

## Рибу визнали найкращим продуктом для дітей

Вчені Гетеборзького Університету (Швеція) дослідили раціон понад чотирьох тисяч сімей і знайшли зв'язок між дитячою дієтою та здоров'ям малюка. Результати дослідження показали: діти, яких годували рибою до дев'яти місяців, у два рази менше хворіли на бронхіт і були набагато здоровішими. Дорослим шведські вчені радять включати до раціону щотижня мінімум дві страви з риби, оскільки це джерело протеїну, вітамінів, кислот та інших корисних речовин.



## Від серцево-судинних хвороб помирає 480 тисяч українців

Головний кардіолог країни Юрій Сіренко розповів, що, згідно з офіційною статистикою, у понад 22 мільйонів громадян, а це 2/3 дорослого населення, діагностовано серцево-судинні захворювання. «В Україні через серцево-судинні недуги щороку вмирає 460-480 тис. осіб. Із них приблизно 40 тисяч помирає у лікарнях, а інші — поза межами медзакладів», — повідомив він. Показник смертності від хвороб системи кровообігу в Україні у структурі загальної смертності населення становить 60%.

## СПОСІБ ЖИТТЯ

## Біологічний вік багатьох українців випереджає справжній

Науковці б'ють на сполох: майже 40% людей у світі біологічно випереджають свій справжній вік. Хвороби, які раніше не давали про себе знати до 40 років, нині трапляються ледь не в підлітків. Фахівці кажуть, якщо так буде й далі, людство ризикує втратити працездатне населення.

За словами українських медиків, біологічний вік людей випереджає календарний на сім-дев'ять років. «Зустріти пацієнта віком від 18 до 30 з інсультом — це вже нормально. Проте насправді ці захворювання характерні для людей як мінімум після 40 років», — сказав лікар-невролог Дмитро Маньков-

ський. За його словами, виною всьому погана екологія, шкідливі звички, малорухливість, неправильне харчування.

Згідно з дослідженнями українського Інституту геронтології, більш ніж у половини українців біологічний годинник «цокає» наперед. За словами Валерія Шатила, завідувача відділення Інституту геронтології, людей, які біологічно «старіші» на п'ять років, приблизно 70%. Фахівці наголошують, що біологічне старіння — процес незворотний. Однак його можна уповільнити, провадячи здоровий спосіб життя й обстежувачись.

## ДОСЛІДЖЕННЯ

## Тривале вживання аспірину є причиною втрати зору



Лікарі з Нідерландського інституту неврології та Академічного медичного центру в Амстердамі з'ясували, що люди, які регулярно приймають аспірин, ризикують із віком втратити зір. Учені на чолі з доктором Паулюсом де Джонгом збрали дані про стан здоров'я і спосіб життя 4700 осіб старше 65

років із Норвегії, Британії, Франції, Італії, Іспанії, Греції та Естонії. 839 учасників дослідження щодня пили аспірин. У 39 із них учені виявили важке захворювання очей — вологу макулярну дегенерацію.

Захворювання, як правило, вражає обидва ока відразу і є причиною незворотної втрати зору. Суха макулярна дистрофія більш поширена, та вона не така небезпечна, як волога.

Аспірин — один із найпоширеніших засобів профілактики серцево-судинних захворювань. Але в той же час він завдає шкоди очам. За словами Паулюса де Джонга, користь аспірину все-таки переважає шкоду від нього, проте під час прийому препарату слід строго дотримуватися дозування.

## ЗДОРОВЕ ХАРЧУВАННЯ

## Клітковина усуває дисбактеріоз

Клітковина — це харчові волокна, що складають основу рослин. Значну частину нашого раціону становлять продукти, позбавлені клітковини. Вони дають 90% щоденних калорій і лише 10% приходить із їжею, багатою клітковиною. Клітковина має унікальну здатність усмоктувати воду, утворюючи в шлунку схожу на губку масу. Саме тому продукти з клітковиною значно швидше викликають відчуття насичення, що перешкоджає переїданню. Крім того, волокна стимулюють перистальтику кишечника. Якщо їжа з низьким вмістом клітковини «подорожує»

по шлунково-кишковому тракту у вигляді щільних грудок до 80 годин, тобто три-чотири доби, то харчова маса з клітковиною проходить цей шлях за 24-36 годин.

