

## В Україні зникла мода на здоровий спосіб життя

Перший заступник голови Держслужби молоді та спорту України Сергій Глуценко розповів, що було проведено дослідження, яке показало, що мода на здоровий спосіб життя практично зникла. І не через відсутність спортивної інфраструктури, а через зміну пріоритетів молодих людей. Глуценко підкреслив, що стали модними «замінники щастя» — алкоголь, наркотики та куріння. За словами Глуценка, близько 65% українців до 35 років вживають слабоалкогольні напої.



## Кава робить чоловіків дурнішими

Західні психологи довели різницю в поведінці чоловіків і жінок «до» та «після» випитої чашки кави. Представницям слабкої статі вплив тонізуючого напою допомагав оперативніше й грамотніше діяти в стресових ситуаціях, чоловікам — заважав думати логічно й швидко приймати правильні рішення. Результати дослідження показали, що вплив кави допомагав жінкам зібрати головоломки в середньому на 100 секунд швидше. А реакція кавоманів-чоловіків відставала в збиранні пазлів на 20 секунд.

## ЦІКАВО ЗНАТИ

## Фахівці рекомендують цілуватись три хвилини

Вчені настільки серйозно взяли за поцілунок, що з'явилася нова наука, яка його вивчає, — філематологія. Давно відомо, що пристрасні поцілунки не тільки піднімають настрій, а й поліпшують здоров'я.

Стоматологи переконують, що при мокрих поцілунках виділяється особлива «сексуальна слина». Вона багата на кальцій і фосфор, а тому рятує від пародонтозу та карієсу.

А дієтологи запевняють, що під час палкого поцілунку витрачається 12 калорій. І якщо до цієї приємної процедури вдаватися щодня, то впродовж року можна позбутися приблизно кілограма зайвої ваги. Небагато, звичайно, але приємно худнути таким способом.

Деякі медики навіть стверджують, що часті поцілунки продовжують життя. Річ у тому, що під час цілування сповільнюється процес виділення деяких шкідливих хімічних сполук, що беруть участь у процесі старіння організму. А шкіра розгладжується й стає більш пружною, бо ж поцілунок змушує працювати понад 30 м'язів обличчя. Але найголовніше: на думку медиків, ідеальний поцілунок має тривати три хвилини.



ють життя. Річ у тому, що під час цілування сповільнюється процес виділення деяких шкідливих хімічних сполук, що беруть участь у процесі старіння організму. А шкіра розгладжується й стає більш пружною, бо ж поцілунок змушує працювати понад 30 м'язів обличчя. Але найголовніше: на думку медиків, ідеальний поцілунок має тривати три хвилини.

## ПРИРОДНІ ЛІКИ

## Рослини в офісах знизять хворобливість працівників

За допомогою кімнатних рослин можна поліпшувати здоров'я співробітників, які постійно перебувають у стресовому стані. Про це свідчать результати нового дослідження.

Експеримент проводили на 305 працівниках із різних компаній, що відрізняються одна від одної наявністю рослин в офісах. Вчені порівнювали кількість лікарняних відпусток із кількістю рослин у приміщеннях. Підсумки показали:

що більше рослин було в офісі, то менше людей хворіло.

Виявилося, що кімнатні рослини та деякі мікроби в землі в горщиках вазонів мають особливий вплив на летючі органічні компоненти, що ослаблюють організм, і здатні нейтралізувати їх.

Кімнатні рослини також споможні на 30% знизити втому, частково полегшити кашель і біль у горлі, стверджують норвезькі дослідники.

## СМАЧНО І КОРИСНО

## Оливкова олія та риба врятують від панкреатиту

Оливкова олія і риба містять речовини, що здатні запобігти розвитку панкреатиту — серйозного захворювання підшлункової залози. Вчені з Університету Гранаді (Іспанія) вивчали роль продуктів, що входять до складу відомої своїми корисними властивостями середземноморської дієти, у профілактиці та захисті від ушкоджень на клітинному рівні. У результаті виявилось, що жирні кислоти й антиоксиданти, що у великій кількості містяться в оливковій олії і жирній морській рибі, впливають на запальні процеси у

клітинах підшлункової залози.

«Існують дані про те, що багато захворювань починається з оксидативного стресу і запалення, і тому продукти, які ми їмо, можуть впливати на розвиток цих захворювань. Антиоксиданти і жирні кислоти, що володіють протизапальними властивостями, допомагають запобігти і знижувати ефект патологічних процесів у клітинах», — пояснили вчені.

