

Кава позбавляє неприємного запаху з рота

Нове дослідження, проведене вченими з Тель-Авівського університету, показало, що елементи, які містяться в каві, перешкоджають розмноженню в ротовій порожнині бактерій. Професор Мел Розенберг із медичного факультету зазначив, що ці активні інгредієнти можуть допомогти в лікуванні неприємного запаху з рота. Вчені зазначають, що тільки-но з екстракту кави буде виділено речовину-убивцю бактерій, її додаватимуть у жувальні гумки, смоктальні цукерки й гігієнічні розчини.



Солодкі напої провокують діабет

Дослідники, які вивчають вплив цукру на організм, зосередили увагу на солодких безалкогольних напоях. Цей вид напоїв особливо шкідливий, адже містить багато цукру. Надходження великої кількості цукру змінює біохімічні процеси в організмі, особливо виділення інсуліну, що може призвести до збільшення ваги. Крім того, високий рівень інсуліну, який виділяється після вживання солодкого напою, у довгостроковій перспективі також може підвищити ризик виникнення діабету 2-го типу.

РАЦІОН

Багаті на магній продукти захистять від інсульту

Згідно з даними, отриманими у ході міжнародного дослідження за участю 250 тисяч осіб, люди, у раціоні яких переважають продукти, що багаті магнієм, захищені від інсультів.

Аналіз шведських учених показав, що кожні додаткові 100 мг магнію, спожиті щодня, знижують ризик інсульту на 9%.

Потрібно відзначити, що велика кількість магнію міститься у доступних і недорогих продуктах харчування: у гречаній і пшоняній крупах, квасолі, горосі, шпинаті, кавуні, халві, горіхах (фундук). Цілоком можливо забезпечити до-



бову потребу в магнії за допомогою житнього та пшеничного хліба, чорної смородини, кукурудзи, сиру, моркви.

ВАРТО ЗНАТИ

Ліки краще не запивати соком



лем або навіть молоком. Механізм взаємодії приблизно такий: якщо ви випили аспірин (ацетилсаліцилову кислоту), не варто вживати лужні продукти, бо вони нейтралізують її дію, а також кислоти, бо вони збільшують кислотність і можуть сприяти появі виразки.

У ході вивчення взаємодії трьох видів соку з різними ліками вчені з Університету Західного Онтаріо дійшли висновку, що при пероральному прийомі знижується засвоєння діючої речовини в шлунково-кишковому тракті. Йдеться про онкологічні, серцево-судинні, антибіотичні та деякі інші засоби. З'ясувалося, що сік або його активний компонент викликали зменшення ефекту від прийому препарату на 50% — в основному шляхом блокування проникнення молекул діючої речовини з кишечника в кров.

НЕЗДОРОВА СТАТИСТИКА

Щороку від серцево-судинних недуг помирає 400 тисяч українців

Директор Київського міського Центру серця Борис Тодоров повідомив, що в Україні 67% всіх смертей є наслідком серцево-судинних захворювань.

«Статистика в Україні, на жаль, невтішна. Торік 67% у структурі летальності складала саме серцево-судинні недуги. Це означає, що кожного року Україна втрачає близько 400 тисяч своїх громадян тільки від ускладнень серцево-судинних захворювань»,

— констатував Тодоров.

Саме хвороби серця та серцево-судинної системи є головною причиною смертей у США, Англії та Канаді. Тільки у США захворювання цієї групи вбивають одну людину кожні 34 секунди. В Україні смертність від хвороб серця та системи кровообігу займає перше місце й у два-чотири рази вища, ніж у країнах ЄС і світу. Причому в нашій країні вмирають від цих захворювань раніше.

ЗДОРОВЕ ХАРЧУВАННЯ

Виноград містить до 200 найменувань різних біологічно активних речовин. З основних, що входять до складу винограду, необхідно згадати вітаміни С, Р, РР і групи В, а також органічні кислоти і фолієву кислоту. У винограді в досить великій кількості містяться такі мікроелементи як кремній, залізо, натрій, мідь, фосфор і цинк

Виноградні насіння надають кровоспинну дію при маткових кровотечах. Соком винограду лікують неврастенію, істерію, функціональні захворювання серця.

