

**Фаст-фуд небезпечно
запивати кавою**

Вживання кави після фаст-фуду значно збільшує вміст цукру в крові здорової людини. А це, у свою чергу, мінімум у два рази підсилює негативний вплив жирів на судини. Адаже кофеїн згущує кров і суттєво сповільнює процес усмокування жирів і переробки цукру на глюкозу. Тому замість кави, переконують лікарі, жирну їжу краще запивати водою або зеленим чаєм.

**Молоко врятує від головного болю**

Українські вчені знайшли у цьому продукті додаткові корисні властивості. Як виявилось, молоко слугує відмінними ліками проти мігрені та головного болю. Пити пряжене молоко рекомендується теплим і маленькими ковтками. Якщо після робочого дня ви хочете розслабитися та зняти стрес, замість традиційного в цьому разі алкоголю (який, до речі, дає зворотний ефект) випийте склянку напою «з дитинства», перед тим додавши в нього ложечку меду. Пряжене молоко діє подібно до медикаментозного знеболювального.

■ СМАЧНО ТА КОРИСНО

**Одне яблуко або груша на день
захистять від інсульту**

Дієтологи дійшли висновку, що кверцетин, який у великій кількості містять яблука та грушки, сприяє зниженню ризику виникнення інсульту.

Учені стверджують, що серцево-судинні недуги можуть провокувати запалення, що призводить до затвердіння артерій. Кверцетин (речовина, яку наш організм не здатний виробляти самотужки; флавоноїд групи вітаміну Р) же знімає запалення, довели фахівці з голландського Університету Вагенингена у результаті дослідження за участю двадцяти тисяч осіб.

Виявилось, що люди, які вживали велику кількість овочів і фруктів із білою м'якоттю, у наступні десять років рідше страждали від інсультів. Так, ризик інсульту знижувався на 9%, якщо людина з'їдала щодня принаймні одне яблуко чи грушу.

■ ВАРТО ЗНАТИ

**Звуки природи допомагають
заснути**

Вченими встановлено, що прослуховування перед сном аудіо-записів щебетання птахів, шелесту лісу та шуму прибою можуть врятувати від безсоння. Як показують дослідження, цей метод допомагає зняти напруження після важкого робочого дня.

Доктор Ніл Стенлі, експерт зі сну, говорить, що прослуховування звуків природи допомагає відволіктися від шуму, а отже, міцніше спати вночі: «Звуки природи, як правило, — це безперервний монотонний звук, у який вам не потрібно активно вслухатися, що є особливо корисним».

Слід зазначити, що для кожної людини цей заспокійливий звук є індивідуальним. Опитування, проведене вченими серед британців, показало, що 20% із них засинають під щебетання птахів і



звуки тропічного лісу, заспокійливим респонденти вважають і шум хвиль — йому віддали перевагу 11% опитаних, 9% засинають під спокійну музику, 8% — під звуки вітру, 6% — під цокання годинника, а 4% просто слухають перед сном радіо.

■ ЗВЕРНІТЬ УВАГУ

**Холодні руки свідчать про
серйозні захворювання**

Ви помітили, що у вас постійно холодні руки? Лондонські вче-

ні радять не винувати в цьому погоду, а якнайшвидше звернути увагу на своє здоров'я й обстежитися у лікаря.

Статистика свідчить, що на постійно холодні руки скаржаться 9 із 10 представниць слабкої статі.

Перш за все холодні долоні є ознакою захворювань внутрішніх органів. Також це явище може з'явитися після прийняття деяких медикаментів. Але є й серйозніші причини: аутоімунні хвороби, захворювання серця та шлунково-кишкового тракту.

■ ДОСЛІДЖЕННЯ

**Чай із каркаде сприяє зниженню
тиску**

Напій із екстрактом квіток гібіскуса сабдаріфа — відомий у нас як чай каркаде — вельми корисний для здоров'я, дійшли висновку американські фахівці. Квітки цієї рослини містять антиоксиданти, які нейтралізують шкідливу дію вільних радикалів, що вражають клітини організму. Завдяки антиоксидантам чай із гібіскуса здатний знижувати високий кров'яний тиск, а також зменшувати ризик інсульту і захворювань серця та нирок.

