

■ ЛІКИ З ГРЯДКИ

Помідори захищають від утворення тромбів



Вживання томатів сприяє захисту організму від виникнення тромбів у крові та знижує ризик глибокого тромбозу, вважають шотландські дослідники.

Вчені провели експеримент,

Нервові жінки частіше народжують дівчаток

Учені з Оксфордського університету дійшли висновку, що в майбутніх мам, які перебувають у стані хронічного стресу в момент зачаття, більше шансів народити дівчинку. Під час дослідження в жінок замірялися показники двох гормонів — кортизолу (показник хронічного стресу) і бета-амілазу (рівень адреналіну). Під час експерименту в його учасниць народилося 58 хлопчиків і 78 дівчаток. У жінок із високим рівнем кортизолу здебільшого народжувалися саме дівчатка.



Порнографія викликає імпотенцію

Вчені пояснюють, що втрата лібідо у віці до 30 років викликається безперервною надмірною стимуляцією виділення допаміну — нейромедіатора, який активує реакцію організму на сексуальне задоволення. Головна причина надлишкового виділення цього гормону — багаторазовий перегляд порнографії в Інтернеті. «Парадоксальний ефект», на думку авторів дослідження, полягає в тому, що мозок втрачає здатність реагувати на допамін, а це означає, що споживачам порнографії для збудження потрібні все екстремальніші відчуття.

90% дорослого населення інфіковані туберкульозом

У 1992 році Україна перейшла епідопорию захворюваності на туберкульоз. У 1995-му Всесвітня організація охорони здоров'я оголосила епідемію у всьому світі. Сьогодні вдалося зупинити ріст захворюваності, проте скасовувати «надзвичайний стан» рано. Адже, крім типового туберкульозу, людству загрожують іще дві складніші форми — недуг, нечутливий до ліків, або з приєднанням синдрому набутого імунodefіциту (СНІД). За даними медичної статистики, на сухоти хворіє 1,5% українців. Близько 90% дорослого населення інфіковані туберкульозом, тобто вже «зустрічались» із паличкою-збудником, але організм у той час переміг. Про небезпечність хвороби розповів головний лікар Волинського обласного протитуберкульозного диспансеру Василь Загорюлько.

— Туберкульоз — це хронічне інфекційне захворювання, яке викликається особливими мікробами — мікобактеріями, їх називають ще туберкульозними паличками чи паличками Коха, — починає Василь Миколайович. — До епідемії було 28-29 випадків хвороби на 100 тисяч населення. Раптово цей показник підскочив до 46, і щорічний приріст складав від 18% до 23%. Ми втратили організацію суспільства: по-перше, воно було закритим, без потоків за кордон — на заробітків і назад, по-друге, мали налагоджену систему профоглядів, що дозволяло виявити захворювання на початках. Наприклад, два десятиліття тому в дітей до 14 років у 60% випадків проба Манту (введення в малі дози туберкуліну, на який в інфікованому організмі виникає відповідна реакція) була негативною. Сьогодні цей показник значно скоротився — тільки 10-12% підлітків не інфіковані. Але, на щастя, організм має силу боротися, має міцний імунітет, чому сприяють здоровий спосіб життя, хороше харчування, відпочинок, спорт.

— Як можна «підхопити» паличку та запідозрити розвиток хвороби?

— Джерелом інфекції, як правило, є хвора людина, яка виділяє з харкотинням мікобактерії. Основний шлях зараження — через повітря, що вдихається. Є кілька симптомів, на які треба звернути увагу: кашель упродовж трьох і більше тижнів, біль у грудній клітці, погіршення сну й апетиту, підвищення температури (лихоманка або субфебрильна — 37-37,3°C), втомлюваність, «нічні поти», часті застуди.

У 80-90% випадків хвороба вражає легені, але також є туберкульоз гортані, кишечнику, кісток і суглобів, нирок. У тканинах, куди потрапляє туберкульозна паличка з потоком крові або через дихальні шляхи, виникають ділянки запалення у вигляді дрібних горбиків чи великих вогнищ-інфільтратів, із яких можуть утворюватися порожнини (каверни).



