

Прогулянки поліпшують самопочуття

Доступний для всіх спосіб вести здоровий спосіб життя — просто вийти на прогулянку. Американські лікарі з Пенсильванського університету закликають частіше гуляти в парках і зелених зонах для поліпшення самопочуття. На їхню думку, це найдешевший і простий спосіб підтримати здоров'я. Було встановлено, що люди, які мешкають неподалік від парків, займаються фізичною активністю на 17% більше, ніж городяни, яким далеко діставатися до парку, аби прогулятися.



Діти курців хворіють на рак у два рази частіше

20% жінок із тих, які виростили в сім'ях курців, у віці 35-45 років хворіють раком молочної залози. Про це йдеться в дослідженні вчених із Університету здоров'я в Торонто. За даними фахівців, навіть помірний вплив нікотину на організм дитини збільшує ризик виникнення онкозахворювання в два рази. 80-90% жінок у підлітковому і дорослому віці стикаються з впливом тютюнового диму, що автоматично переводить їх у групу ризику. В Україні рак грудей щорічно діагностується у понад 52 тисяч жінок.

НЕЗДОРОВА СТАТИСТИКА

Понад 60% українців не проходять медичне обстеження регулярно

Результати соціологічного опитування показали, що кожен другий українець стежить за своїм здоров'ям, але лікуватися воліє самостійно. Згідно з результатами опитування Інституту Горшеніна, більше половини українців (55,9%) стежать за своїм здоров'ям. Зізналися, що не звертають уваги на своє самопочуття 40,6% респондентів. При цьому майже половина українців (45,8%) вважає, що їх стан здоров'я задовільний. 26,2% відповіли, що у них гарне здоров'я, а 4,7% — відмінне. Тільки кожен

шостий респондент (16,4%) думає, що має погане здоров'я, а 4,1% — дуже погане.

Більше половини громадян України (59,3%) переконані, що хворіють рідко. Понад чверть опитаних (26,8%) відповіли, що хворіють часто, а 6,2% — дуже часто.

Більшість громадян України (61,3%) не проходять медичне обстеження регулярно. 56,1% українців у випадку хвороби воліють лікуватися самостійно. З них 37,8% в основному лікуються самостійно, а 18,3% — практично завжди.

ЧУДО-ФРУКТ

Яблучна шкірка нормалізує травлення

Як стверджують фахівці, вживання яблучної шкірки позитивно впливає на шкіру, самопочуття й загальний стан здоров'я.

Про користь яблук медикам відомо давно. Однак нове дослідження команди фахівців Університету штату Монтана показало, що шкірка цих фруктів має чудодійні властивості. В ній у великій кількості містяться особливі антиоксиданти, які нейтралізують дію вільних радикалів і запобігають виникненню запальних процесів в організмі. Крім того, у результаті регулярного вживання яблук зі шкіркою нормалізується робота травної системи.

Як розповів професор Девід Паскуаль, один із провідних авторів дослідження, результати експериментів на лабораторних мишах показали, що сполуки, які входять



до складу яблучної шкірки, також здатні впоратися з такими розладами, як запалення кишечника, виразковий коліт, хвороба Крона й навіть колоректальний рак. Відповідно, якщо нормально працює шлунково-кишковий тракт, це позитивно позначається на самопочутті, на стані шкіри й навіть допомагає позбутися вугрового висипу.

СМАЧНО І КОРИСНО

Зелений чай знижує ризик інсульту

Довготривале вживання зеленого чаю може значно знизити ризик ішемічного інсульту — гострого порушення кровопостачання будь-якої області мозку. Про це йдеться у статті вчених із австралійського Технологічного університету імені Джона Кертіна.

При дослідженні значне зниження ризику ішемічного інсульту спостерігалось при споживанні як мінімум однієї чашки чаю на тиждень. Найбільше зниження ризику спостерігалось у тих, хто пив чо-

денно одну або дві чашки зеленого чаю.

Дослідники відзначають, що близько 5 мільйонів людей на рік стають жертвами інсультів, що складає близько 10% всіх смертей. Біологічні механізми, пов'язані зі здатністю зеленого чаю знижувати ризик інсульту, поки точно не встановлені. Вчені вважають, що компоненти чаю можуть знижувати артеріальний тиск, попереджувати утворення тромбів і атеросклероз.

