Відомості.UA
№ 41 (576)
6 - 12 жовтня 2011 року
http://vidomosti-ua.com/

Здоров'я

Посмішка під час зарядки робить людей щасливішими

Учені виявили, що сміх робить фізичні вправи більш ефективними. Наприклад, у місті Ханой (В'єтнам) щоранку кілька десятків людей збираються в центральному парку, щоб разом зробити зарядку. Під час гімнастики необхідною умовою є посмішка. Такий метод був розроблений у 1995 році доктором Мадан Катарі в Індії. Комбінація сміху й вправ допомагає не тільки привести м'язи в тонус, а й сприяє виробленню ендорфіну — гормону щастя.

Від нестачі вітаміну B12 всихає мозок

Учені з медичного центру Університету Раш (Чикаго, США) встановили, що дефіцит вітаміну B12 призводить до втрати пам'яті й усихання мозку в похилому віці. З роками мозок людини всихає, і це природний процес. Однак ті старенькі, у кого він пришвидшується у зв'язку з нестачею вітаміну B12, більше ризикують постраждати від хвороби Альцгеймера. У натуральному вигляді достатньо вітаміну B12 міститься у рибі, м'ясі птиці, яйцях, цільному молоці.

ДОСЛІДЖЕННЯ

Кава врятує жінок від депресії

Чотири чашки кави на день значно знижують ризик розвитку депресії. Щоправда, результати дослідження вчених із медичного центру Гарвардського університету (Бостон) потішать лише жінок. Учені під керівництвом професора Альберто Ашеріо десять років вивчали стан здоров'я 50 тисяч жінок, яким до початку тривалого дослідження в 1996 році виповнилося не менше 63 років і в яких у той момент не було симптомів депресії.

За період із 1996 по 2006 рік діагноз «депресія» був уперше поставлений 2607 жінкам. Зіставлення споживання кави з захворюваністю на депресію показало, що в дам, які випивали дві-три філіжанки кави щодня, ризик розвитку недуги порівняно з учасницями, які споживали по чашці або менше, знижувався на 15%. А ті літні пані, які випивали на день по чотири чашки ароматного напою й більше, знижували ризик розвитку хвороби на 20%. «Імовірно, виявлений ефект пов'язаний із тим, що кофеїн впливає на вивільнення в головному мозку деяких нейромедіаторів, включаючи допамін і серотонін, які підіймають настрій», — пояснює Альберто Ашеріо.

СИМПТОМИ

Погані звички сигналізують про проблеми в організмі

Люди мають чимало поганих звичок: хтось гризе нігті чи закушує губу, інші чухають голову чи обличчя до кривавих ранок. Але шкідливі звички не завжди є ознакою поганого виховання. Іноді вони сигналізують про проблеми зі здоров'ям. Головне — правильно розшифрувати ці симптоми.

Гризіння нігтів. Смоктальний рефлекс найчастіше має психологічне підґрунтя: стреси на роботі, у родині, невдоволення своєю зовнішністю, почуття провини тощо. Необхідно виявити й усунути фактор, який зумовлює психологічний дискомфорт.

Чесання голови. Шкірна сверблячка може з'явитися внаслідок сильних емоційних переживань: під час підготовки до іспиту, важливої співбесіди тощо. Така звичка може бути сигналом грибкових інфекцій або ж алергійною реакцією на неправильно підібрані шампунь, ліки чи продукти. Визначити причину допоможуть дерматолог, невропатолог або алерголог.

Торкання обличчя. Є чимало людей, які мають звичку торкатися лиця, а іноді навіть розчісувати його до утворення ранок. Ця звичка свідчить про надмірну сухість шкіри. Також шкірна сверблячка є симптомом демодекозу (захворювання, що супроводжується ураженням шкіри мікроскопічним кліщем). Якщо кліщ оселився у віях, раз у раз виникає бажання почухати очі.

Хрумтіння пальцями. Люди, які люблять хрумтіти пальцями, запевняють, що це допомагає розслабити кисті рук, розробити затерплі суглоби. Та лікарі радять позбутися цієї звички, бо хрумтіння дестабілізує суглоб. Ортопед-травматолог допоможе з'ясувати, що є причиною неприємного відчуття скутості, а також порадить процедури чи комплекс вправ.