— Зараз більше говорять не про типовий туберкульоз, а про його ускладнені форми.

— Схема класичного лікування вперше виявленого хворого виглядає так: мікроскопія показує, що пацієнт чутливий до всіх препаратів, призначаються ліки, які треба безперервно приймати п'ять місяців, далі — два місяці в амбулаторних умовах на медикаментах, а завершується терапія курсом у санаторії, — розповідає Василь Загорюлько. — Коли ж прийом медикаментів із якихось причин переривається, паличка Коха «звикає». А великого вибору препаратів нема — першого та другого ряду разом нараховується до 30. Це весь наш арсенал.

Два десятиліття тому в дітей до 14 років у 60% випадків проба Манту була негативною. Сьогодні цей показник значно скоротився — тільки 10-12% підлітків не інфіковані.

Років 10 тому були проблеми з ліками: держава не могла забезпечити всіх, а хворі не могли самі купувати, тому лікування переривалося. Це призвело до того, що мікобактерії туберкульозу при звичка у мікобактерій передається по спадковості. Таким чином, якщо здорова людина заразиться стійкими до протитуберкульозних медикаментів мікобактеріями, то її не можна лікувати цими препаратами, бо вони неефективні. Сьогодні в Україні близько 25% нових хворих заразилися хіміорезистентними мікобактеріями.

Ще одна біда — туберкульоз на тлі синдрому набутого імунodefіциту. Зважаючи на те, що близько 90% дорослого населення України інфіковані мікобактеріями (а будь-хто з них може заразитися ВІЛ чи за-

хворіти на СНІД), то половина ВІЛ-інфікованих і хворих на СНІД через зниження імунітету хворіє саме на туберкульоз. Окрім втрати працездатності, це ще й великі видатки для держави: якщо на звичайного хворого витрачається до 300 гривень на протитуберкульозні препарати, то на хворого зі СНІДом при призначенні ліків другого ряду — від двох до п'яти тисяч на день.

— Як поводитися хворим на туберкульоз і їхнім рідним?

— При своєчасній діагностиці та правильному лікуванні хворі на туберкульоз одужують. Основними методами діагностики є флюорографія грудної клітки, яку обов'язково треба робити раз у два роки, й аналіз харкотиння.

Якщо в сім'ї народилася дитина, усі, хто живе з нею в одній квартирі, повинні обстежитися на туберкульоз. Особливо це стосується бабусь і дідусів — часто на їхній кашель не звертають уваги, списуючи його на старечі хвороби. Але, крім туберкульозу, кашель також може бути проявом раку легенів, серцевих патологій, плевриту, інших хвороб.

Починаючи з 2001 року, ріст захворюваності в області знижувався. Передусім завдяки тому, що держава повністю забезпечувала медикаментами й апаратурою. З 2006-го спостерігаємо поступове зниження — на 1,5-2% щороку, останні чотири роки скорочення становить 7-11%. Лікарні в Лукові (Турійський район), Поворську (Ковельський), Хотешові (Камінь-Каширський), а також обласний диспансер у Луцьку працюють як територіальне медичне протитуберкульозне об'єднання на 600 ліжок.

Зараз свою поміч нам запропонував благодійний Фонд розвитку України Рината Ахметова. Закупили 19 комп'ютерів: п'ять — у тубдиспансер, решта — по районах. Починаємо робити відділення хіміорезистентних форм туберкульозу. Згідно з наказом про інфекційний контроль, повинен бути розподіл потоку хворих. У новому відділенні буде до 40 ліжок у відокремлених боксах із окремою системою вентиляції.

