

Яєчня знижує тиск

Канадські вчені виявили, що смажені яйця діють на організм людини майже так само, як медичні препарати, що стабілізують кров'яний тиск. За словами експертів, коли яєчня потрапляє в шлунок і зазнає впливу ферментів, починає вироблятися білок, який блокує ангіотензин — гормон, що викликає звуження кровоносних судин і підвищення тиску. Таким чином, тиск стабілізується. Також дослідники зазначають, що смажені яйця блокують ангіотензин краще, ніж варені.



Сучасне суспільство потерпає від «усміхненої депресії»

Від депресії страждає значно більше людей, аніж твердить офіційна статистика. Психологи вважають, що сучасні люди дуже часто приховують свій настрій, «надаючи» посмішку. Один із провідних психіатрів Лондона доктор Космо Халлсторм пояснив, що від «усміхненої депресії» здебільшого страждають ті, хто не хоче визнавати свою недугу та намагається приховати її, постійно жартуючи й веселячись. «Вони говорять: «Ні, у мене немає депресії», — і посміхаються. Проте це смутна посмішка», — запевнив Халлсторм.

ВАРТО ЗНАТИ

Найчастіше в Україні статевим шляхом передається герпес

Головний дерматовенеролог МОЗ Олександр Літус розповів, що в Україні рівень захворюваності на хвороби, що передаються статевим шляхом, у тисячі разів вищий, аніж у більшості цивілізованих країн світу. «Загалом, за офіційною статистикою, ситуація в країні така: сифіліс трапляється з частотою 17 випадків на сто тисяч населення, гонококова інфекція — 22 випадки, трихомоніаз — близько 166 випадків, уrogenітальний хламідіоз — 60 випадків, мікоплазмоз — 62 випадки», — зазначив лікар.

За словами Літуса, ці дані не є реальними, адже, по-перше, люди не звертаються до лікарів, а по-друге, приватні клініки приховують статистику про випадки ліку-



вання венеричних хвороб.

Лікар зауважив, що найпоширеніша в Україні хвороба, яка передається статевим шляхом, — герпес, адже вірус є більш ніж у 90% населення.

НЕБЕЗПЕЧНИЙ ПРОДУКТ

Цукор — токсин, що викликає епідемію ожиріння

Як запевняє професор педіатрії Каліфорнійського університету Роберт Ластіг, цукор необхідно внести в перелік токсинів, оскільки він викликає залежність і призводить до розвитку епідемії ожиріння.

Вчений упевнений, що через цукор цей недуг переростає у метаболічний синдром, наслідками якого є гіпертонія, діабет, хвороби серцево-судинної системи. До того ж 80% ракових утворень пов'язані

з хронічним надлишком цукру в крові.

Цілковито захиститися від метаболічного синдрому не можна, навіть якщо зменшити кількість цукру в щоденному раціоні та збільшити фізичні навантаження. Ластіг вважає, що причиною всіх цих є фруктоза, що значно токсичніша за глюкозу. Добова норма цукру не повинна перевищувати 25 г, тоді як середньостатистичний американець споживає до 150 грамів.

СМАЧНО ТА КОРИСНО

Найважливіші продукти для здорового серця

Дієтологи назвали дев'ять найкорисніших продуктів, необхідних для здорової роботи серця. Оливки посіли першу сходинку в рейтингу. Вживання їх щодня значно знижує артеріальний тиск і рівень холестерину в крові. Завдяки фенольному сполукам маслини запобігають утворенню тромбів і захищають від окисного стресу.

Цільні злаки — на другому місці. Особливо корисний овес. Саме в ньому містяться найважливіші вітаміни групи В, незамінні амінокислоти, клітковина, а також бета-глюкан, що знижує рівень холестерину. Вживання цільних злаків, на думку фахівців, допоможе запобігти інсультам і запаленню судин.

Зелений салат незамінний для тих, хто дбає про своє серце. Вітаміни та важливі мінеральні сполуки, які містяться в ньому, захищають від діабету та знижують рівень гомоцистеїну — амінокислоти, що

руйнує внутрішні серцеві артерії.

Помідори багаті вітамінами групи А і С, а також лікопеном — найважливішим антиоксидантом, що сповільнює окисні процеси в організмі людини.

Лохина, на думку дієтологів, запобігає закупорюванню судин. Крім того, ця ягода багата на клітковину та вітамін С.

Яблука теж дуже корисні. Кверцетин, що міститься в них, запобігає запаленню судин.