Клітковина помічна при дисбактеріозі кишечника, закрепах, слугує природним сорбентом (зв'язує і виводить солі важких металів, шкідливі хімічні речовини, канцерогени). При рафінуванні харчові продукти втрачають клітковину, тому рафіновані олія і цукор її не містять. У тваринних продуктах (м'ясо, масло, сир, молоко, яйця, риба) рослинної клітковини немає зовсім.

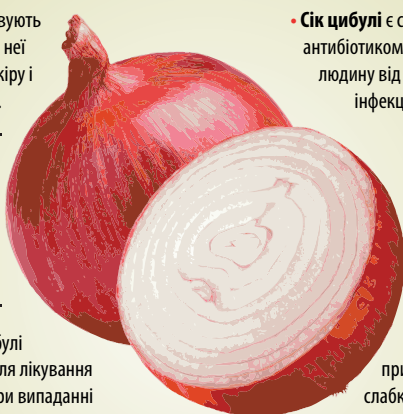
## ЗДОРОВЕ ХАРЧУВАННЯ: ЦИБУЛЯ

У цибулі містяться вітаміни А, В і С, ефірні масла, а також кальцій, залізо, магній, фтор, сірка (саме через неї у цибулі такий різкий запах)

Цибулю використовують в косметичні маски з неї добре очищають шкіру і роблять її м'якшою.

Також сік цибулі застосовується при ревматизмі, безсонні, неврастенії.

Кашка зі свіжої цибулі використовується для лікування грипу, дерматиту, при випаданні волосся, виведенні мозолів і бородавок, а також проти укусів комарів.



Сік цибулі є сильним природним антибіотиком, який оберігає людину від простудних та інфекційних захворювань.

Цибуля активізує обмін речовин, сприяє очищенню крові і стимулює травні процеси.

Сік використовують при гіпертонії, загальній слабкості, для збільшення потенції, як противоглистний засіб, а також при гастриті, геморії і діабеті.

## ЗВЕРНІТЬ УВАГУ!

Цибуля викликає подразнення органів травлення та нервової системи, що може негативно вплинути на роботу серця, спровокувати підвищення артеріального тиску, викликати напад бронхіальної астми, підвищити кислотність шлункового соку.

За матеріалами: polezna.com

http://vidomosti-ua.com/

## Синдром сухих очей спричиняють кондиціонери і зловживання кавою

Очі — не тільки дзеркало душі, а чи не найважливіший рецептор, через який ми сприймаємо світ. Тож коли відбуваються якісь порушення, це відразу помітно. Особливо поширений сьогодні синдром сухих очей, що є результатом недостатнього зволоження поверхні ока. Це серйозний стан, що може викликати ураження рогівки та слизової. Синдром сухого ока діагностується в одного з п'яти пацієнтів, які звертаються зі скаргами до окуліста. Про причини появи, симптоми і лікування розповідає лікар-офтальмолог Луцької міської поліклініки №1 Галина Давидюк.

— Синдром сухого ока включає цілий ряд порушень стану слезової півки та слезопродукції і є досить розповсюдженим захворюванням. Щоб краще розібратися у темі, варто знати анатомію слезового апарату людини, — каже Галина Сергіївна. — Він складається з головної слезової залози і додаткових слезних залоз Краузе та Вольфрінга, які знаходяться в слизовій (кон'юнктиві) ока та хряща і продукують до 2 мл слези за добу. Що стосується головної слезової залози, то вона функціонує, як правило, при подразненні або ж коли людина переживає сильні емоції, наприклад, плаче від щастя. В цих ситуаціях секреція слези може досягати 30 мл за одну хвилину.

Але слід розрізнити поняття слеза і слезна рідина, — продовжує лікар-офтальмолог. — Слезоза — це продукт секреції власне слезних залоз, а слезна рідина — це волога складного композиційного складу. Крім слези, вона включає в себе муцин і ліпіді (функція інших залоз та клітин). Товщина слезової півки коливається від 6 до 12 мкм (мікроміліметрів) залежно від ширини очної щілини. Структура слезової півки неоднорідна, вона складається із трьох фракцій. Зовнішня (жирова) фракція товщиною 0,04 мкм являє собою оптичну границю, захищає від надмірного випаровування вологи, є бар'єром



для негативних зовнішніх факторів. Середня (водяна) фракція (товщина 7 мкм) забезпечує обмін речовин у рогівці, протинфекційний захист, виводить шлакові продукти, зво-

**З'явилися препарати типу «штучні слези». Вони поліпшують зволоження рогівки та стійкість слезової півки. Деякі краплі можуть застосовуватись і при корекції контактними лінзами. Слезозамінники захищають поверхню ока, усувають відчуття втоми, сухості.**

жує епітелій рогівки і слизову. Внутрішня (муцинова) фракція (0,02-0,05 мкм) надає дзеркальний блиск рогівці, забезпечує легке ковзання повік по очному яблуку та захищає рогівку.

