

Майже третину нещасних випадків в Україні складають харчові отруєння

30,8% нещасних випадків, зареєстрованих в Україні за 2011 рік, — отруєння неякісними харчами. Про це повідомив начальник управління техногенної безпеки Держінспекції техногенної безпеки України Тарас Поліщук. «Дуже багато випадків отруєння неякісними продуктами, а надто у післясвятковий період. Адже після свят лишається значний запас їжі, яку шкода викидати. Через це люди й отруюються», — каже він.



Після кору може розвинутися посткоровий енцефаліт

Згідно зі статистикою, одна людина з тисячі хворих на кір помирає, ще одна заражається коровим енцефалітом, повідомив доцент кафедри дитячих інфекційних хвороб і дитячої імунології НМА Федір Лапій. «Кір — це дійсно тяжка хвороба. Вже зареєстровано випадки посткорового енцефаліту, які, якщо й закінчуються одужанням, то неповноцінним. Кір, так само як вітрянка, є «обов'язковим», тобто перехворіти ним має кожен», — зазначив Лапій. Це циклічне захворювання, спалахи якого виникають кожні 5-6 років.

■ ДІЄВО

Склянка молока допоможе кинути палити

Завзятим курцям, які спробували різні способи кинути палити, слід звернути увагу на те, що вони їдять. Виявляється, невеликі зміни в щоденному раціоні можуть зробити боротьбу з курінням більш ефективною.

Є старий і перевірений спосіб: склянка молока, випита перед тим, як закурити, робить смак цигарки вкрай неприємним. Можна також вимочити сигарету в молоці, висушити її і потім викурити. У неї буде такий смак, що бажання курити з'явиться нескоро. Такий самий ефект мають огірки, помідори, квасоля, спаржа.

«Нікотинний голод» курця вгамують баклажани, багаті нікотиновою кислотою. Також вона міститься у картоплі, помідорах, солодкому перці.

Тим, хто хоче кинути палити, слід обмежити споживання гострої, солоної, смаженої та копченої їжі. Вона подразнює смакові рецептори, що чутливі до смаку тютюну, і провокує бажання закурити. Також варто відмовитися від чорного чаю, кави і алкоголю. Замість алкоголю та напоїв із кофеїном краще пити якомога більше мінеральної води, натуральних соків, трав'яного чаю.

■ СМАЧНО І КОРИСНО

Шлунок після святкових застіл врятують овочеві супи

Організм краще перенесе свята, якщо після застіл їсти гарячі овочеві супи, а між урочистостями з уживанням алкоголю робити перерву в п'ять-шість днів, переконають лікарі-дієтологи.

«На наступний день після гучного застілля необхідно зменшити об'єми їжі та не додати вчорашні салати. Харчування має бути більш легким, ближче до вегетаріанського. Добре з'їсти овочевий суп чи будь-яку іншу гарячу рідку страву», — зазначила провідний науковий співробітник клініки НДІ харчування, кандидат медичних наук Ольга Григорян.

Фавіці також рекомендують не міняти режим харчування у той день, на який запланована велика гулянка. Це допоможе знизити навантаження на організм. «Я рідко не пропускаю сніданок, обід,



тобто дотримуватися звичайного режиму харчування, це дозволить зменшити кількість з'їденого за раз. Не буде їжі «на автоматі» й інших порушень харчової поведінки, пов'язаних із великими перервами між прийомами їжі», — зазначила дієтолог.

■ РАЦІОН

Продукти з антиоксидантами збережуть молодість

Взимку особливо треба потурбуватися, аби у раціоні було достатньо продуктів, що містять антиоксиданти. Адже в організмі постійно утворюються вільні радикали, які руйнують здорові клітини. Найбільше антиоксидантів у продуктах, що містять вітаміни А, С, Е і мікроелемент селен.

Вітамін А: морква, риб'ячий жир, яєчний жовток, вершки. А ще його багато в усіх жовто-помаранчевих і темно-зелених

фруктах та овочах.

Вітамін С: лимон, апельсин, мандарин, смородина.

Вітамін Е: волоські горіхи, соняшникова олія, олія з зародків пшениці, насіння гарбуза. Рекомендують з'їсти щодня з'їдати п'ять-сім горіхів.

Окремо варто сказати про часник, що багатий селеном, чорниці і гранат. Якщо до цієї трійці додати волоські горіхи, то отримаєть рецепт «молодильних яблук».

