

## Чоловіки, які голяться щодня, рідше страждають від серцево-судинних недугів

Чоловіки, які щодня голяться, рідше страждають від хвороб серця, а отже, живуть довше, ніж ті, які повільніше обростають щетиною. Таке відкриття зробили британські вчені, провівши дослідження за участю 2,5 тисячі чоловіків у віці 45-59 років. Учені пояснили, що на швидкість росту волосся впливають гормони тестостерон і естроген, які також пов'язані з розвитком серцево-судинних захворювань.



## Нестача вітаміну D під час вагітності спричиняє затримку мовлення у дитини

Дослідження австралійських учених показало, що низькі рівні вітаміну D в другому триместрі вагітності подвоюють ризик труднощів із розвитком мовлення в малюка. Тоді формуються частини мозку плода, що беруть участь у формуванні мовних навичок. Для цього процесу дуже важливий вітамін D, який можна одержати з лосося, молока, яєць, яловичої печінки, сиру та сонячних променів.

### ■ ФІЗІОЛОГІЯ

## Зневоднення стає причиною дратівливості та втоми

Фізіологи дійшли висновку, що навіть незначне зневоднення може негативно позначитися на характері людини, стати причиною надмірної дратівливості. Науковець Лоуренс Армстронг із Університету Коннектикуту зазначає, що зневоднення однаково впливає на тих, хто увесь день сидить за комп'ютером, і тих, хто виснажує себе спортом. Коли людина втрачає 1-2% вологості, з'являються перші ознаки спраги та втоми.

Задля експерименту добровольці віком 20-23 роки упродовж місяця бігали півгодини щодня, а

потім проходили тести на швидкість реакції, концентрацію уваги, когнітивні здібності. Дослідники порівнювали результати, отримані до й після аеробного навантаження. Вони дійшли висновку, що найбільш згубне зневоднення для жінок. Нестача рідини викликає у представниць чарівної статі головні болі та втому. При цьому в чоловіків зневоднення може стати причиною дратівливості та занепокоєння. Фізіологи нагадують, що здорові люди повинні випивати в день не менше восьми склянок води.

### ■ КОРИСНА ПРИПРАВА

## Прянощі карі захищають від розвитку слабоумства

Вживання приправи карі один-два рази в тиждень захищає від розвитку хвороби Альцгеймера, заявили шведські вчені. Дослідники з Університету Лінчепінга пояснюють, що хвороба Альцгеймера, що викликає деменцію (набуте слабоумство, зниження пізнавальної діяльності), пов'язана зі згубним впливом білка. Куркумін прискорює формування нервових волокон, зменшуючи кількість олігомерів (молекул), які шкодять нервовим клітинам.

Вплив на олігомери може стати новим методом у лікуванні недуги.



Суміш карі має індійське походження, і саме в цій країні хворих із таким діагнозом найменше.

### ■ СМАЧНО ТА КОРИСНО

## Ряжанка заряджає енергією і нормалізує травлення



Ряжанка — смачний і дуже корисний продукт, що оптимізує роботу травної системи, позитивно впливаючи на обмін речовин. Пряжене молоко заквашують чистою культурою болгарської палички й молочнокислих термофільних стрептококів. Заквашування відбувається у середньому за 4,5 години. У підсумку виходить жирний вид йогурту, що не вима-

гає жодних смакових добавок.

Ряжанка швидко насичує й заряджає енергією. Не зважаючи на жирність, цей напій має здатність стимулювати травлення, тому його можна вживати після ситного обіду. Молочна кислота, що міститься у ряжанці, позитивно позначається на роботі шлунку, стимулюючи виділення жовчі й апетит, а крім того, активно бореться з патогенними мікроорганізмами.

В одній склянці ряжанки міститься четверта частина від добової потреби людського організму в кальції й п'ята — у фосфорі, що особливо цінно для кістково-м'язової системи, шкіри, слизових оболонок, волосся та нігтів. Ще вона багата калієм, магнієм, натрієм, залізом. Також у ряжанці є вітаміни А, С, В1, В2, РР, В-каротин.