Нирки починають краще працювати, коли органічні кислоти винограду виводять з організму солі, сечовину і сечову кислоту

Органи дихання при вживанні винограду очищаються від слизу

Виноград - незамінний засіб для пацієнтів з хронічним бронхітом та хворобами нирок



У кісточках червоного винограду виявлений сильний антиоксидант, що омолоджує організм і поліпшує стан серцево-судинної системи

Виноград зміцнює захисні сили організму, і підвищує стійкість до інфекцій

У сучасній народній медицині свіжі виноградні листя застосовують при запорах

Виноградний сік має здатність відразу вступати в кров і дуже швидко засвоюватися організмом

ЗВЕРНІТЬ УВАГУ!

Виноград протипоказаний при цукровому діабеті, виразковій хворобі дванадцятипалої кишки і шлунка, ожирінні, жовтяниці, цирозі печінки, а також при коліті, стоматиті і карієсі. Не рекомендують вживати виноград вагітним жінкам. У старших дітей (дошкільнят) виноградний сік здатний викликати анемію. Не варто вживати виноград одночасно з сирим молоком, жирною їжею, мінеральними водами, спиртними напоями, сирими овочами та фруктами.

Джерело: газета «Відомості.UA»

85% випадків раку легень пов'язують із курінням

Більшість курців тією чи іншою мірою інформовані про шкоду куріння, проте свої шкідливі звички не позбавляються. І часто саме вони стають пацієнтами онкодиспансерів. Чим небезпечна ця звичка, «Відомості» дізнавались у лікарів-хірургів Волинського обласного онкодиспансеру Андрія Кулає, Віталія Супрунця та Володимира Костюка.

Як розповіли медики, першими в контакт із тютюновим димом вступають рот і носоглотка. Мікроскопічні тріщинки зубної емалі сприяють відкладенню в них тютюнового дьогтю, внаслідок чого поверхня зубів набуває жовтуватого кольору, а зуби починають видавати специфічний тютюновий запах. Звичка викурювати одну пачку в день може коштувати вам втрати як мінімум двох зубів кожні 10 років.

Цигарковий дим подразнює слинні залози. У результаті відбувається посилене виділення слини, яку курці змушені спльовувати. Частину слини вони проковтують. Втрача апетит, біль у ділянці шлунку й кишківника, чергування закрепів і проносів, хронічні гастрити й, нарешті, виразки шлунку й дванадцятипалої кишки, рак шлунку — ось розлади, які трапляються в курців у багато разів частіше, ніж в осіб того ж віку, що мають приблизно однакові умови праці й повсякденного побуту, але не курять.

При постійному курінні виникає бронхіт, який проявляється кашлем, коли людина прокидається, і супроводжується відхаркуванням сіруватого, брудно-коричневого мокротиння. Хронічне подразнення слизової оболонки голосових зв'язок позначається й на тембрі, і на забарвленні голосу. Він втрачає звучність і чистоту, що особливо добре помітно в дівчат і жінок.

ЯК ДІЄ НІКОТИН

Що ж відбувається при курінні? Кров альвеолярних капілярів замість того, щоб збагатитися при вдиху киснем, насичується чадним газом, що, з'єднуючись із гемоглобіном, утворює так званий карбоксигемоглобін, у результаті чого частина гемоглобіну виключається з акту нормального дихання. Через це послаблюється діяльність легень, що призводить до стану гіпоксемії.

У тютюновому димі в пароподібному стані міститься ще одна з сильніючих речовин — нікотин. Він підвищує артеріальний тиск, що може призвести до стійкої гіпертонії. Тривале звуження судин серця порушує нормальне «живлення» міокарда, а це зумовлює ішемічну хворобу. Велике значення нікотин має й у розвитку атеросклерозу.

При хронічному курінні ця речовина гнітить діяльність спинного мозку, через що порушуються функції центрів, закладених у його



поперековій частині, які керують діяльністю статевих органів. Діючи безпосередньо через кров, нікотин гнітить також і функцію статевих залоз. Жінки, які курять, удесятеро частіше залишаються безплідними, у чоловіків же розвивається імпотенція.

Особливо шкодить куріння організму жінок і дітей. Дія нікотину на репродуктивну систему жінки найчастіше полягає в порушенні менструального циклу. Ця шкідлива речовина здатна проникати через плаценту й переходити з крові матері в кров плода, тобто мати, яка палить, ще до народження свого малюка отруює його нікотинном.