До речі, середземноморська дієта, заснована на фруктах, овочах і рибі, визнана ЮНЕСКО культурним надбанням.

## ЗДОРОВЕ ХАРЧУВАННЯ: АПЕЛЬСИН

Апельсини сприяють зміцненню організму, допомагають боротися з вірусними захворюваннями і тримають людський організм у тонусі. У соковитий м'якоті плодів апельсина міститься аскорбінова кислота (до 65 мг в 100 г), вітаміни В1, В2, А і Р. Плоди апельсина і його сік містять велику кількість мінеральних речовин (кальцій, фосфор, калій)

Апельсиновий сік вживають для лікування ран, водний відвар з кірок незрілих плодів служить кровозупиняючим засобом

Для поліпшення роботи кишечника вранці на голодний шлунок та ввечері перед сном випивають склянку соку або з'їдають 1-2 плоди

Кілька апельсинів на тиждень - відмінний засіб профілактики артриту

Регулярне вживання соку свіжих апельсинів сприяє зниженню рівня холестерину в крові

Апельсин знижує температуру. 3-4 часточки заливають 50 мл не холодної води, настоюють 30 хв, і п'ють



Один стакан соку вгамовує добову потребу організму у вітаміні С

Сік фрукта збуджує апетит і поліпшує травлення його рекомендують при зниженій кислотності шлункового соку

Апельсиновий сік перешкоджає утворенню тромбів

## ЗВЕРНІТЬ УВАГУ!

Фрукт категорично не рекомендується включати в раціон при захворюваннях травного тракту, особливо, при виразці шлунка. Надмірне вживання апельсинів може призвести до захворювання на цукровий діабет

Джерело: газета „Відомості.UA“

## Стреси і депресії можуть спровокувати виникнення мастопатії

За статистикою лікарів-онкологів, сьогодні мастопатія є однією з найпоширеніших жіночих патологій. Вона трапляється у 30-80% представниць слабкої статі. Тому кожній жінці дуже важливо знати причини виникнення мастопатії і те, як від неї вберегтись. Адже така «неприємність» може стати тлом для розвитку більш серйозних, у тому числі онкологічних, захворювань. Які симптоми цієї недуги і хто потрапляє у групу ризику? На ці та інші питання «Відомостям» відповідає хірург-онколог мамологічного відділення Волинського обласного онкодиспансеру Андрій Кулай.

— Молочна залоза є фізіологічно динамічною структурою, в якій циклічні зміни спостерігаються протягом усього життя жінки, — пояснює Андрій Святославович. — Самі по собі ці зміни можуть бути настільки вираженими, що вже виходитимуть за межі поняття «норма». Тобто до захворювань відносять найбільш виражені форми таких відхилень. Мастопатії ще називають доброякісними гормональними гіперплазіями. Вже з назви зрозуміло, що причиною цього патологічного стану є порушення гормонального балансу в організмі жінки. Тож це не самостійне захворювання молочних залоз, а реакція їхніх тканин на гормональні порушення. Звичайні варіанти мастопатії не є передраковим захворюванням, а підвищений ризик виникнення раку молочної залози відзначається тільки за наявності атипової гіперплазії за даними біопсії.

— Що ж спричиняє порушення гормонального балансу?

— Більш ніж сторічна історія вивчення причинно-наслідкового зв'язку розвитку дисгормональної гіперплазії дозволила виділити кілька причин, що провокують її виникнення. По-перше, це тривалий психологічний стрес через несприятливі сексуальні фактори, побутові конфлікти, конфлікти на роботі. По-друге, це стан жіночої репродуктивної сфери, а саме — настання нормального менструального циклу та періоду менопаузи. Особливістю пацієнток, які страждають дисгормональною гіперплазією, є раннє менархе (перші місячні) та пізніше (після 50 років) настання менопаузи. Важливу роль відіграє кількість абортів (штучних і мимовільних), відсутність періоду годування груддю, а також наявність запальних за-



хворювань органів малого таза.

— Розкажіть детальніше про гормональний дисбаланс.

