



### Їсти краще повільно

Фахівці назвали причини, які вказують на користь повільного споживання їжі. Перш за все, це зниження ваги. Доведено, що зниження швидкості поїдання страв веде до зменшення сумарної кількості спожитих калорій. Інформація про ситість доходить до мозку лише через 20 хвилин, тож якщо ви будете їсти швидко, то не встигнете зрозуміти, коли ж дійсно наїлися. Ще одна причина — поліпшення травлення. Якщо ви їсте повільно, то ретельніше жуєте. Фактично процес травлення починається вже в роті, а якщо пропустити цей етап, можуть виникнути проблеми зі шлунком.

### Брудне повітря вражає суглоби

Забруднення повітря збільшує ризик розвитку ревматоїдного артриту. Вчені спостерігали за 2 тисячами пацієнтів із ураженими суглобами і 93 тисячами здорових людей у США та Швеції. Дослідники враховували тривалість впливу чадного газу, діоксиду сірки, сажі, пилу й інших забруднювачів на учасників експерименту. З'ясувалося, що підвищений рівень з'їткнення з оксидом азоту, діоксидом азоту та сірки протягом 10-20 років є фактором ризику розвитку ревматоїдного артриту. Ризик зростає на 7-11%.

#### ЗДОРОВА ЇЖА

### Горох налагодить роботу нирок

Канадські вчені виявили, що горох позитивно впливає на роботу серцево-судинної системи та на функції нирок. У ньому містяться такі корисні речовини, як протеїни та вітаміни. Важливо також те, що в цьому овочі нема холестерину. Певна комбінація корисних складників горохового екстракту має помітний позитивний вплив на організм тих, у кого підвищений артеріальний тиск і як наслідок — погано функціонують нирки.

«Для людей, які страждають від гіпертонії, екстракт гороху може стати прекрасною профілактикою ниркових хвороб. А тих, у кого діагностовано захворювання нирок, ця речовина захистить від



гіпертонії», — заявив один із дослідників.

Учені планують створити з гороху добавку до їжі, вживання якої протягом шести-восьми місяців знизить ризик появи гіпертонії та хвороб нирок на 20%.

#### ВАРТО ЗНАТИ

### Зниження апетиту й анемія вказують на дефіцит вітаміну В



Якщо вас непокоять безпричинна роздратованість, анемія й порушується сон, можна запідозрити нестачу вітаміну В.

До інших ознак дефіциту вітамінів групи В також належать порушення чутливості шкіри, зниження апетиту, анорексія, стоматит, загальна слабкість, головний біль, різь в очах, поява кон'юнктивіту,

задишка й підвищення серцебиття під час фізичного навантаження.

При стресах потреба у вітаміні В1 збільшується в десять разів, а у В2, В5, В6 — у п'ятеро, що зумовлено посиленням обмінних процесів. Гастрит, виразкова хвороба, коліт — при всіх цих захворюваннях порушуються процеси синтезування вітамінів власною мікрофлорою організму.

Чимало продуктів рослинного та тваринного походження багаті на вітаміни цієї групи. Максимальний вміст відзначається в дріжджах, молоці, сирі, пророслих зернах злакових, хлібі грубого помелу, бобових, печінці, яловичині та яечному жовтку. Також джерелами вітаміну В є арахіс, свинина, морква, зелена городина, диня, абрикос, гарбуз, авокадо, рослинні олії, риба.

#### СМАЧНО ТА КОРИСНО

### Журавлиний сік не допустить виразки шлунку

Медики внесли журавлину до списку найкорисніших для здоров'я продуктів харчування, тому що вона містить удосталь антиоксидантів — речовин, що захищають клітини від руйнівного впливу вільних радикалів (нестабільних молекул кисню).

Журавлина — невичерпне джерело вітаміну С і солей калію. Особливо вона корисна для зміцнення організму в сезон застудних та інфекційних захворювань. Крім того, помічна ця ягода й при «класичній» жіночій хворобі — циститі. Фахівці довели, що якщо випивати 1,5 склянки журавлиного соку на день, то загострення трапляються вдвічі рідше. Лікувальний ефект журавлини пояснюється вмістом жувальної кислоти та проантоціандинів.

Завдяки її протизапальним і антибактеріальним властивостям журавлину називають природним



антибіотиком. Понад те, ця кислота ягідка перешкоджає утворенню пляшок у судинах і формуванню тромбів. А ще науковці експериментально довели, що вона знищує мікроби, які провокують виразкову хворобу та рак шлунку.

#### ПРАВДА ЧИЩЕННЯ

### Зубні пасти від карієсу — міф

Німецькі стоматологи та фізики спростували міф про здатність зубної пасти захищати зуби від карієсу.

Насправді, щоби захисний шар із фтору, який утворюється під час чистчення зубів, зміг їх реально захистити, його товщина має бути в сто разів більшою.

Окрім того, фахівці з Університету Саару виявили в низці паст небезпечні властивості. Деякі з них сприяють псуванню зубів. На-

приклад, відбілювальні зубні пасти буквально зіскрибають емаль. Тривале застосування цих паст призводить до підвищеної чутливості зубів.

Стоматологи пояснили, що білізна зубів не має жодного стосунку до їхнього здоров'я. Білий колір мають молочні зуби та зуби молодих людей. У процесі дорослішання емаль перестав бути прозорою, тому зуби набувають жовтуватого відтінку.