Розмовляла Ольга ЮЗЕПЧУК

■ НЕБЕЗПЕКА ПОРУЧ

Кожен п'ятий страждає на синдром сухих очей

Розвиток синдрому сухих очей є результатом недостатнього зволоження поверхні ока. Це серйозний стан, що може викликати ураження рогівки та кон'юнктиви. Лікарі-офтальмологи діагностують синдром сухого ока в одного з п'яти оглянутих пацієнтів. Найпоширеніші причини виникнення захворювання: нервові розлади, робота за комп'ютером, порушення обміну речовин, зміни гормонального фону, тощо.

Як визначити, що у вас синдром сухих очей? Якщо ви маєте відчуття втомленості очей, сухості, печіння, а під час моргання повіки ніби прилипають до поверхні ока, варто звернутися до окуліста. Також люди, що страждають від цього недугу, скаржаться на підвищену чутливість до світла.

Зазвичай, щоб усунути причину захворювання, лікарі рекомендують штучні замінники слізної



рідини.

Якщо залишити перші прояви хвороби без уваги, рогівка може втратити свою прозорість, помутніти, викликаючи при цьому порушення гостроти зору. В найгіршому разі запущена хвороба здатна призвести до остаточної втрати зору.

■ ДОСЛІДЖЕННЯ

Діти розумнішають завдяки фізкультурі



доказів того, що фізичні вправи допомагають дітям краще вчитися у школі», — розповідають автори дослідження з університету Джорджії (США).

Зв'язок між фізичною активністю та розумовими здібностями вчені пояснюють як біологічними факторами, так і соціальними. Наприклад, коли ми займаємося спортом, у головному мозку утворюються нові нервові клітини та зв'язки між ними.

Організм дітей інтуїтивно «знає», що рух необхідний для здорового розвитку мозку й організму в цілому. Однак, якщо ми не даємо дітям можливості реалізувати це природне прагнення, дозволяємо їм сидіти біля телевізора чи комп'ютера, вони стають апатичними та примхливими, набирають зайву вагу і погано вчаться.

■ СМАЧНО І КОРИСНО

Базилік допоможе позбутися неприємного запаху з рота

Базилік — одна з найефективніших із погляду оздоровлення рослин. Він захищає організм від грибкових інфекцій, вірусів, шкідливих бактерій. Крім того, базилік має дезінфікуючі властивості, містить ефірні олії, вітаміни В1, В2, РР, аскорбінову кислоту, є сечогінним і глистогінним засобом. Ця рослина добре стимулює імунну систему, а також сприяє загоєнню

виразок у порожнині рота, полегшує дихання при астмі, знижує в крові рівень холестерину. І ще базилік убиває 99% бактерій, що викликають неприємний запах у роті, зубний наліт і карієс.

Також ця рослина очищає нирки й зменшує рівень сечової кислоти. А вона, як відомо, є однією з основних причин появи каменів у нирках.

■ ПРОБЛЕМА СУЧАСНОСТІ

Надмірну вагу мають більше половини українців

Головний дієтолог України Олег Швець повідомив, що понад 50% українців страждають від надмірної ваги. «В Україні 16% чоловіків і 26% жінок страждають від ожиріння, а понад 50% населення має надмірну вагу», — розповів головний позаштатний спеціаліст МОЗ України з дієтології.

Загалом за даними Всесвітньої організації здоров'я у більшості країн Європи, в тому числі й в Україні, з проблемою надмірної ваги стикається від 20% до 30% населення. Тоді як у США понад 50% жителів страждають від ожиріння.



Нещодавно ВООЗ офіційно оголосила про те, що в світі почалася епідемія ожиріння. Фахівці порахували: через чотири роки в світі буде

2,3 млрд. людей, що матимуть надмірну вагу та супутні захворювання. Глова ВООЗ Маргарет Чань засудила підприємців, які виробляють дешеву та калорійну, проте некорисну їжу, і звернулася до урядів країн світу з закликом запобігти епідемії ожиріння усіма можливими методами.

За останні 30 років кількість надмірно повних людей у світі збільшилася в два рази. Причиною масового ожиріння є малорухомий спосіб життя, популярність «швидкої» їжі та готових страв, які дешево коштують, але підривають здоров'я.