Учені досліджували 65 осіб у віці від 30 до 70 років, які мали підвищений артеріальний тиск. Їх розділили на дві групи: перша три рази на день пила чай із гібі-

кусу, а друга приймала плацебо (нейтральна речовина, що за зовнішнім виглядом і смаком імітує лікарський засіб). Після шести тижнів учені зафіксували у людей, які пили каркаде, зниження тиску в середньому на 7,2%. У деяких пацієнтів тиск знизився на 13,2%. У групі ж, що приймала плацебо, кров'яний тиск знизився на 1,3%.

Фахівці порадували результати експерименту, проте вони мають намір продовжити дослідження. Адаже, за словами вчених, слід враховувати і те, що високий кров'яний тиск і гіпертонію провокують такі чинники, як екологія, спадковість і неправильне харчування.

**Українці мало знають про профілактику
серцево-судинних захворювань**

В Україні смертність від серцево-судинних захворювань є найвищою у загальній структурі смертності. Найнебезпечнішими є так звані «гострі судинні катастрофи» — саме так називають інфаркт міокарда й інсульт. Лікарі наголошують: за умови якісної профілактики їх можна було б уникнути. Зауважте, згідно зі світовою статистикою, протягом п'яти років після першого інсульту в 40% хворих він трапляється вдруге, а у 20% осіб із перенесеним інфарктом стається рецидив. Однак пацієнти дуже часто вважають, що якщо вони вже перенесли захворювання, то воно більше не повернеться. Кардіолог Волинської обласної клінічної лікарні Наталія Сидор наголошує: повторні інфаркти міокарда й інсульти мають вищий рівень смертності. Завдяки первинній і вторинній профілактиці гострих судинних катастроф у багатьох країнах світу вдалося знизити рівень смертності до 30%.

— Зважаючи на неухильне зростання рівня серцево-судинних захворювань, кожен із нас має знати про профілактику цих недуг. Почнемо з того, що розрізняють первинну та вторинну профілактику, — розповідає Наталія Сидор. — Первинна полягає у корекції факторів ризику, до яких належать вік, стать, артеріальна гіпертензія, цукровий діабет, ожиріння, порушення ліпідного обміну (тобто підвищений рівень холестерину), куріння, зловживання спиртними напоями, низький рівень фізичної активності.

Під поняттям «вторинна профілактика» розуміють попередження виникнення захворювання (інфаркту міокарда чи інсульту) в тих осіб, які вже його мали. Основою вторинної профілактики є контроль тих же факторів ризику, а також вживання відповідних медикаментів. Що більша кількість факторів ризику в людини, то більша ймовірність виникнення інфаркту міокарда й інсульту.

Кардіолог наголошує, що всі фактори ризику, крім віку та статі, можна успішно контролювати, аби не допустити повторного розвитку недуги. Йдеться про контроль за рівнем артеріального тиску, прийом цукрознижуючих препаратів, нормалізацію ваги тіла, відмову від нікотину, надмірного вживання алкоголю й підвищення фізичної активності у разі її недостатності. Комплексний підхід до корекції вказаних факторів ризику визначає якість профілактики інфаркту міокарда та інсульту. Багато пацієнтів не знають про ці фактори ризику, хоча преса й телебачення приділяють цій темі неабияку увагу.

— У Луцьку проводилось анкетування пацієнтів із перенесеними інфарктом міокарда й інсультом. Їм запропонували відповіді на низку запитань, пов'язаних із факторами ризику серцево-судинних захворювань і методами боротьби з ними, — розповідає пані Наталія. — Результат отримали невтішний. Рівень знань хворих дуже низький. Основним методом запобігання інфарк-



ту міокарда й інсульту більшість опитаних вважає лише прийом ліків. Навіть пацієнти з артеріальною гіпертензією рідко вказували на необхідність контролю тиску. Шкода, що маємо таку ситуацію, адже, підійшовши до профілактичних заходів комплексно та серйозно, можна уникнути 80% повторних інфарктів й інсультів, а це чотири врятованих життя з п'яти.

