Відомості.UA
№ 5 (593)
2 - 8 лютого 2012 року
http://vidomosti-ua.com/

Плавання поліпшує стан судин

Вчені провели дослідження, у рамках якого 12 тижнів спостерігали за добровольцями старше 50 років, які відвідували басейн. Усі вони мали передгіпертонію або гіпертонію на початковій стадії. В результаті за період дослідження систолічний тиск піддослідних впав у середньому на 7%. Маса тіла, кількість жиру, рівень глюкози та холестерину за цей період не змінилися, але дослідження показало поліпшення стану кровоносних судин. Фахівці вважають, що плавання є відмінним способом контролю тиску для літніх людей.

Ранкову сонливість здолають зарядка та кубики льоду

Існує чимало способів збадьоритися вранці. Насамперед прийміть контрастний душ: гаряча вода — холодна вода, і так шість разів. Цей «струс» підбадьорить і освіжить організм. Якщо такий ранковий гарт не для вас, то можна просто потерти обличчя кубиками льоду. Також розбудити організм допоможе зарядка. Не лякайтеся: кілька стрибків, присідань і глибоких вдихів — от процес метаболізму і запущений. Недосипання призводить до зневоднення шкіри, тому її треба підживити зволожуючим кремом.

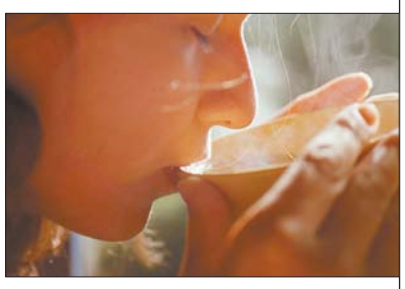
ВАРТО ЗНАТИ

Чорний чай регулює кров'яний тиск

Фахівці Медичної й фармакологічної школи при Університеті Західної Австралії з'ясували: якщо щодня випивати три чашки чорного чаю, можна знизити тиск на два-три пункти.

Під час експерименту за участю 95 осіб, метою якого було спостереження за змінами тиску, медики помітили, що в добровольців, які протягом півроку випивали по три чашки чорного чаю щодня, систолічний тиск знизився на три пункти, а діастолічний — на два.

На думку фахівців, регулярне вживання тонізуючого напою



поліпшує роботу ендотеліальних клітин, що вистилають судинну систему й дисфункція яких є передвісником зміни тиску.

МЕДИЧНА СТАТИСТИКА

В Україні більшає недоношених дітей

Щороку в Україні збільшується питома вага недоношених дітей серед усіх народжених. Про це повідомила головний спеціаліст МОЗ із неонатології Єлизавета Шунько.

«Щороку в Україні більшає недоношених дітей, дітей із перинатальною патологією, а також дітей, народжених із дуже малою масою тіла. А це найвразливіша категорія немовлят, яка потребує спеціальної інтенсивної терапії, тривалого виходжування та медичного нагляду», — зазначила Шунько.

За її словами, це зумовлено тим, що Україна перейшла на міжнародні критерії реєстрації перинатального періоду, рекомендовані Всесвітньою організацією охорони здоров'я.

Фахівець також повідомила, що, за статистикою 2006 року, в цілому по Україні народжувалося близько 20 тисяч недоношених дітей, а за даними 2010 року — 26 тисяч, із яких 3600 народилося з масою тіла менше 1,5 кг.

За словами пані Шунько, наразі МОЗ відпрацьовує технологію надання допомоги таким дітям. Крім того, вона наголосила, що дуже важливе значення має спостереження вагітної протягом усього терміну вагітності та профілактика передчасних пологів.

ДОСЛІДЖЕННЯ

Кориця знижує рівень цукру в крові

Шведські вчені з'ясували, що дрібка кориці в день може контролювати рівень цукру в крові. В експерименті взяли участь 14 здорових добровольців. Протягом кількох днів їм давали рисовий пудинг, іноді додаючи до нього корицю. В учасників експерименту заміряли рівень цукру в крові до прийому їжі та через дві години після десерту. Виявилося, що кількість цукру в крові при вживанні пудингу з корицею в порівнянні з простим рисовим пудингом була значно нижчою.

Попередні дослідження показали, що кориця полегшує перебіг хвороби у людей із діабетом другого типу (інсулінонезалежний). Після додавання в їжу кориці протягом 40 днів рівень цукру та холестерину в їхній крові знизився. Утім, пізніше було доведено, що кориця нічим не може допомогти хворим на діабет першого типу.