— До органів-мішеней, на які впливають статеві гормони, крім молочних залоз, зараховують матку, яйники, печінку й інші. Функція кожного з них регулюється щонайменше 19-26 гормонами, найголовнішими серед яких є гормони репродукції (естрогени, ФСГ, ЛГ, пролактин, прогестерон). Усі вони підпорядковані гіпоталамусу — відділу головного мозку, що є генеральним диригентом усіх відомих гормональних впливів у живому організмі. Постійна напруга й стреси негативно впливають на мозок, що відповідно відбивається на роботі усіх перелічених органів. Тобто стан молочних залоз віддзеркалює функціонування яйників, матки, щитоподібної залози й ін. Водночас порушення обміну естрогенів є ключовою причиною у виникненні захворювань як геніталій, так і молочних залоз. У більш ніж 48% жінок, що страждають від дисгормональної дисплазії, спостерігаються різного характеру захворювання печінки, що призводять до гормонально-обмінних порушень, адже саме на печінку покладено завдання інактивувати (знешкоджувати) надлишок гормонів у жіночому організмі (зокрема естрогенів). А тому гепатити, холецистити, цирози є факторами ризику виникнення мастопатії.

— Чи впливає спадковість на виникнення мастопатії?

— Так, ризик захворіти на мастопатію більш ніж в 11 разів зростає у жінок, що мають кровних родичок, які страждають від патологій молочних залоз.

— Як можна діагностувати мастопатію?

— Лише після аналізу скарг пацієнтки, результатів огляду та пальпації молочних залоз. Проводити клінічний огляд необхідно в строго визначений час. У молодих жінок це 7-10-й день нормального менструального циклу. Зі стандартних методів обстеження найбільший обсяг необхідної інформації надається

отримати при рентгенологічному й ультразвуковому скануванні, що виконується після клінічного огляду також на 7-10-й день менструального циклу. Якщо є підозра на вузлову форму мастопатії, здійснюється пункційна тонкоіглова біопсія.

— Які симптоми вказують на виникнення захворювання?

— Клінічні прояви мастопатії різноманітні, але найбільш постійним із усіх симптомів є біль у молочній залозі. Зазвичай на ранніх етапах розвитку захворювання біль відчувається у другій фазі менструального циклу і найчастіше у верхньозовнішніх квадрантах молочних залоз. У міру настання місячних біль вщухає, зникаючи до їх закінчення. Проте з часом він стає постійним, досягаючи найбільшої інтенсивності до кінця II фази. Часто хворі скаржаться на тяжкість, нагубання молочних залоз, неможливість спати на животі, більові відчуття в пахвових ділянках. Часто при самообстеженні пацієнтки визначають різні ущільнення, а лікарі при пальпаторному огляді виявляють різноманітні ущільнення від невеликих зернистих до великих. Вони можуть змінювати розміри та форму залежно від фази менструального циклу. Іноді така клінічна картина може супроводжуватися серозними або серозно-брудними виділеннями з обох сосків.

— Як лікують мастопатію?

— Щоб лікування було ефективним, обов'язково необхідно встановити причину виникнення захворювання та гормонально-метаболічний статус пацієнтки. Лікування повинно бути тривалим і безперервним аж до зникнення скарг хворої та відповідних показників УЗД, мамографії. В комплексному лікуванні особливе місце має відводитися вирішенню соціально-побутових і сексуальних конфліктних ситуацій. Треба пам'ятати, що лікування мастопатії сприяє оздоровленню жінок і запобігає виникненню такого грізного захворювання, як рак молочної залози.

Спілкувалася Людмила ШИШКО

## ЕКСПЕРИМЕНТ

## За 66 днів можна виробити корисну звичку

Аби довести якусь дію до автоматизму, необхідно повторювати її протягом 66 днів, вважають британські дослідники з коледжу при Університеті Лондона.

Вчені провели експеримент, у рамках якого запропонували 96 добровольцям упродовж 12 тижнів щодня виконувати одну з трьох корисних дій: їсти на вечерю фрукти, робити 15-хвилинну вечірню пробіжку або пити вітамінний напій. Потім за результатами анкетування фахівці з'ясували, на якому етапі формувалася звичка, виконання

якої вже не вимагало жодних спеціальних зусиль.

Дослідники з'ясували, що найбільше часу потрібно на звикання до пробіжки, фрукти та корисний напій на вечерю вимагали менших зусиль. У середньому ж учасники починали виконувати завдання автоматично через 66 днів після початку експерименту. Були випадки, коли піддослідні навіть через цей строк не змогли себе переінакшити (таких було 14).

Отже, експерти дійшли висновку, що людина здатна довести себе



до автоматизму та змусити робити щось корисне за 66 днів.