### Спосіб життя, травми, спадковість можуть стати причиною раку молочної залози

У структурі онкозахворюваності жіночого населення України рак молочної залози посідає перше місце з тенденцією до зростання на 1-3% у рік. І більше ніж у третини хворих цю недугу лікарі виявляють уже в запущених стадіях, коли істотно вплинути на патологічний процес неможливо. Про те, як запобігти цій хворобі та на що варто звертати увагу жінкам, аби уникнути страшного діагнозу, говоримо з завідувачем мамологічного відділення Волинського обласного онкодиспансеру Юрієм МАЛІМОНОМ.

— Однією з основних причин пізньої діагностики раку молочної залози є низька санітарна грамотність населення, — наголошує Юрій Іванович. — Тому саме на підвищення поінформованості й скерована наша робота.

— Які фактори сприяють розвитку раку молочної залози?

— Є так звані фактори ризику, про які має пам'ятати кожна жінка.

1. Огляньте перед дзеркалом форму грудей, зовнішній вигляд шкіри та сосків.
2. Підніміть руки догори та огляньте свої груди, спочатку спереду, потім з обох сторін.
3. В положенні стоячи надавити на груди трьома середніми пальцями руки.
4. Почніть з верхньої чверті - тканина тут зазвичай щільніша, далі просувайтесь за годинниковою стрілкою.
5. Потім стисніть кожен сосок окремо між великим та вказівним пальцями, подивіться, чи не виділяється рідина.
6. Продовжте обстеження лежачи - знову по колу, кожному чверть по черзі.
7. Нашупайте пальцями лімфовузлу у області пахв.

При самообстеженні молочних залоз звертайте увагу на всі зміни у грудях, такі як:

- Нагрубання молочних залоз;
- Стягнута чи набрякла шкіра;
- Почервоніння, запалення;
- Виділення з сосків.

Якщо Ви помітили хоча б одну з перерахованих ознак, обов'язково зверніться до свого лікаря

Схема самообстеження



Завідувач мамологічного відділення Юрій Малімон

гічні утворення в молочних залозах від 0,5 до 1 см у діаметрі. А це має велике значення саме для ранньої діагностики раку.

— Чи завжди ці патологічні утворення перероджуються у рак?

— Усіх їх відносять до передракових станів, але частота переродження їх у рак різна. Скажімо, фібroadеномою спричиняють рак тільки у 3-4%, хвороба Мінца — до 35%.

— Які існують методи діагностики доброякісних і злоякісних пухлин молочної залози?

— Крім огляду та пальпації молочних залоз, лікарі призначають обстеження на мамографі. В онкодиспансері є три таких апарати, один із яких пересувний — для обстеження пацієнтів у віддалених районах об-

озрілих утворів використовується й тонкоголовка біопсія під ультразвуковим наведенням. Таке комплексне поєднання різних методів дослідження гарантує правильний діагноз у 95-97% обстежень.

— Ви згадували про роль спадковості у виникненні раку. Наскільки небезпечно, якщо хворіли бабуся, мама чи сестра?

— Приблизно 5-10% всіх випадків раку молочної залози пов'язані зі спадковістю (мутації в генах). Але треба пам'ятати, що можливість розвитку раку більше залежить від факторів зовнішнього середовища, ніж від спадкової схильності. Тільки порушення ендокринного балансу дає поштовх до активації дефектних генів (їх нараховується близько 12), котрі мають стосунок до раку. Тому жінкам, у родинах яких були хворі на рак молочної залози, треба особливо увагу приділяти способу свого життя — не курити, не зловживати алкоголем, контролювати масу тіла, уникаючи стресів, не робити абортів. Варто контролювати гормональний статус свого організму (гормони репродукції, щитовидної залози, надниричків), а після 35 років не рідше одного разу на рік консультиватися у мамолога.

— Чи може виникати рак унаслідок травми молочної залози?

— Без сумніву, може. Згідно зі статистикою, у кожній третій жінки за рік-півтора до виявлення хвороби було травмування молочної залози: удар, здавлення, укус. І це має наукове пояснення, бо утворена на місці травми сполучна тканина набуває здатності виробляти естрогени (один із двох типів гормонів, що виділяються зрілим яєчником) поза яєчниковим шляхом. Причому їх місцева концентрація в молочної залозі може зростати в десятки разів вище норми.

**Співкувалася Людмила ШИШКО**

#### НАСЛІДКИ САМОЛІКУВАННЯ

### Українці «підсіли» на антибіотики

Медики схвильовані, позаяк українці підсіли на антибіотики. Люди вживають їх безконтрольно. Лікарі попереджають, що зловживати такими препаратами не варто. Так, антибіотики у великій кількості здатні безповоротно вразити найважливіші органи: серце, мозок, шлунок. До того ж дехто, захопившись самолікуванням, приймає їх, коли треба й не треба.

«Якщо хтось занедужав на бактеріальну пневмонію, то в цьому разі без антибіотика не обійтись. Та коли це вірусна інфекція, як, скажімо, буде взимку, жодних показань до вживання антибіотиків немає, —

розповів лікар-терапевт Олександр Могіла. — А якщо вам і мусять їх прописати, то рідко коли більше трьох найменувань на один курс».

Найвразливішим до впливу хімічних речовин є дитячий організм. «Такі препарати впливають на кровоносну систему та м'язи. До того ж діти, які під час формування зубної емалі п'ють антибіотики, після тридцяти вже змушені йти до протезиста», — розповіла дитячий ендокринолог Наталія Погадаєва.

Тим часом навіть лікування найлегших застуд без поглинання солідної кількості розмаїтих пігулок сьогодні більшість людей уже не уявляє.



Хоча «більше» не завжди означає «краще». Тож, радять медики, не зловживайте антибіотиками, а згадайте про перевірені народні ліки: чай, м'яту, малину, лимон, мед.