ЗДОРОВЕ ХАРЧУВАННЯ

Уже близько трьох тисячоліть моркву вирощують для вживання в їжу. Однак мало хто знає, що вперше вона, з'явившись в Афганістані, була не звичного для нас оранжевого кольору, а фіолетового. І лише в 18 столітті морква набула помаранчевого кольору. При виборі моркви слід звертати увагу на її яскравість. Що яскравіший овоч, то більше в ньому каротину

Сік моркви корисний при порушенні роботи печінки і нирок. Він сприяє **очищенню печінки,** виведенню піску і дрібних каменів із нирок

У моркві містяться вітамінами А, В3, С, Е, вона багата такими мікроелементами, як фосфор, калій, кальцій, натрій і фолієва кислота

Морква збільшує кількість **антиоксидантів** у крові, що зміцнює імунну систему та протистоїть **раковим утворенням**

Склянка соку моркви позбавить печії, що виникає при порушеннях **кислотності шлунку**

При **ангіні** полощуть горло соком моркви з медом

Морквяний сік має знеболюючу, глистогінну і відхаркувальну дію, терта морква застосовується як м'яке **проносне**

Терту моркву разом із соком накладають на виразки, рани, на обморожені ділянки шкіри і опіки

Корисна морква і у вигляді **масок для шкіри** шиї та обличчя (тримати протягом 20 хвилин і змити теплою водою)

ЗВЕРНІТЬ УВАГУ!

Від «передозування» морквою наступає «каротинова жовтяниця»: протягом кількох днів на щоках і долонях людини будуть триматися жовті плями. Вона не є небезпечна і лікується виключенням моркви з раціону. Каротинова жовтяниця можлива, якщо кількість моркви, з'їденої за день, перевищує кілограм. Не можна вживати моркву при виразці шлунку, виразці дванадцятипалої кишки і запальних процесах тонкої кишки

Джерело: газета «Відомості.UA»

Як уникнути обмороження та загального переохолодження

Ми чекали морозів, адже навіть аномально тепла зима без них не обійдеться. Та все ж різке похолодання змусило дістати з шаф далеко заховані хутряні шапки, утеплені рукавиці та в'язані домашні шкарпетки. Як гласить народна мудрість, пар кісток не ломить. А от мороз може пробрати і до кісток, і до суглобів. На жаль, мінусові градуси не лише рум'янять щічки, а можуть завдати серйозної шкоди здоров'ю: вони загрожують обмороженням і загальним переохолодженням. Які перші симптоми відмороження, за яких умов воно наступає і як допомогти замерзлій людині, розповідає головний позаштатний спеціаліст із комбустіології управління охорони здоров'я Волинської облдержадміністрації Роман Трач.

— Холодова травма — один із видів термічної травми. Головною причиною відмороження є тривала дія низької температури на тканини організму, — розповідає Роман Ярославович. — Відмороження спричиняють також інші несприятливі фактори: підвищена вологість повітря, сильний вітер, перевтома, виснаження людини, алкогольне сп'яніння, куріння, голод, гіподинамія. Крім цього, немалу роль відіграють тісне взуття і захворювання судин кінцівок, зокрема варикозне розширення вен.

Зазвичай обмороження виникає, коли температура навколишнього середовища опускається до -10 — -20С° і нижче. У його протіканні розрізняють два періоди — дореактивний (триває від 6 до 24 годин) і реактивний.

— Найбільш схильні до обмороження відкриті частини тіла: щоки, ніс і вуха, — наголошує комбустіолог. — Відбуваються судинні зміни у вигляді спазму дрібних кровоносних судин. Це призводить до уповільнення кровотоку, оніміння, через що не завжди відчувається біль.

Розрізняють чотири ступені обмороження.

Обмороження I ступеня є найлегшим. Уражена ділянка шкіри спочатку блідне, а після зігрівання червоніє. Першими симптомами є відчуття печіння, поколювання, а потім і оніміння обмороженої ділянки. Після цього виникає шкірний свербіж і больові відчуття. За кілька днів можливий набряк і лущення шкіри. Повне одужання настає через п'ять-сім днів після обмороження.

Обмороження II ступеня є наслідком більш тривалого впливу холоду. Спочатку уражена ділянка блідне, втрачає чутливість. Найхарактернішим симптомом можна назвати появу в перші дні пухирців, заповнених прозорим вмістом. Цілісність шкірного покриву повністю відновлюється протягом одного-двох тижнів.

Перший і другий ступені обмороження — поверхневі, а третій і четвертий — уже глибокі.

При **обмороженні III ступеня** спочатку з'являються пухирі, наповнені кров'яним вмістом і нечутливі до подразнень. Нігті сходять і не виростають знову або виростають деформованими. Через два-три тижні після ушкодження завершується процес відторгнення відмерлих тканин. Після цього настає рубцювання, яке триває до місяця. Весь процес супроводжується вираженими тривалими болями.

Обмороження IV ступеня небезпечне для життя: відбувається омертвіння всіх шарів м'яких тканин, часто уражуються навіть кістки та суглоби. Відразу після зігрівання розвивається набряк, який дуже швидко збільшується. Відбувається повна втрата чутливості.

Крім обмороження, низькі температури можуть стати причиною загального переохолодження організму.