■ ЗДОРОВЕ ХАРЧУВАННЯ:

Грецький горіх покращує психічні функції, є протизапальним засобом при астмі, ревматоїдному артриті і запальних захворюваннях таких, як екзема і псоріаз, в ядрах містяться білки і цілий комплекс вітамінів, у тому числі вітаміни А, В, С і Е, мікроелементи залізо та кобальт

Горіх містить еллагову кислоту, антиоксидант, який допомагає підтримувати імунну систему і містить протипухлинні властивості

Волоський горіх хороший засіб від розладу шлунка, а ще він демонструє очевидний ефект при лікуванні безсоння, застуди і виснаження

Ядра горіхів — відмінна сировина для видобутку горіхового масла, багатого на вітаміни і каротіноїди

Горіхи — продукт харчування, що сприяє зниженню рівня холестерину в крові

Жінкам горіхи, потрібні як ефективний засіб профілактики раку грудей

Горіхи рекомендують для пацієнтів із захворюваннями печінки

Горіхи надзвичайно багаті жирними кислотами омега-3, необхідними для формування та функціонування клітин головного мозку, а також нервової системи

Включати в щоденне меню по 40-50 г очищених волоських горіхів рекомендують людям, страждаючим авітамінозами

ЗВЕРНІТЬ УВАГУ!

Не можна вживати запліснявілі горіхи. Під дією цвілі грибка виробляються афлатоксини, які небезпечні своєю здатністю провокувати розвиток ракових захворювань. Рекомендують вживати не більше восьми горіхів на добу

Джерело: газета, «Відомості.UA»

Жирна їжа та цукерки підвищують рівень ацетону в сечі у дітей

В останні роки лікарі-інфекціоністи почали все частіше діагностувати у дітей ацетонемічний синдром. Волинські медики кажуть, що у 80% дітей, які потрапляють на лікарняні ліжка з розладами шлунково-кишкового тракту, виявляють ацетон у сечі. Це небезпечний стан, який загрожує життю та здоров'ю дитини. Що передувало ацетонемічній кризі, як із ним боротися та що варто знати про нього батькам, «Відомості» запитали у завідувачки відділення кишкових інфекцій Волинської обласної інфекційної лікарні Станіслави Сорочинської.

— Що таке ацетонемічний синдром і що провокує появу ацетону в сечі?

— Ацетон у сечі проявляється при деяких захворюваннях: цукровому діабеті, хворобах головного мозку, порушенні обмінних процесів, подагрі. Не можна сказати, що це захворювання, це швидше хворобливий стан. Простіше кажучи, у дітей із народження в генах закладена схильність до розвитку змін в обмінних процесах. Найчастіше ці зміни розвиваються у дітей, які мають у родині хворих на цукровий діабет, схильні до ожиріння чи страждають вродженим нервово-артеричним діатезом, який проявляється підвищеною збудливістю нервової системи. Крім порушень в обмінних процесах, причиною збільшення ацетону в сечі є інші захворювання, наприклад, вірусні чи кишкові інфекції. Не останнє місце серед чинників займають переїдання, перевтома, стресові ситуації, перевантаження у навчанні, на різних секціях.

— Ацетонемічний криз настає раптово чи є конкретні симптоми, які йому передують?

— Порушення обміну речовин і, зокрема, ріст ацетону в сечі не настає раптово. Цьому передують такі передвісники: в'ялість, зниження апетиту, в дитини порушується смак. Може бути й навпаки — малеча стає надто збудливою. Тривалий час до кризи дитина може скаржитися на болі в животі, особливо в ділянці пупа та під ребрами. Ацетонемічний криз може розвиватися і на тлі сечокислого діатезу, коли солі затримуються в організмі, утворюють дено в кістках чи м'язах, а це теж супроводжується болями в животі й у суглобах. Ще однією причиною називають порушення роботи печінки. Обмінні процеси не відбуваються до кінця, у печінці накопичується надмірна кількість нерозщеплених амінокислот, які вона не може нейтралізувати, починається інтоксикація організму. Тоді вже підвищується температура, починається блювота, діарея. Якщо своєчасно не розпочати очищення організму, набір цих симптомів може призвести і до судом.

Передує кризі й вживання у значній кількості продуктів харчування, які містять ароматизатори, стабілізатори, розпушувачі. Батьки повинні знати, що малечі краще давати фрукти, які ростуть в Україні, бо завезені, особливо цитрусові,



заснають обробки. Це стосується й бананів, і винограду. Ми знаємо, що дехто дає діткам банани вже з шести місяців мало не щодня. От вони їх їдять до певного часу, доки не настає цей ацетонемічний криз.

— Кажуть, що ацетонемічний синдром може неодноразово рецидивувати. Як вберегти дитину?