СМАЧНО ТА КОРИСНО

Кленовий сироп покращує функції печінки

Японські вчені встановили, що кленовий сироп здатний допомогти людям, у яких порушені функції печінки. Крім того, у цьому напої міститься 54 корисні для здоров'я компоненти, п'ять із яких нема в жодному іншому продукті. Понад те, він має антиоксидантні й протизапальні властивості.

Аспірант Кейко Абе з Токійського університету провів експеримент із лабораторними пацюками — він давав їм 100-процентний кленовий сироп. Через якийсь час науковець виявив, що функції печінки гризунів значно покращилися в порівнянні з тваринами з контрольної групи, яким давали інший солодкий сироп. Згідно з висновками Абе, кленовий сироп може стати прекрасною альтернативою солодощам для діабетиків (захворювання, пов'язане з порушенням роботи печінки).

Фахівець радить пити напій тим, у кого зайва вага, підвищена концентрація в крові ліпідів або знижена чутливість до інсуліну.

Патології міжхребцевого диска можна пролікувати без операції

Хоча 10% хворих без оперативного втручання не обійтися

Сидяча робота в офісі, «лінивий» відпочинок перед телевізором чи за комп'ютером, жертвування ранковою зарядкою задля десяти зайвих хвилин у ліжку — такі реалії сьогодення. Раніше казали, що всі хвороби від нервів, а тепер — від гіподинамії. Тоді як основна функція людини як цілісного організму та всіх органів окремо — рух, дія, процес. Стержнем опорно-рухового апарату є хребет, який і приймає на себе ударну хвилю нашої бездіяльності.

Статистика каже, що кожен другий має проблеми з хребтом. Та лікарі на практиці переконуються, що кожна людина хоча б раз у житті відчувала «неполадки» у спині. При цьому більшість хворих боїться не лише почути діагноз «остеохондроз, грижа міжхребцевого диска», а й розпочати лікування: мовляв, тільки-но зачепи, то залишишся інвалідом. Та якщо ліки не допомагають, а рукиноги відмовляються працювати, без оперативного втручання не обійтися. Про причини патологій хребта і сучасні методи лікування «Відомостям» розповів **лікар-нейрохірург Луцької міської клінічної лікарні Василь Вознюк**.

— Остеохондроз хребта — це дегенеративне захворювання хрящової тканини з реактивним захопленням суміжних тіл — хребців. Хребет складається з кісткової та хрящової тканин. Кила диска утворюється через пошкодження хрящової тканини, якою і є сам диск, що, у свою чергу, складається з м'якого пульпозного ядра та досить жорсткого фіброзного кільця, в яке це ядро вміщене. З часом, а також на фоні несприятливих факторів пульпозне ядро зношується, втрачає еластичність і починає випинатися за межі фіброзного кільця.

— Які саме чинники негативно впливають на стан хребта?

— До патології дисків призводять кілька причин: старіння організму, надмірна вага, фізичні перевантаження, високий зріст, перебування тривалий час в одному положенні, через що хребет не рухається, — звертає увагу Василь Леонтійович. — До негативних впливів також можна додати екологію. Адже кровопостачання міжхребцевих дисків відбувається за рахунок навколишніх тканин, а звідти надходять не лише поживні речовини, а й усе, що ми їмо та чим дихаємо.

— Як виникає кила міжхребцевого диска?

— Перший етап — випинання ядра, найчастіше в сторону спинномозкового каналу — називається протрузією: тоді фіброзне кільце ще ціле, проте пульпозне ядро вже не на своєму місці. Як правило, розмір вип'ячування не перевищує п'яти міліметрів. Наступна стадія розвитку захворювання — проривання фіброзного кільця та формування грижі. Кила спричиняє компресію або спинного мозку, або корінців спинномозкових нервів, що викликає різні неврологічні порушення.

— Як лікують патології хребта?