Зменшення продукції слезової рідини або порушення механізму функціонування слезової півки призводить до розвитку синдрому сухого ока.

— Які симптоми цього стану?

— Основні ознаки — це відчуття стороннього тіла (у 89% випадків), загальний зоровий дискомфорт, сухість в очах, різь, печіння, слезотеча, світлобоязнь, нерідко — біль різної інтенсивності, особливо при кліпанні, періодичне зниження гостроти зору, збільшення кліпальних рухів (норма — 16-18 за хвилину).

— Які фактори ризику?

— Перша група — несприятливі зовнішні чинники: сухий клімат, вітер, спека, міський смог, пил, тютюновий дим, випари миючих засобів, кондиціонери, особливо автомобільні, центральне опалення і вентиляція, низька вологість повітря, зловживання кавою і алкоголем. Також додає ризику робота, пов'язана з напруженням зору: за комп'ютером, телевизор, читання при поганому освітленні, водіння автомобіля, тривале зорове навантаження при носінні контактних лінз. Прийом лікарських засобів, що порушують цілісність слезової півки, також є фактором ризику. Такими ліками більше 300 видів, зокрема це кортикостероїди, В-блокатори, оральні контрацептиви, антигістамінні засоби, діуретики, препарати для зниження артеріального тиску, заспокійливі та анальгетики. Синдром сухого ока також може супроводжувати системні захворювання: артрити та аутоімунні захворювання, алергію, хвороби щитовидної залози, гострі респіраторні захворювання, хвороби шкіри, СНІД.

— Чим лікувати «пересушені очі»?

— Якщо залишити перші прояви хвороби без уваги, рогівка може втратити свою прозорість, помутніти, викликаючи при цьому порушення гостроти зору. Місцева терапія синдрому базується в основному на застосуванні різних крапель. З'явилися препарати типу «штучні слези». Вони поліпшують зволоження рогівки та стійкість слезової півки. Деякі краплі можуть застосовуватись і при корекції контактними лінзами. Слезозамінники захищають поверхню ока, усувають відчуття втоми, сухості, забезпечують високий рівень комфорту.

Розмовляла Ольга ЮЗЕПЧУК

## КОРИСНІ ПОРАДИ

## Гаряча олія переможе лупу

Лупа — це ураження волосистої частини голови з утворенням на шкірі дрібних лусочок, які легко відділяються від неї, забруднюючи волосся й одяг. Найчастіше це прояв жирної себореї. Коли шкіра стає масляною, лусочки склеюються, набувають жовтуватого відтінку.

Причиною лупи найчастіше є зміна шкірного середовища, яке сприяє розвитку патогенних властивостей у мікроорганізмів. Про інфекційну природу лупи свідчить також можливість передачі захворювання через головні убори, гребінці. Лікування зводиться до використання спеціальних засобів, що містять сірку та саліцилову кислоту. Проте, крім спеціальних кремів, лосьйонів і шампунів, що є у продажу, існує багато простих, доступних засобів,

які можна приготувати в домашніх умовах.

Візьміть 5-6 ст. ложок рицинової олії, сік лимона, косметичний оцет (у пропорції частина оцту і вісім частин відвару кропиви). На ніч втрить у шкіру голови розігріту олію, а вранці за годину до миття — суміш із соку лимона та косметичного оцту. Голову добре промийте яєчним шампунем.

Дуже ефективна для сухої шкіри, схильної до утворення лупи, парова баня для волосся: втрить у шкіру гарячу рослинну олію, оберніть голову нагрітим вологим рушником і залиште цей «тюрбан» на одну-дві години.

Помічна при сухій шкірі та сухій себореї така мікстура: 1 частина кори верби, 1 частина коренів ло-



пуха. 4 ст. ложки суміші заварити в літрі води, процідити і в теплomu відварі обполіскувати волосся тричі на тиждень.