

**Відбілювання зубів  
небезпечне для шкіри і очей**

Британські вчені стверджують, що деякі види процедур із відбілювання зубів можуть бути небезпечними для очей і шкіри. Так, відбілювання емалі за допомогою світлових ламп із ультрафіолетом можна порівняти з прийняттям сонячних ванн у пік літнього дня без сонцезахисного крему. В деяких випадках опромінення від цих ламп у чотири рази більше, ніж при дії сонячних променів. У результаті такої процедури на шкірі та сітківці очей можуть з'явитись опіки.

**Молочні продукти небезпечні  
для фігури**

Найшкідливішими для фігури є продукти тваринного походження, молочне, а також їжа, що містить багато сої та цукру. Про це розповів головний позаштатний дієтолог МОЗ Олег Швеців. Він також розказав, які харчі краще споживати, щоб уникнути ожиріння. «Важливо їсти перші страви. Краще, якщо суп буде овочевим. На друге рекомендовано морську рибу чи овочевий гарнір. На десерт — якийсь фрукт», — повідав дієтолог. Також фахівець МОЗ не радить перекушувати у закладах швидкого харчування.

## ПЛАНИ

**У дитячій поліклініці Луцька  
хочуть відновити басейн**

Під час засідання виконавчого комітету головний лікар Луцької міської дитячої поліклініки Оксана Лещинська розповіла про можливість розвитку медзакладу. До грудня цього року в КП «Луцька міська дитяча поліклінічна» планують відкрити клініку «Дружня до молоді», де працюватимуть із проблемами підлітків. Також є наміри на базі поліклініки створити школи для батьків, малеча яких хворіє на atopічний дерматит і цукровий діабет. Оскільки, зі

слів головного лікаря Оксани Лещинської, не в усіх сім'ях знають, як поводитися з такими дітьми.

Планують також відновити роботу дитячого реабілітаційного басейну в приміщенні поліклініки на вулиці Чорновола. До цієї ініціативи виявив прихильність і міський голова Луцька Микола Романюк.

— Ми в бюджеті на наступний рік передбачимо кошти на це, — зазначив Романюк, — потрібно, щоб ми підрахували, скільки їх треба.

Ольга УРИНА

## ЛІКИ З ГРЯДКИ

**Гарбузовий сік допоможе при  
нирковій недостатності**

Головним багатством гарбуза є бета-каротин — потужний антиоксидант, що володіє імуностимулюючою і адаптогенною дією. У помаранчевих сортах гарбуза бета-каротину міститься навіть більше, ніж у моркві. Крім того, гарбуз багатий вітамінами С, В1, В2, РР, Е, містить калій, кальцій, залізо, магній, цинк, кремній, фтор.

Свіжий сік гарбуза допомагає при хронічних захворюваннях, запаленнях сечовивідної системи, нирковій недостатності, геморой і нервових розладах. Понад те, гарбуз рятує від безсоння: при проблемах із засинанням потрібно пити на ніч сік чи відвар гарбуза з медом.

Гарбуз добре виводить із організму надлишки солі та непотрібну рідину, не подразнюючи при цьому ниркову тканину.

Гарбузова каша обов'язково має бути у раціоні тих, хто хоче схуднути: гарбуз малокалорійний



і багатий клітковиною, нормалізує обмін речовин і виводить із організму шлаки. Також він підходить тим, хто страждає від захворювань шлунково-кишкового тракту з підвищеною кислотністю.

Дуже корисне насіння гарбуза. Воно містить жири, білки, вітаміни та мінеральні солі, проте особливо багато в ньому вітаміну Е, що захищає від передчасного старіння, а також солей цинку. Ще одна делікатна якість «диньок» — вони «проганяють» глистів.

## КОРИСНІ ПРОДУКТИ

**Домашній сир багатий на білки,  
що легко засвоюються**

У кожного народу свої традиції вживання домашнього сиру. Його їдять солоним, змішаним із молоком або зі сметаною, вершками, ягодами, медом і навіть вином. Що стосується поживної цінності, то такий сир — унікальний смаклик. Він перевершує всі молочні продукти за вмістом білка й ступенем його засвоєння.

