

Лікарі прогнозують епідемію грипу на новорічні свята

Епідеміологічний поріг захворюваності на грип досягне критичної точки у новорічні свята. Про це повідомив директор Київського центру клінічної імунології, головний імунолог столиці Олег Назар. Експерт пояснив це тим, що люди будуть переміщатися по Україні, що сприятиме розповсюдженню грипу. Проте, якщо різко вдарять морози, зауважив лікар-імунолог, епідемія зникне. І навпаки, якщо залишиться теперішня температура, то епідемія може тривати всю зиму.



Щороку пухлини виявляють у 160 тисяч українців

В Україні щороку виявляється понад 160 тисяч нових випадків злоякісних пухлин і майже 100 тисяч людей помирає від раку. Серед них 35% — люди працездатного віку. Про це повідомив голова Державного агентства з питань науки, інновацій та інформатизації України Володимир Семиноженко. При цьому він додав, що у рамках співробітництва України та США за цільовою міжнародною програмою з ядерної медицини планується налагодити виробництво гамма-камер для діагностики онкологічних захворювань.

СМАЧНО ТА КОРИСНО

Мигдаль допоможе зняти запалення

Про нові корисні властивості мигдалю нещодавно заявили британські вчені. Вони з'ясували, що речовини, які містяться в цьому горіху (особливо в його шкірці), здатні протистояти застудним вірусним інфекціям. Поліфеноли в шкірці мигдалю піднімають імунітет, активізуючи природні процеси в організмі. Що цікаво: ці речовини продовжують свою роботу, навіть якщо весь горіх уже встиг перетравитися.

Науковці поки не змогли визначити оптимальну дозу щоденного споживання мигдалю, достатню, щоб протистояти інфекції. Але вони зробили ще одне відкриття. Виявляється, мигдаль швидко зні-



має запалення від герпесу. Отже, взимку жменька цих горіхів буде вельми доречна для кожного, хто хоче бути здоровим і привабливим.

ЦІКАВО ЗНАТИ

Хліб із гірчицею зніме головний біль

Легкий біль, який виник унаслідок перевтоми, не обов'язково знімати пігулками. Позбутися його допоможуть продукти, що містять капсаїцин — потужний природний анальгетик.

1. Перець чилі або каєнський перець (на їх основі роблять перцевий пластир і бальзами, що ефективні при болях у суглобах).

2. Гірчиця. Якщо з'їсти шматочок чорного хліба з міцною гірчицею, пройде головний біль, викликаний перевтомою.

3. Імбир. У східній медицині цей корінь ще багато століть тому

використовувався для заспокоєння зубного болю. Але не намагайтеся «запахати» шматочок імбиру в хворий зуб. Ефективним буде відвар для полоскання.

4. Часник. Капсаїцин разом із протимікробними речовинами допоможе зняти загальний гарячковий стан і болі при запаленнях.

5. Темний шоколад. У ньому немає капсаїцину, однак саме чорний шоколад визнаний лідером серед продуктів зі стимуляції вироблення ендорфінів. А ці так звані гормони радості теж є анальгетиками.

ЗДОРОВЕ ХАРЧУВАННЯ

Креветки зміцнюють серце



Австралійські вчені виділили з Аголів креветок пігмент, який зміцнює серцево-судинну систему людини. Речовина астаксантин, яка надає червоний колір креветкам у процесі їх приготування, знижує ризик розвитку гіпертонічної хвороби, інсульту, ішемічної хвороби серця, інфаркту міокарда.

Науковці виявили, що астаксантин значно сильніший за інші антиоксиданти, що містяться в овочах і фруктах, а також за властивостями в сотні разів дієвіший за вітамін Е, який сприяє захисту клітин організму від старіння.

При цьому варто пам'ятати, що продукти з високим вмістом антиоксидантів можуть шкодити здоров'ю, якщо споживати їх у великих кількостях. Співробітники Університету штату Канзас (США) виявили, що велика кількість таких продуктів у раціоні може викликати дисбаланс між кількістю антиоксидантів, які уповільнюють ушкодження м'язів та інших органів у результаті окислення, і прооксидантів, що прискорюють ці процеси.