— Методи різні: медикаментозний із залученням фізіотерапевтичних процедур, санаторно-курортне лікування, епідуральні блокади (введення ліків безпосередньо до корінців спинномозкових нервів) і оперативне лікування. Більше 10% хворих із патологією міжхребцевих дисків потребують операції. Показаннями до хірургічного втручання є стійкий больовий синдром, який не знімається ліками; виявлення кили міжхребцевого диска, що здавлює спинномозковий корінець, або грижі великого розміру (більше півсантиметра). Негайно треба звертатися до нейрохірурга, коли на фоні больового синдрому є відчуття оніміння та слабкості в нозі чи руці, тобто наступають парези кінцівок. Це небезпечна ситуація, оскільки через стиснення нерв поступово мертвіє. Так само необхідно якнайшвидше звертатися до лікаря при порушенні функцій тазових органів (затримка сечопуску чи нетримання).

Але не всі, кому необхідне оперативне лікування, погоджуються, — продовжує нейрохірург. — Чомусь побутує думка, що операція — це обов'язково інвалідизація. Та це не так: понад 90% хворих із патологією міжхребцевого диска, які оперуються, після реабілітації до нас практично більше не звертаються. Згодом вони працюють і вантажниками, і водіями, тобто повертаються до нормального життя.

Проте є частина хворих, у яких

Нейрохірург Василь Вознюк

і після оперативного лікування функції спинномозкових нервів залишаються порушеними, присутній біль. Але найчастіше це ті люди, що досить пізно звернулися по допомогу до лікарів, а спершу навідувалися до так званих мануальних терапевтів. Коли пацієнт приходить після втручання цих «умільців», лікування ускладнюється ще й тим, що сам диск роздроблений на частини. Вкотре наголошу, що килу міжхребцевого диска вправити неможливо: коли пульпозне ядро виходить крізь фіброзне кільце, утворюється безформна маса, яка стає чужорідним матеріалом для організму, і заштовхати її назад у міжхребцевий простір не вдасться.

— Що відбувається під час операції?

— Золотим стандартом оперативного лікування є мікродисектомія: під загальним знечуленням у просторі між дужками хребта відкривається доступ до спинномозкового нерва і до самого диска, не зачіпаючи кісткові структури. Після таких операцій хворі піднімаються вже наступного дня, шви знімають на сьомий-восьмий день. Після операції треба дотримуватися певних рекомендацій, аби надалі не виникали запальні і спайкові процеси в ділянці оперативного втручання: не сідати від 10 днів до двох тижнів, не їздити у сидячому положенні в автомобілі протягом місяця, не керувати машиною хоча б два місяці, старатися не нагинатися вперед упродовж місяця, загалом на два місяці обмежити серйозні фізичні навантаження.

Нерідко проводяться такі маніпуляції, як епідуральні блокади. Коли хворий приймає таблетки або ж ін'єкції внутрівенно чи внутрішньом'язово, то доступ до патологічного вогнища довший, і не всі ліки до нього доходять. При проведенні блокад ліки доставляються у сам патологічний процес. Суть цієї маніпуляції полягає в тому, щоб зняти набряк спинномозкового нерва. Коли це вдається (за один чи кілька разів), то й больові синдроми регресують.

Розмовляла Ольга ЮЗЕПЧУК

ПРАВИЛЬНЕ ХАРЧУВАННЯ

Дві ложки лляної олії забезпечать добову потребу в ненасичених жирах

Справжню корисну лляну олію отримують способом холодного віджиму. Найцінніше у ній — поліненасичені жирні кислоти: ліноленова (омега-3) і лінолева (омега-6). Організм людини не синтезує ці речовини, тому вони називаються незамінними. Без балансу омега-6 і омега-3 не буває нормального обміну речовин. Омега-6 містять й інші олії: соняшникова, гірчична, оливкова. А от омега-3 є лише у риб'ячому жирі та лляній олії. Причому в останній корисної речовини вдвічі більше.

Ліноленова кислота допомагає відновитися після інфаркту міокарда, перешкоджає закупорюванню судин, зміцнює імунітет. Існують лікарські препарати з омега-3 — капсули, проте лляна олія — продукт натуральний і дешевший. Особливо важливо вживати лляну олію жінкам, передусім вагітним. Омега-3 бере участь у формуванні мозку дитини, а також слугує для профілактики раку молочної залози, відновлює гормональний баланс, робить красивішими шкіру та волосся.

Лляна олія зберігається порівняно недовго — до 8 місяців. Смажити на ній не можна, значно корисніше вживати холодною для заправки салатів, каш, вареної картоплі. Всього одна-дві столові ложки цієї олії щодня забезпечать потребу в ненасичених жирних кислотах.