Білки в його складі легко розщеплюються на амінокислоти, необхідні організму людини. Саме через легке засвоєння продукт корисний дітям, людям похилого віку та пацієнтам, які відновлюються після хвороби. Домашній сир — один із небагатьох продуктів, рекомендованих при хронічних захворюваннях органів травлення, бо він не підвищує кислотність і не подразнює слизову шлунку. Такий сир містить зовсім небагато жирів (менше, ніж у більшості твердих сирів) — ідеальна комбінація для тих, хто прагне збільшити м'язову масу чи зменшити об'єм талії. Енергетична цінність ста грамів — від 90 до 230 ккал залежно від жирності, а вміст білка навіть у знежиреному сирі доходить до 28%.

**Псоріаз не можна «перерости», але контролювати  
прояви хвороби реально**

Щорічно 29 жовтня у світі відзначають день псоріазу, метою якого є привернути увагу громадськості до цього захворювання і поліпшити обізнаність пацієнтів щодо сучасних методів лікування. За даними міжнародної Федерації асоціацій псоріазу (IFPA), в Україні на сьогодні є близько 1,5 мільйона хворих на псоріаз, із них чотири тисячі — жителі Волинської області. За рівнем погіршення якості життя цю хворобу можна порівняти з такими важкими недугами, як рак, важка форма гіпертонічної хвороби, кардіологічні патології, позаяк люди з цією недугою мають колосальне ярмо на все життя — величезні ділянки ураженої шкіри.

Попри значну поширеність цієї шкірної патології, багато людей не знають про її причини, перебіг. Від хворих із псоріазом відсторонюються, їх бояться. Безпідставні страхи породжують міфи, які, якщо розібратися, легко спростувати.

**Міф перший. Псоріаз впливає на дітородну функцію у жінок.**

Це цілковита омана: псоріаз не є перешкодою до вагітності. Щоправда, він може мати генетичну схильність, але схильність — це ще не неминучість! Навіть якщо обоє батьків хворіють на псоріаз, усе-таки є шанс, що дитина не успадкує хворобу. Варто пам'ятати, що ймовірність народити здорове малюка значно більша у спокійній та «позитивній» мамі, ніж у знервованій й схвиленою.

Псоріаз жодним чином не впливає і на розвиток дитини. Оскільки це захворювання неінфекційне, можна спокійно годувати дитину грудьми. А от більшість медичних препаратів, які застосовує жінка для лікування, можуть становити небезпеку для малюка, бо є доволі токсичними. Тому, плануючи вагітність, майбутня мама повинна заздалегідь попередити про це лікаря-дерматолога, який порадить зміни у схемі лікування.

До слова, чимало жінок знає, що вагітність полегшує перебіг псоріазу, а після пологів він, навпа-



ки, стає важчим. Фахівці вважають, що це обумовлено гормональними коливаннями.

**Міф другий. Псоріаз передається через тілесний контакт.**

Псоріаз викликають не хвороботворні мікроорганізми, а лейкоцити самого хворого, тому він не передається при безпосередньому контакті з хворими, через користування спільними предметами побутових гігієни, повітряним чи статевим шляхом. Отже, хворі на псоріаз можуть спокійно відвідувати басейни, лазні, інші громадські місця, не створюючи загрозу інфікування.

При цьому міф про заразність псоріазу дійсно дуже поширений і завдає чимало неприємностей як хворим, так і тим, хто їх оточує. Багато людей не розрізняє інфекційні та неінфекційні шкірні хвороби, плутає псоріаз із грибовою чи вірусною інфекцією, імпетиєю або коростою.

**Міф третій. Хворобу можна «перерости» — й вона мине.**

Сам по собі псоріаз не зникає. У найкращому разі він на деякий період «засинає», іноді навіть на багато років. Але в якийсь момент стрес або інший несприятливий фактор знову провокує загострення.

Та хоч позбутися псоріазу назавжди неможливо, все ж його можна тримати «в рамках» і робити так, аби періоди ремісії були якнайдовшими. Сьогодні існує чимало лікарських препаратів і методів, які дозволяють зменшувати чи навіть усувати візуальні прояви псоріазу. Втім, вони не здатні вплинути на його глибинну причину та знизити активність імунних клітин назавжди, тому й ефект від їхнього застосування — тимчасовий.