— Батьки тих дітей, які вже перенесли ацетонемічний синдром, щодня помічають, що малеча скаржиться на болі в животі, стає млявою, відмовляється від їжі, самі беруть смужки-тести й перевіряють рівень ацетону в сечі. Головне їхнє завдання — зробити усе можливе, аби запобігти ацетонемічному стану, а якщо він уже настав — щоб не прогресував. Ацетонемічний синдром рецидивує через недодержання дієти. Важливо тримати дитину тривалий час після кризи на дієті. Якщо ацетонемічний криз розвивався вперше, а лікування почалося своєчасно, він знімається швидко. Повторні ж кризи щоразу стають важчими. Розвивається дисбактеріоз із порушенням всмоктування у кишечнику. Важливо дотримуватися протирецидивних заходів, аби ацетон не «зірвало» знову. В перші дні після кризи треба поїти дітей компотом із сушених яблук, лужною мінеральною водою, зеленим чаєм, можна розвести в 250 г води чайну ложку соди та трохи солі. Якщо сильна інтоксикація, то рекомендують у перший день кризи голодування. На другий день можна давати манну чи вівсяну кашу, зварену на воді, та сорбенти, які виводять шлаки. Поїти дитину великими порціями не варто, краще давати по чайній ложці кожні п'ять-десять хвилин. Якщо блювота не минає, дають протиблювотні засоби, та якщо такий стан триває більше одного дня, краще звернутися до лікаря. В лікарні знімають ацетонемічний криз, а далі справа за батьками: протирецидивний період може тривати і до півроку.

— До ацетонемічного синдрому схильні лише малі діти?

— В більшості випадків так. Боротися з ацетоном доведеться, доки дитині не виповниться 12-14 років. Розпочнеться період статевого дозрівання, зміниться гормональний фон. Тоді дитина, так би мовити,

переросте цей синдром. У дорослих теж трапляються ацетонемічні кризи, але не так часто, як у дітей.

— Дотримання дієти дуже важливе для попередження ацетонемічного кризи. То яким має бути харчування?

— Не дозволяйте дитині їсти цитрусові — краще хай смакує нашими фруктами, не давайте продуктів із ароматизаторами, навіть ароматизованих чаїв, жодного печива з розпушувачами й здоби. Уникайте жирної їжі, продуктів, які мають тривалий термін зберігання, особливо йогуртів. Виключте з раціону малечі цукерки, свіжий хліб — його треба давати трохи черствим і бажано білим, бо чорний подразнює кишечник. Не лінійтеся насушити дитині сухарів: це корисніше, ніж купувати печиво «Марія», хоча його теж можна їсти. Жодних сосисок, м'ясних консервів. Діти з надмірною вагою, а також ті, що часто хворіють на застудні захворювання, мають родичів, хворих на цукровий діабет, страждають нервово-артеричним діатезом, тобто схильні до істерик, повинні бути на дієті до статевого дозрівання.

Дітям, які вже пережили ацетонемічний криз, треба їсти каші, заправлені перетопленим маслом або олією (тільки не оливковою). Краще давати м'ясо немолочих тварин: хай це буде яловичина, кролятина, м'ясо старої курки — але не смажте його, а варіть. Не треба купувати дорогі макарони вищих сортів, бо до них додають яєчний білок, краще — звичайні з висівками. Рибу теж можна їсти — нежирних сортів, відварену або ж запечену в фользі. Борщів із кислотою капусти, шавлію краще не варити. Горох і квасолю готувати не рекомендують. Із молочних продуктів можна пити кефір, додавати в перші страви сметану. Добре готувати й запіканку з домашнього сиру, головне, аби він пройшов термічну обробку. Можна їсти варені яйця. Якщо дитина дуже хоче цукерку, дайте їй «Дюшес» або «Барбарис» українського виробництва: ці ледяники точно виготовлені без штучних барвників. Крім «Марії», можна їсти й так зване «зоологічне» печиво вітчизняного виробника. Печить медовики, якщо дитя не має алергії на мед.

Розмовляла Ірина КОСТЮК

■ ВАРТО ЗНАТИ

Одержимість Інтернетом додали до списку психічних розладів

Вчені вважають, що інтернет-одержимість (включаючи надмірне захоплення комп'ютерними іграми, написання SMS і листів електронною поштою) — це звичайний компульсивно-імпульсивний розлад, який може бути додано в офіційний список психічних захворювань.

За словами Джеральда Блока, психіатра з університету здоров'я і

науки в Портленді, одержимі Інтернетом користувачі переживають ті ж відчуття, що наркомани й алкоголіки. У них спостерігається непереборна тяга до улюбленого заняття, сильне бажання, абстиненція і звичка: їм потрібно проводити в онлайні все більше і більше часу. Такі хворі втрачають лік часу й ігнорують основні потреби організму, такі як харчування і сон. Частота рецидивів

у них дуже висока, і деяким хворим може знадобитися лікування психотропними препаратами або госпіталізація.

Джеральд Блок наполягає на тому, щоб інтернет-одержимість була внесена в офіційний довідник психічних захворювань «Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders», нова редакція якого вийде у 2012 році.