Органічні речовини (входять до складу тютюнового дьогтю), що одержали збірну назву «канцерогени», здатні викликати злоякісні новоутвори. Однією з першопричин раку легень у курців є вміст у тютюновому дьогті одного з найбільш радіоактивних елементів — полонію. Людина, що викурює в день пачку цигарок, одержує дозу опромінення в 3,5 рази більшу за допустиму норму.

РИЗИК РАКУ ЛЕГЕНІВ ПРОПОРЦІЙНИЙ КІЛЬКОСТІ ВИКУРЕНИХ ЦИГАРОК

Приблизно у 85% випадків раку легень можна виявити зв'язок із курінням. Що більше цигарок викурюють за день, що довший «стаж» курця, що більше вдихається диму, а також що вищий вміст смол і нікотину в цигарках, то вищий ризик страшної недуги.

На ранніх стадіях (а іноді й пізніше) рак легень може не проявлятися жодним чином. Та коли виявляються його ознаки, хвороба часто вже в запущеному стані. Менше 10% пацієнтів залишаються живими через п'ять років після встановлення цього діагнозу. Більшість помирає впродовж першого п'ятиріччя. Ознаками раку легень є хронічний кашель, хрипи,

кровохаркання, втрата ваги й апетиту, задишка, озноб без причини, гострі респіраторні захворювання на кшталт бронхіту чи пневмонії, болі в грудній клітці.

Від раку легень у світі помирає більше людей, аніж від будь-якого іншого виду раку. І понад 90% цих смертей зумовлено курінням. Серед причин смерті, пов'язаних із курінням, рак легень перебуває на третьому місці після серцево-судинних недугів і хронічного обструктивного захворювання легень.

За оцінками Всесвітньої організації охорони здоров'я, щороку від цієї хвороби помирає близько мільйона осіб. Понад 30% ракових захворювань безпосередньо пов'язані з курінням. Ця шкідлива звичка є основною причиною раку деяких органів — легень, трахеї і бронхів (85%), гортані (84%), ротової порожнини, включаючи губи й язик (92%), стравоходу (78%), підшлункової залози (29%), сечового міхура (47%), нирок (48%).

А ТЕПЕР ПРО ХОРОШІ НОВИНИ

Якщо ви таки відмовитися від глибокої звички, вже через вісім годин відновиться нормальний рівень кисню у крові, знизиться вміст окису вуглецю. Через добу зменшиться ризик інфаркту. Через дві — відновиться ріст нервових клітин, поліпшиться нюх і смак, стане легше рухатися. За кілька місяців життя без цигарок поліпшується кровообіг, об'єм роботи легень збільшується на 30%. Через дев'ять місяців збільшується опірність організму, а отже, зменшується ризик застуди, кашлю, нежитю, починає відновлюватися тканина легень. Через рік ризик ішемічної хвороби серця знижується вдвічі, через п'ять років значно зменшиться ризик захворіти на рак легень.

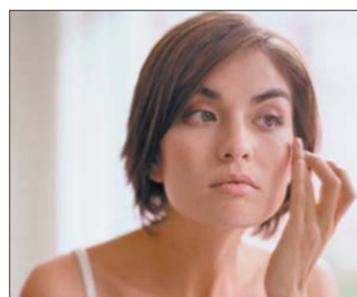
Підготувала Людмила ШИШКО

КОРИСНІ ПОРАДИ

Їдучи у гори, подбайте про захист шкіри та волосся

Збираючись у відпустку на гірськолижні курорти, подумайте не тільки про спорядження, а й про захист шкіри від впливу суворого гірського клімату.

Зволожуючий крем для обличчя наносити потрібно не менше, ніж за годину до виходу на мороз. Жирний крем для тіла — ідеальний варіант, що криває шкіру невидимою плівкою. Навіть якщо ви не збираєтеся підніматись у гори чи кататися на лижах, не нехтуйте хорошим зволоженням: шкіра в умовах гірського клімату висихає моментально. Обов'язково візьміть крем



для обличчя з максимальним SPF-фактором. У горах засмагати не-

безпечніше, бо збільшення висоти над рівнем моря призводить до розрідження атмосферних шарів, а це послаблює захист від шкідливої дії ультрафіолету. Намащуйтеся раз у кілька годин.

Не забувайте про догляд за волоссям. Уско відпустку вас будуть супроводжувати в'язані шапки та захисний шолом. Тому варто взяти з собою шампунь для сухого волосся. Постарайтеся розчісувати волосся трохи довше, ніж зазвичай. Так ви активуєте кровообіг у шкірі голови та захистите кінчики від пересихання.