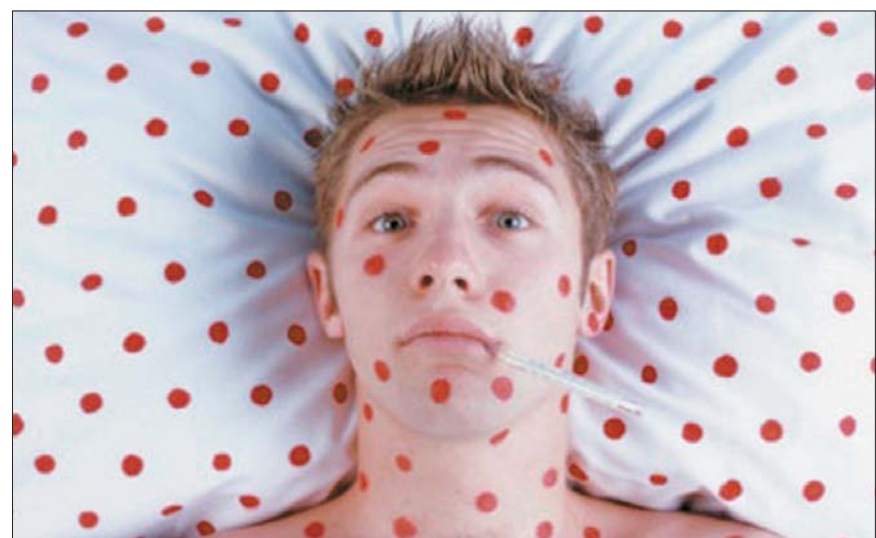
Ускладнення від кору небезпечніші за саме захворювання

У жовтні Всесвітня організація охорони здоров'я заявила про початок епідемії кору в Європі. ВООЗ попередила Україну про ймовірне зростання захворюваності на кір у 2012 році. У зв'язку з напливом туристів на чемпіонат Європи з футболу може спостерігатися так званий реекспорт кору, адже сьогодні в ЄС зареєстровано втричі більше випадків кору, ніж у минулі роки. Проте в деякі регіони вірус прийшов раніше, як очікувалося, зокрема підвищені спалахи кору відмічаються в Івано-Франківській та Закарпатській областях, а також у Львів'я та Рівненчан. Оскільки інфекція поширюється досить швидко, волинянам теж потрібно бути напоготові. Про те, чому варто боятися кору, «Відомості» поговорили з заступником головного лікаря Волинської обласної інфекційної лікарні Галиною Морочковською.

— Кір — це гостре інфекційне захворювання, яке викликається вірусом кору і передається повітряно-крапельним шляхом. Вірус має високий рівень контагіозності. Це означає, що людина, яка не має імунітету проти кору, при контакті з вірусом підхоплює цю інфекцію, — каже лікар. — Кір дуже швидко розповсюджується. Наприклад, якщо на першому поверсі в під'їзді захворіє дитина кором, то через вентиляційні люки, по сходовій клітці вірус розповсюдиться на весь під'їзд. Відтак, усі в під'їзді вважаються контактними з хворим. Не варто вважати, що кором хворіють лише діти, інфекцію можуть підхопити й дорослі, у них вона проходить у важчій формі.

— Як протікає це захворювання?

— Захворювання має свою циклічність, періоди кору міняються. Як правило, все починається з підви-



щення температури, змін зі сторони верхніх дихальних шляхів. Симптоми дуже нагадують звичайну респіраторну інфекцію: кашель, нежить, навіть кон'юнктивіт. Помилково деякими лікарями може навіть ставитися діагноз ГРВІ. Але через 5-7 днів з'являється висипка на м'якому піднебінні та слизових. Згодом посилюється кашель, запалення очей, з'являється рясне висипання. Воно, як правило, починається з ділянки за вухом та обличчя. В цей період спостерігається висока температура, до 39-40 градусів. Наступного дня висипка розповсюджується на тулуб, а згодом з'являється і на кінцівках. Всі ці дні тримається підвищена температура. Поступово вона починає спадати, зменшується висипання на обличчі, потім і на тулубі та кінцівках. Але з'являється ще один симптом — пігментація.

— Як ускладнення можуть виникати після кору?

— Інфекція кору небезпечна тим, що вона знижує імунітет, і організм стає чутливим до будь-якої бактеріальної інфекції. Зауважте, ускладнення кору можуть бути грізнішими за саме захворювання, небезпечними для життя. Зі сторони нервової системи можуть виникати енцефаліти. Також трапляються ускладнення зі сторони дихальних шляхів — це пневмонія, бронхіт. Зі сторони пазух носа та вух (отити). Крім цього, як на початку, так і наприкінці перебігу недуги у хворих може спостерігатися затrudнене дихання, дитина може навіть задихну-

тися. Такий стан потребує реанімаційної допомоги.

— Наскільки безпечно від кору вакцинація, адже зараз досить багато суперечливих думок щодо цього, та й зменшується рівень довіри населення до вакцинації?

— Кір належить до так званих керованих інфекцій, тобто до тих, які можна попередити шляхом профілактичних щеплень. Коли я після закінчення інституту почала працювати, то діти практично поголовно хворіли кором. А коли ввели профілактичні щеплення, то ми поступово почали забувати про кір, не було епідемій, а лише поодинокі випадки. Вакцинація має великий вплив на попередження цього захворювання. Навіть ті, хто отримав вакцину лише раз (без ревакцинації), перенесуть захворювання у значно легшій формі.