Мигдаль збагачує організм мононенасиченими жирами, калієм, клітковиною, білками й вітаміном Е.

Соя запобігає розвитку хвороб серця, бо знижує рівень холестерину. Соевий білок містить протеїни, важливі вітаміни й мінерали.

Риба, особливо сьомга, тунець і макрель (скупбрія), корисна для зняття запалення та запобігання утворенню тромбів. Понад те, ці види риби містять кислоту омега-3.

З цукровим діабетом живуть і по 75 років

Цукровий діабет — хронічне і поки що невиліковне захворювання. Нині говорять про пандемію цієї хвороби. Кожен сорок секунд у світі виявляють нового хворого на цукровий діабет. У 2011 році зареєстровано близько 245 мільйонів діабетиків. Передбачається, що в найближчі двадцять років їх кількість зросте до 350 мільйонів. Чимало хворих на цукровий діабет і в нашій області. Як повідомили в обласній клінічній лікарні, зараз на Волині зареєстровано понад 18,5 тисячі дорослих діабетиків і 148 дітей, що страждають від цієї недуги. При цьому замість інсулінотерапії отримують усі діти та більше трьох тисяч дорослих. Щорічно це захворювання виявляють ще у близько двох тисяч людей. Про те, як жити з діабетом, «Відомостям» розповіла завідувач відділенням ендокринології Волинської обласної клінічної лікарні Лариса Джанкарашвілі.

— Які симптоми свідчать про цукровий діабет?

— Постійна спрага, часте сечовиділення, сухість і свербіж шкіри, різка втрата ваги. Усі ці симптоми сигналізують про небезпеку, тому варто звернутися до лікаря й зробити аналізи: крові — на рівень глюкози, сечі — на цукор. У нормальній сечі цукру немає, а рівень глюкози в крові не повинен перевищувати 5,5 мілімоль на літр.

Цукровий діабет — це хронічне ендокринно-обмінне захворювання, зумовлене відносною або абсолютною недостатністю інсуліну внаслідок поєднаного впливу різних ендокринних (генетичних) та екзогенних чинників, що призводить до порушення всіх видів обміну речовин, ураження судин, нервів, різних органів і тканин. Специфічним обов'язковим проявом захворювання є порушення вуглеводного обміну з прогресуючим наростанням рівня глюкози в крові та виділенням її із сечею. Розрізняють цукровий діабет першого та другого типів. Тобто з абсолютною недостатністю інсуліну та відносною. При першому хворих рятує лише замісна інсулінотерапія, при другому — цукрознижувальні таблетовані засоби.

— З огляду на те, що ця недуга передається генетично, чи потрібні якісь профілактичні заходи для осіб, у яких у сім'ї були діабетики?

— Якщо у вашій родині є хворий на цукровий діабет, то ризик захворювання становить 50%. У сім'ях, де є такі хворі, треба пропагувати раціональне харчування, а при схильності до ожиріння — субкалорійної дієти з обмеженням вуглеводів і жирів. Добова норма цукру та легкозасвоюваних вуглеводів для здорових людей із нормальною масою тіла не повинна перевищувати 50-70 грамів (із урахуванням усіх продуктів, що містять цукор) у три-чотири прийоми. Дітей змалку потрібно привчати не зловживати солодощами, морози-



вом, мучними стравами. Звичайно, це не забезпечить на 100% від діабету, однак уникання провокуючих чинників дасть змогу відтермінувати це захворювання.

— Багато людей, яким поставили діагноз «цукровий діабет», розцінюють його як вирок. Чи мають вони рацію?

Якщо у родині є хворий на цукровий діабет, то ризик захворювання становить 50%. У сім'ях, де є діабетики, треба пропагувати раціональне харчування, а при схильності до ожиріння — дієти з обмеженням вуглеводів і жирів.

— Такі люди помиляються. Варто просто зрозуміти, що цукровий діабет — це спосіб життя, і сприймати його треба як друга, а не як ворога. Раніше вченими була зареєстрована «медаль хворого на цукровий діабет», її давали тому, хто прожив із хворобою 25 років. Згодом, у зв'язку зі збільшенням кількості медикаментів, почали давати цю медаль людям, які хворіли цукровим діабетом 50 років. А за останніми даними, її дають тим, хто прожив із хворобою 75 років. Отже, як бачимо, цукровий діабет — це не вирок, потрібно лише вміти пристосуватися до нього та навчитися контролювати себе.

— Говорять про контроль, маєте на увазі вчасний прийом ліків?