ЗДОРОВЕ ХАРЧУВАННЯ: ХУРМА

Хурма — це джерело корисних речовин. У ній міститься магній, калій і каротин, які вважаються відмінними протираковими засобами, а м'якоть містить до 15% глюкози і фруктози. Фрукт містить велику кількість органічних кислот, дубильних речовин, білок і вуглеводи.

Бета-каротин, який і забарвлює в помаранчевий колір фрукт, незамінний для зору, укріплює його і перешкоджає старінню очей

Хурма містить йод, її рекомендують людям із захворюваннями щитовидної залози

Фрукт має сильний сечогінний ефект, виводячи солі натрію з організму

Високий вміст вітамінів А і С допомагають організму зміцнити імунітет і боротися з застудою

Хурма багата вітамінами С і Р. Вона робить благотворний вплив на судини, зменшує їх крихкість і проникиність

Фруктоза і глюкоза, виведуть з депресії. Магній заспокоїть нерви і подарує міцний сон

Фрукт перешкоджає утворенню каменів завдяки вмісту магнію

Вітамін А, що міститься в хурмі, перешкоджає утворенню ракових клітин



ЗВЕРНІТЬ УВАГУ!

Не рекомендується вживати в їжу хурму людям, що страждають цукровим діабетом, а також людям, страждаючим ожирінням через високий вміст цукру, плоди хурми не можна поєднувати з молоком і холодною водою

Джерело: газета «Відомості.UA»

Вчителів фізкультури й праці навчають робити серцево-легеневу реанімацію

У Луцькій станції швидкої медичної допомоги обладнали клас, де навчають правильно проводити серцево-легеневу реанімацію. Правильно надана допомога в перші загрозові хвилини може врятувати життя людини. Поки тут займаються тільки працівники медичних бригад, але в планах — навчати освітніх, співробітників різних установ.

— Ця навчальна кімната дуже важлива для відпрацювання до автоматизму взаємодії членів бригади. Адже у бригаді не лише лікарі й фельдшери, а є невідомі працівники, — пояснив головний лікар Луцької станції швидкої допомоги Олег Куц. — В умовах екстремальної ситуації дуже важлива злагоджена співпраця. Екстрена медична допомога вимагає за короткий час докласти значних фізичних зусиль. Провести серцево-легеневу реанімацію протягом 40 хвилин одній людині чи навіть двом надзвичайно виснажливо. Тому дуже важливо, щоб уся бригада вмiла зробити непрямий масаж серця, штучне дихання, покласти хворого швидко та грамотно на ноші, помістити в машину. Бригади приходять на заняття у повному складі — лікар, фельдшер, санітар і водій. Таким чином, коли доведеться, вони зможуть замінити один одного.

Лікар наголошує, що якби в кожній організації, на підприємствах були люди, які вмiють надавати екстрену догоспітальну допомогу, вдалося б врятувати багато життів.

— Отримавши виклик, «швидка» приїде за 6-12 хвилин. За цей час буває, що хворий просто лежить, а оточуючі нічого не роблять, — розповідає Олег Куц. — Нерідко навіть «швидку» не вмiють викликати, може пройти 15 хвилин з моменту, коли людина втратила свідомість.

Головний лікар Луцької станції швидкої допомоги пояснив, звідки взялась ідея створення класу



серцево-легеневій реанімації.

— Це не наш винахід. Ми перейняли досвід роботи служб швидкої допомоги у Польщі, у Франції. Вони надають дуже великого значення щоденним тренуванням. Французькі друзі, які давно нам допомагають, посприяли і цього разу. Найперше громадська організація зі Страсбурга надала ляльку-тренажер «Амбу». Але основною фігурою в навчальному класі є не манекен, а апаратура, з якою працюють бригади.

Олег Куц запевнив, що фахівці медицини невідкладних станів Луцька забезпечені всім необхідним. Тож якщо «швидку» викликали вчасно, у медиків знайдеться весь арсенал для порятунку життя.