— Чи є якісь обов'язкові правила чи умови проведення щеплення?

— Згідно з планами, цю вакцинацію роблять двічі: в 12 місяців та шість років. Лікар перед щепленням обов'язково має оглянути дитину. Якщо пацієнт давно не був на обстеженні, потрібно призначити загальні аналізи, аби подивитись, чи все гаразд з імунітетом. Адже у дитини можуть виявитися певні захворювання, при яких вакцинація протипоказана. По медичній картці потрібно відслідкувати, чи хворіла дитина, а також з'ясувати, чи немає контактів із інфекційними хворими.

Ольга УРИНА



Галина Морочковська

ВАРТО ЗНАТИ

У жінок від солодоців може вирости борода

Серед факторів, що викликають Сінтенсивне збільшення волоссяного покриву, називають як різні захворювання, так і генетичну схильність. А ендокринолог Ріна Девідсон впевнена, що надмірна прихильність до солодкого може обернутися жорсткою щетиною над верхньою губою, на підборідді й щоках. Учені повідомляють, що можливість мати таку неприємність загрожує кожній десятій жінці.

Велика кількість цукру й рафінованих вуглеводів сприяє інтенсивному росту волосся. Саме ці компоненти й містяться у всіляких тортах, тістечках, перед спокуюю поласувати якими жінкам так важко встояти.

Справа в тому, що в даних кондитерських виробах високий глікемічний індекс, тобто показник впливу продуктів харчування на рівень цукру в крові. Якщо з'їсти багато солодоців, то може розвинути інсулінорезистентність. А це вже серйозний синдром, при якому гормон інсулін, що контролює рівень цукру в крові, стає менш ефективним і вже



не може боротися з надлишками глюкози.

Організм починає все більше виробляти гормону, щоб упоратися з кількістю цукру. А далі реакція йде по ланцюжкові. «На гормональні зміни реагують яєчники, починаючи виробляти багато тестостерону — чоловічого гормону, який і викликає ріст волосся на лиці, — пояснила дієтолог Мерилін Гленвілл. — До того ж до інсулінорезистентності може призвести й зайва маса тіла, що теж безпосередньо пов'язане з любов'ю до солодкого», — додала вона.

ЗДОРОВА ЇЖА

Цибуля продовжить молодість

Провівши дослідження корисних властивостей цибулі, дослідники були дуже здивовані результатами. Виявляється, цибуля здатна сповільнювати процеси старіння.

Потрапляючи в кров, активні сірчані сполуки у складі цибулі омолоджують клітини мозку, що відповідають за емоції та пам'ять.

Раніше було відомо, що цибуля не тільки додає пікантний смак стравам, але й зміцнює імунітет, загоєє виразки, дезінфікує, лікує від інфекцій. Причому у цьому традиційному для українців овочі зберігається до 70 відсотків вітамінів навіть після термічної обробки.

Нагадаємо, нещодавно дослідження, що проводилися вченими з Франції серед жінок, показали, що споживання часнику та цибулі веде до зниження захворюваності раком грудей.

ЗДОРОВЕ ХАРЧУВАННЯ: МАНДАРИН

Мандарини є улюбленими цитрусовими більшості людей. Вони стали невід'ємною частиною новорічних свят і тепер вже важко уявити Різдво або Новий Рік без цього фрукта.

• Мандарини багаті вітаміном С, якого в 100 грамах плоду міститься 35 міліграм. Крім того, мандарини багаті вітамінами групи В, зокрема В1 і В2. Мандариновий сік містить кальцій, магній і калій

• У Франції мандариновим маслом лікують кольки і метеоризм у дітей, шляхом легкого масажу живота

• Запах цитрусу обумовлений наявністю ефірних масел, відмінно піднімаючи настрій

• Масажні креми і масла, до складу яких входить мандарин, зберігають шкіру м'якою і еластичною. Таке масло рекомендовано вагітним, як засіб від розтяжок шкіри



• Спиртовий настій з мандаринової шкірки, можна застосовувати при ангінах, бронхітах, він сприяє виведенню мокротиння з бронхів

• Мандарини корисні при лікуванні захворювань верхніх дихальних шляхів - астми, бронхіту

• При захворюванні молочницею мандариновий сік застосовують зовнішньо

• Мандарини і мандариновий сік підвищують апетит і мають антицинготну дію

ЗВЕРНИТЬ УВАГУ!

Цитрус протипоказаний людям, що страждають на виразкову хворобу шлунка і дванадцятипалої кишки. Також не рекомендується до вживання хворим на гастрит з підвищеною кислотністю шлункового соку, мандарини досить сильно подразнюють слизову оболонку шлунку і кишечника.