— І не лише це. Система самоконтролю є важливою складовою в лікуванні діабету. Людина має контролювати свою вагу. А отже, уважно ставитися до того, що вживає: відмовитися від їжі багаті на вуглеводи, що легко засвоюються. Велику увагу варто надати постійним фізичним навантаженням. Важливо навчитися жити зі своєю хво-

робою.

У нас у лікарні функціонує кабінет самоконтролю, невдовзі на його основі діятиме школа соціальної адаптації хворих на цукровий діабет. У ній також навчатимуть і рідню діабетиків. Оскільки часто натрапляємо на те, що матері не знають, що їхнім недужим дітям не можна вживати тих чи інших продуктів.

— Чи немає на Волині проблем із постачанням ліків для діабетиків?

— Існує обласна цільова програма «Цукровий діабет». У її межах цього року для Волині виділено 8 мільйонів 200 тисяч гривень на закупівлю інсуліну та цукрознижувальних таблетованих засобів. Волиняни, хворі на перший тип цукрового діабету, на 100% забезпечені препаратами інсуліну різних виробників. Також на чотири місяці забезпечені цукрознижувальними таблетованими засобами хворі на другий тип. Хворим лишається лише прийти в поліклініку за місцем проживання й отримати ці ліки, а вони лінуються.

Також у нас у лікарні можна абсолютно безкоштовно провести аналіз на глікозильований гемоглобін, який визначає, чи достатньо підібрана доза того чи іншого медичного препарату. Аналіз необхідно проводити кожні три місяці. До слова, у приватних медзакладах він коштує більше вісімдесяти гривень.

Ольга УРИНА



Лариса Джанкарашвілі

ЗДОРОВЕ ХАРЧУВАННЯ: ТОПІНАМБУР

Цей коренеплід ще називають «земляною грушею». Він є продуктом номер один для людей, які страждають на цукровий діабет, оскільки містить природний інсулін, що знижує рівень цукру. Крім того, топінамбур сприяє схудненню

• Сік топінамбура **нормалізує роботу шлунку**. Підвищує низьку кислотність і знижує високу. Позбавляє печії

• Всього п'ятдесят грамів коренеплоду забезпечать **добову дозу кремнію**, а відтак позбавлять від болю в суглобах

• Завдяки абсорбуючим властивостям, топінамбур виводить з організму шкідливі продукти обміну речовин і **сприяє схудненню**

• «Земляна груша» містить інсулін, тому при регулярному вживанні в їжу у хворих на цукровий діабет **знижується рівень цукру**

• Відвар листя і стебел топінамбура ефективний при фурункульозі, екземі та інших **шкірних захворюваннях**

• Топінамбур також здатний збільшувати кількість **T-лімфоцитів крові**, які забезпечують імунітет людини



© Ukrainian Media Service

СЕЗОННІ ПОРАДИ

Як боротися зі змінами настрою і пригніченістю восени

Сезонні зміни настрою, пригніченість, апатія, рухова й інтелектуальна загальмованість, тривога, туга, безсоння — це далеко не повний перелік проявів, які характеризують осінню депресію. Чому виникає цей стан і як з ним боротися?

За словами психіатрів, одна з причин осінньої депресії — скорочення світлового дня, похмура погода, сірість за вікном. Існує й фізіологічне пояснення цього розладу: зменшення сонячного світла призводить до підвищеного утворення в організмі людини гормону мелатоніну, який впливає на психологічний

стан (сприяє виникненню депресії). Його вироблення підсилюється вночі, а під дією сонячного світла кількість гормону зменшується.

Сприяють появі депресивних розладів і хронічні стреси, порушення режиму праці й відпочинку, неповноцінний сон.

Позбутися пригнічення можна самостійно. Для цього потрібно поповнити «світлові» запаси, пише «Ivona». Треба якомога більше гуляти вдень. Не менш важливий момент — одяг: восени всі віддають перевагу темним кольорам, але це неправильно, навпаки, потрібно вибирати

світлий одяг.

Ще один спосіб розігнати погані настрої — рух. При фізичних навантаженнях виділяються ендорфіни — гормони задоволення. Корисно також перед сном зробити півгодинну прогулянку, привчити себе до контрастного душу.

Не забувайте, що з приходом холодів організм особливо потребує вітамінів А і С. В осінній раціон слід додати продукти, що підвищують кількість гормону серотоніну (відповідає за гарний настрій): фініки, сливи, банани, інжир, хурму, яблука, шоколад.