**Міф четвертий. Схеми лікування псоріазу одна для всіх.**

У кожної людини псоріаз «свій», тобто зі своїми причинами й особливостями. Тому лікування — процес тривалий і завжди вимагає індивідуального підходу. Простіше кажучи, одна мазь, допомагаючи одному хворому, може бути марною «примочкою» для іншого. До того ж терапія псоріазу не обмежується лише мазями. Вибір лікування залежить від важкості хвороби, локалі-

зації ураження, інших захворювань, що є у пацієнта, ліків, які він через це приймає, віку, спадковості, стану нервової й ендокринної систем, впливу зовнішнього середовища тощо.

**Міф п'ятий. Лікувати псоріаз не варто — все одно не вилікуєшся.**

Лікуватися треба обов'язково. І краще починати це робити при перших ж ознаках захворювання. Адже запущений псоріаз призводить до небажаних ускладнень, зокрема псоріатичний артрит без адекватної своєчасної терапії може призвести до інвалідизації, спричинивши серйозні ушкодження суглобів.

**Міф шостий. Хвороба добре піддається лікуванню народними методами.**

Щодо ефективності народної медицини при лікуванні псоріазу, то не ведеться жодного обліку й аналізу. Водночас народні засоби доволі численні й іноді просто вражають своєю вигадливістю, оскільки задіюється абсолютну все — від дитячого крему й численних рослинних настоянок до риб'ячої луски, мідного купоросу і коров'ячої сечі в найвигадливіших комбінаціях. Утім, в основному дія таких «препаратів» розрахована на косметичний ефект. Хоча в деяких випадках окремі народні рецепти можуть виявитись корисними як допоміжні до традиційного лікування.

З іншого боку, вирішивши вдаватися до методів нетрадиційної медицини, люди, на жаль, нерідко зіштовхуються з шахраями, які пропонують «вилікувати» невиліковний псоріаз за допомогою суперлікві чи диво-апарата, безсовісно оббираючи хворих до копійки.

**Головний лікар Волинського обласного шкірно-венерологічного диспансеру Леся КАРПЮК**

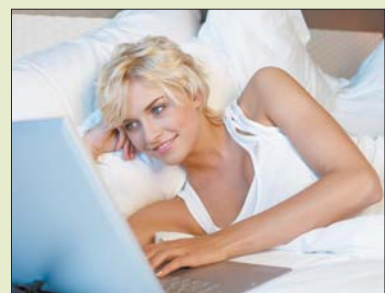
**P.S.** Для хворих на псоріаз та їхніх близьких створено Волинський осередок громадської організації «Українська асоціація псоріазу». Основні напрями його роботи — збільшити обізнаність громадян, надати доступ пацієнтам до сучасних методик лікування псоріазу, таких як апаратна фототерапія чи імунобіологічна терапія, психологічна підтримка хворих та їхніх сімей. Телефон «гарячої лінії»: 094-908-14-38.

## ДОСЛІДЖЕННЯ

**Кількість віртуальних друзів впливає на роботу мозку**

Дослідники з Університетського коледжу Лондона виявили прямий зв'язок між кількістю віртуальних друзів у «Facebook» і об'ємом сірої речовини в деяких ділянках мозку людини. Середній вік досліджуваних, що взяли участь у дослідженні, становить 23 роки. У них у середньому по 300 віртуальних друзів у соціальній мережі, а в деяких кількість «френдів» досягає тисячі.

Після магнітно-резонансної томографії з'ясувалося: що більше віртуальних друзів у людини, то більше сірої речовини міститься у чотирьох ділянках її мозку. При цьому підслідних опитали і про



кількість реальних друзів. Виявилося, що чисельність і віртуальних, і справжніх товаришів впливає на розмір тієї ж самої ділянки мозку

— мигдалевидного тіла. Вважається, що воно відповідає за формування й запам'ятовування емоцій. Однак вплив ще на три ділянки мозку має винятково кількість віртуальних друзів. Тому дослідники припускають, що різні ділянки мозку людини відповідають за конкретні способи комунікації.

Разом із тим Герейнт Різ, один із дослідників, відзначає, що більше — не завжди означає краще. За його словами, існують приклади, коли велика кількість сірої речовини в деяких ділянках мозку пов'язана з нездатністю сконцентруватися на одному завданні.