За словами Наталії Сидор, неодмінною складовою успішного лікування є тісна співпраця між лікарем і пацієнтом. Лікар, призначаючи лікування, повинен пояснити, задля чого призначено той чи інший препарат, а пацієнт — дотримуватись усіх рекомендацій. Ще одна проблема, на якій акцентує увагу кардіолог, — недбале ставлення до прийому медикаментів. Згідно з результатами досліджень, навіть ті пацієнти, які перенесли інфаркт міокарда чи інсульт і, здавалося б, повинні уважніше ставитися до свого здоров'я, припиняють регулярний прийом ліків у середньому впродовж першого року після захворювання. Хоча медикаментозне лікування артеріальної гіпертензії, цукрового діабету, порушень ліпідного обміну повинне мати постійний характер.

— Серед усіх факторів ризику нормалізація рівня артеріального тиску дає найбільший ефект. Чудово, що тонометри для вимірювання артеріального тиску «прижилися» в багатьох сім'ях на правах прасок та



Кардіолог Наталія Сидор

■ ПРАВИЛА ХАРЧУВАННЯ

**У раціоні жінок обов'язково мають бути лляна олія
та жирна риба**

Завдання можна запобігти розвитку багатьох захворювань. Фахівці з Бостона провели дослідження за участю сорока тисяч жінок і визначили найбільш корисні для представниць слабкої статі продукти.

Отже, у раціоні харчування жінки обов'язково повинні входити помідори. Вони містять лікопен, що захищає від раку грудей і шийки

матки, а також від хвороб серця.

Лляна олія багата жирними кислотами омега-3 і лігніном, що входить до складу клітковини. Лосось і сьомга також багаті жирними кислотами омега-3. Ця риба підвищує стійкість до стресів. А 30 г волоських горіхів на день знижують ризик розвитку раку та зміцнюють кістки.

Крім того, жінкам необхідно вживати щодня 1-2 столові ложки

електричних чайників. Однак, якщо ми говоримо про артеріальну гіпертензію, то мусять бути не лише вимірювання тиску та постійний прийом медикаментів для його зниження, але й ефективний контроль за тим, аби артеріальний тиск був меншим за 140/90 мм. рт. ст., — зазначає кардіолог.

— Як має поводитися людина у побуті, повертаючись зі стаціонару додому після інфаркту чи інсульту? Чи є сенс, скажімо, обмежувати фізичні навантаження?

— Зрозуміло, що після інсульту чи інфаркту хворі не можуть важко працювати, але дозоване фізичне навантаження не лише дозволене, але й є необхідним. Фізична активність, приміром, хода чи певні вправи, позитивно впливає на стан здоров'я та зменшує ризик повторних інфарктів на 30%. Відповідно до рекомендацій Європейської спілки кардіологів, низьким фізичним навантаженням вважається хода менше 30 хвилин у день.

— Назвіть ті продукти харчування, від яких після інфаркту варто відмовитися?

— Я б сказала не відмовитися, а, скоріше, обмежити споживання продуктів, багатих жирами тваринного походження. А це тверді сорти сирів, вершкове масло, сметана, печінка, мозок, нирки, червона та чорна ікра, жирні сорти м'яса. Тобто це продукти, які містять багато холестерину. Солі бажано вживати до одного-двох грамів на добу, оскільки вона здатна збільшувати рівень артеріального тиску.

— І насамкінець розкажіть про обов'язковий набір аптечки для людини, ризик інфаркту в якій досить високий.

— Це препарати, які знижують артеріальний тиск, ацетилсаліцилова кислота (аспірин), нітрогліцерин. Так, доведено, що прийом аспірину в дозі 325 мг у перші 48 годин із моменту виникнення гострої судинної катастрофи (інфаркту міокарда чи інсульту) значно покращує прогноз.

Розмовляла Ольга УРИНА

лляної олії, щоб послабити симптоми клімаксу й знизити рівень холестерину в крові. Капуста допоможе захистити здоров'я кісток, зміцнити імунітет.

А журавлиний сік дуже ефективний для профілактики інфекцій сечовивідних шляхів. Щоправда, пити його слід без цукру. Плюс йогурт, що нормалізує мікрофлору шлунково-кишкового тракту.