— До загального переохолодження призводять ті ж фактори, що й до обмороження, — розповідає Роман Трач. — При **легкому ступені** температура тіла знижується до 32-34С°. Шкірні покриви бліднуть або синіють. Спостерігається озноб, «гусяча шкіра», утруднення мовлення. Пульс уповільнюється до 60-66 ударів за хвилину, людина стає млявою. Артеріальний тиск нормальний або трохи підвищений. При **середньому ступені** переохолодження температура тіла потерпілого становить 29-32С°. Шкірні покриви бліді, пульс уповільнений до 50-60 ударів за хвилину, тиск знижений. Дихання сповільнюється до 8-12 вдихів-видихів на хвилину. **Важкий ступінь** діагностують, коли температура тіла опускається нижче 31С°. Людина непритомніє, починаються судоми та блювота. Пульс уповільнюється до 36 ударів, артеріальний тиск істотно знижується. Вдихів-видихів усього три-чотири на хвилину.

У холодну зимову пору треба пам'ятати правила дій при обмороженні та переохолодженні, щоб допомогти постраждалому, поки прибудуть медики.

— Перш за все необхідно припинити вплив холоду, — наголошує лікар. — Потім треба зігріти потерпілого, доставивши його в тепле приміщення. З людини знімають одяг і взуття. Потрібно забезпечити теплоізоляцію на ураженій поверхні — вкутати кінцівку ватно-марлевою пов'язкою, створюючи термічний кокон. У жодному разі не можна розтирати шкіру руками, рушником, снігом — це ще більше її травмує й може занести інфекцію. Не можна обігрівати пошкоджені ділянки над вогнем, за допомогою грілки або гарячої води, втирати олію, жир або спирт при глибокому обмороженні. При загальному охолодженні легкого ступеня постраждалого потрібно зігріти в теплій ванні з початковою температурою води 32С°, поступово її підвищуючи.

Як уникнути травмуючого впливу «морозних» градусів, розповів **головний лікар Волинського обласного центру здоров'я Сергій Новосад**.

— Є кілька простих правил, виконання яких допоможе уникнути переохолодження й обмороження. Головне з них — не вживайте спиртного: алкогольне сп'яніння сприяє значній втраті тепла, створюючи ілюзію зігрівання. Не куріть на морозі, бо паління зменшує периферійну циркуляцію крові й робить кінцівки більш уразливими до дії холоду. Одягайтеся так, аби між шарами одягу залишалося повітря, яке утримуватиме тепло. У взуття необхідно вкладати теплі устілки, а замість бавовняних шкарпеток одягати вовняні — вони поглинають вологу та зберігають ноги сухими. Не виходьте на мороз без рукавичок, шапки та шарфа. У вітряну погоду відкриті ділянки змащуйте спеціальним зимовим кремом. Не носіть на морозі металевих, зокрема, золотих і срібних прикрас. По-перше, метал охолоджується швидше, ніж тіло, внаслідок чого можливе «прилипання» ювелірних виробів до шкіри. По-друге, каблучки на пальцях утруднюють циркуляцію крові. Перед виходом на мороз бажано поїсти, адже організму знадобиться додаткова енергія для зігрівання.

Ольга ЮЗЕПЧУК

АНІМАЛОТЕРАПІЯ

Домашній улюбленець — замість пігулок

Одним із найбільш приємних і простих способів лікування від багатьох хвороб, зокрема хронічних, є анімалотерапія. На допомогу людині в боротьбі з недугами приходять тварини. Спілкування з ними викликає купу позитивних емоцій, дуже корисних для душевної рівноваги та поліпшення обміну речовин. Учені давно помітили, що домашні улюбленці покращують атмосферу в домі, сприяють гармонізації стосунків у сім'ї, дозволяють уникнути конфліктів.

СОБАКИ

Вони завжди раді спілкуванню з людиною. Заняття й ігри з песиком знімають фізичну напругу, розвивають моторику, рухові функції. Людина набуває впевненості в собі, позбувається відчуття неповноцінності. Замкнутих, некомунікабельних дітей контакт із собакою спонукає розмовляти, відкрито виявляти емоції.

АКВАРІУМНІ РИБКИ

Емоційну розрядку та розслаблення людина отримує, спостерігаючи за життям мешканців акваріумів. Психотерапевти рекомендують лікуватися від депресії, відновлюватися після нервових зривів і важких стресів шляхом створення акваріумів із декоративними рибками. А ще для астматиків і хворих на застуду корисне повітря, зволожене акваріумною водою.

КІШКИ

Гладячи їхню шовкову шерстку, людина отримує не лише естетичне задоволення та приємні тактильні відчуття. Вчені визначили, що в цей момент у центральній нервовій системі виникають дельта-хвилі, що забезпечують гарний настрій. Тепло та муркотіння кішки рятують від остеохондрозу, радикуліту, головного та суглобного болю, цілюще впливають на внутрішні органи. Кицька відчуває слабке місце й лягає на нього.