування мануальна терапія, масаж?**

— Масажі призначаються тоді, коли больовий синдром вдалося зменшити. При інтенсивному болю масаж може навіть погіршити стан. Його завдання — розслабити, бо грижа диска, крім болю, супроводжується напруженням м'язів. Мануальна терапія має проводитися тільки спеціалістом. А так звані вправляння, які практикують різні «бабусі-дідусі», можуть тільки зашкодити. Коли грижі ще нема, а тільки протрузія, то такі втручання можуть спричинити прорив кільця. Не раз після такого «лікування» хворі потрапляють до нас зігнутими, скрученими, з сильними болями. А ускладнення зазвичай мають незворотний характер, бо нервові закінчення, пошкоджені внаслідок перетискання грижею, не відновлюються. Можливий навіть параліч, і людина назавжди залишиться глибоким інвалідом.

Так само плачевні наслідки може мати «розганяння солей». Ніякі солі не відкладаються. Коли включаються фактори ризику, у хребті відбуваються дегенеративні зміни в хрящовій тканині, тож жодні травички їх не «розженуть».

**— Як вберегтися від проблем із хребтом?**

— Найефективніша профілактика — гімнастика. У наш вік гіподинамії треба робити хоча б елементарні вправи, щоб зміцнювати м'язи спини, зв'язки навколо хребта. Хто має сильний м'язовий корсет, у того менше проблем із хребтом. Тримайте спину прямо, особливо коли сидите тривалий час, оскільки найбільше навантаження на хребет саме в сидячому положенні. І стежте за вагою, щоб зайві кілограми не збільшували тиск на хребет.

**Розмовляла Ольга ЮЗЕПЧУК**

ДОСЛІДЖЕННЯ

## Різниця у тривалості життя жінок і чоловіків зменшується

Різниця у тривалості життя жінок і чоловіків у Європі поступово знижується, позаяк кількість курців невпинно зростає, інформують експерти, що аналізували демографічні дані про представників 27 країн ЄС.

Щорічно в цих країнах помирає приблизно однакова кількість жінок і чоловіків (у 2009 році — 2 418 048 і 2 416 786 відповідно), проте жінки вмирають здебільшого у старшому віці.

У 2008 році середня тривалість життя в Європі становила 82,4 року для жінок і 76,4 року для чоловіків. У різних країнах цей показник значно варіює: від 77 до 84,4 року для жінок у Болгарії й Франції та від 66,3 до 80 років для чоловіків у Литві й Ісландії. Найменша різниця між тривалістю життя чоловіків і жінок спостерігалася в Ісландії (3,3 року), а найбільша — у Литві (11,3 року).

Що стосується здоров'я, у цілому європейські чоловіки живуть 85% свого життя при доброму здоров'ї, а жінки — 80%. На жаль, усе більше жінок починають курити, що знижує різницю в тривалості життя, як, наприклад, у Італії.