— Виїзні валізи повністю укомплектовані ліками та виробами медичного призначення: дефібриляторами, портативними апаратами штучної вентиляції легень із киснем, дихальними мішками «Амбу»,

засобами транспортної іммобілізації (шини вакуумні, пневматичні, механічні, шийні комірці, транспортні дошки, спінальний жилет).

Начальник міського управління охорони здоров'я Федір Кошель додав, що навчальний клас точно не простоятиме.

— Ми вирішили, що вчителі фізкультури і трудового навчання повинні пройти курс надання реанімаційних заходів, отримати відповідний сертифікат. Щоб ми були спокійні, що в разі чого до приїзду «швидкої» вони допоможуть дитині. Сертифікат отримають тільки тоді, коли всі параметри по диханню, по непрямому масажу серця буде дотримано правильно, що покаже комп'ютер, підключений до манекена-тренажера. Крім того, забезпечимо спортзали мішками «Амбу» чи ротовими трубками для проведення штучного дихання.

Ольга ЮЗЕПЧУК

КОРИСНІ ПОРАДИ

Взимку треба більше рухатись і спати, щоб не знижувався імунітет



М'яка ковдра і гарячий чай — бажання залгати в зимову сплячку таке спокусливе. Але чим це обернеться навесні? Зайвими кілограмами, слабкістю, втомою. Отже, рухатися! Як і скільки, дає відповіді kosmonews.com.ua.

Вимушена гіподинамія. З настанням холодів наш організм переходить на режим економії тепла й енергії. Навіть пульс і дихання сповільнюються, капіляри шкіри звужуються, а потовиділення зменшується. Скорочується світловий день, а відтак зникає активний настрій. На тлі запасає жирком, коли організм потребує додаткових калорій, це обертається проблемою зайвої ваги. Тому фахівці радять взимку рухатися більше, ніж влітку. Наприклад, додати до щоденної фізичної зарядки три-чотири нові інтенсивні вправи.

Індивідуальна математика. Добра норма фізичної активності не обмежується 10-15-хвилинною зарядкою. Вона становить у середньому дві-чотири години на добу. Частину припадає на домашні клопоти (наприклад, ретельне прибирання квартири), але без 30-40 хвилин активного фізичного тренінгу взимку не обійтися.

Рівень рухової активності залежить від стану здоров'я, фізичної підготовки та віку людини. Фахівці визначили нижню межу фізичних навантажень для дошкільнят (21-28 годин на тиждень), школярів (14-21 година), студентів (10-14 год.), дорослих, зайнятих фізичною працею (6-10 год.), службовців (10-12 год.).

Ефект накопичення. Ефект фізичних навантажень — у їх накопиченні, стверджують фахівці.

Дотримуйтеся ключових правил: поступовість (збільшуйте навантаження від меншого до більшого), регулярність (розподіляйте тижневу норму рухів на щодень, а не відкладайте її на вихідні), збалансованість (чергуйте різні види навантажень: прогулянка, качання преси, плавання, тренажери, йога), систематичність (підтримувати тонус потрібно не вряди-годи, а постійно, користуйтеся будь-якою нагодою попрацювати м'язами).

Приємне плюс корисне. Щоб перезимувати й не втратити форми, частіше бувайте на свіжому повітрі, «офісним» людям це потрібно робити мінімум 1,5-2 години на день. До того ж у холодну пору року повітря на 50% багатше на кисень, аніж улітку, й містить підвищену кількість негативно заряджених іонів, які сприяють приливу сил, бадьорять і зміцнюють здоров'я. Використовуйте зимові атрибути (лижі, ковзани, санки, сноуборди). Завдяки такому фізичному навантаженню тканини краще засвоюють кисень, імунна система активізується. Не забувайте про тонізуючі процедури: масаж, підводний душ-масаж, сауна.

Зона червоної лінії. Як не старіє, а зима нав'язує свій ритм — працюємо повільніше, думаємо довшо, спати хочемо більше. І в цьому не потрібно собі відмовляти — додаткові 30-60 хвилин сну аж ніяк не зайві. Організм, який додатково працює на підвищену теплопродукцію, потребує додаткового часу на відновлення сил.