### ■ ЗДОРОВЕ ХАРЧУВАННЯ

Перець насичений такими елементами як: вода, білки, жири, вуглеводи, клітковина, а ще вітамінами групи В (В2, В1, В3, В6, В5), РР, Е, К, С, А, фолієвою кислотою; макро-та мікро-елементами як: калій, кальцій, натрій, фосфор, магній, хлор, залізо, фтор та інші.

З солодкого перцю роблять сік, який рекомендують пити при цукровому діабеті, а також для стимуляції росту нігтів і волосся

Болгарський перець корисний для шлунково-кишкового тракту, він збуджує апетит, стимулює роботу підшлункової залози і шлунку

Болгарський солодкий перець містить 28 ккал на 100г

Вітамін С, який міститься в перці, володіє антигістамінними властивостями і тому полегшує дихання



Болгарський перець корисний тим, хто страждає депресіями, розладами нервової системи, і часто відчуває занепад сил

Болгарський перець незамінний при анемії, авітамінізії, порушенні роботи сальних і потових залоз

Вживання болгарського перцю сприяє зміцненню стінок кровоносних судин

Солодкий перець знижує артеріальний тиск і сприяє розрідженню крові, перешкоджаючи утворенню тромбів

### ЗВЕРНІТЬ УВАГУ!

Солодкий перець входить до першої десятки овочів, що продаються з вмістом пестицидів. Фахівці стверджують, що навіть при одноразовому вживанні в їжу такого продукту у людини можуть виникнути проблеми зі здоров'ям. Солодкий перець протипоказаний хворим стенокардією, порушенням серцевого ритму, гіпертонією, виразковою хворобою шлунка і кишечника, страждаючим гастритом, колітом, при загостренні хронічних захворювань печінки і нирок, гемороєм, при епілепсії і безсонні.

Джерело: газета «Відомості.UA»

## За закладенням носа і температурою може ховатися менінгококова інфекція

Останній місяць зими, для якого характерні коливання температур (морози то кріпнуть, то спадають), небезпечний не лише для тих, хто чутливий до змін погоди. Медики попереджають, що саме в цей період зростає ризик «підхопити» менінгококову інфекцію. Цій хворобі притаманна весняно-осіння сезонність із піком у лютому-квітні. Про шляхи передачі та прояви недуги розповіла завідувачка відділення інтенсивної терапії Волинської обласної інфекційної лікарні Олена Димарчук. Вона зауважила, що в останні роки рівень захворюваності в області тримається на достатньо високому рівні.

— Менінгококова хвороба — це гостре інфекційне захворювання, що викликається менінгококом. Збудник може потрапляти у кров'яне русло та спричиняти запалення мозкових оболонок. Захворіти можна у будь-якому віці, однак 70-80% випадків припадає на дітей перших трьох років життя.

### — Як передається інфекція?

— Джерелом збудника є хворі та носії. Механізм передачі інфекції — повітряно-крапельний: при чханні, кашлі, нежиті. Менінгококи не стійкі до факторів зовнішнього середовища, тому передаються через повітря на невелику відстань, а при кімнатній температурі гинуть через кілька годин. Факторами ризику є постійний тісний контакт великої кількості людей у замкнутих приміщеннях, підвищена вологість, низька провітрюваність, підвищена концентрація вуглекислого газу та сірководню. Найперше хвороба «чіпляється» при психічній і фізичній перевтомі, переохолодженні.

### — Які клінічні прояви менінгококової хвороби?

— З моменту зараження до появи перших ознак захворювання проходить від двох до десяти днів, у середньому ж — три-чотири дні, — звертає увагу Олена Димарчук. — Розрізняють локалізовані та генералізовані форми хвороби.

До першої групи відносять захворювання бактеріоносійство, при якому відсутні будь-які клінічні симптоми, та запалення слизової оболонки носоглотки — назофарингіт. Менінгококовий назофарингіт має гострий початок. Хворі скаржаться на сильний головний біль, закладення носа, нежить. Температура може залишатися нормальною, але зазвичай підвищується до 38°C і вище. Гарячка триває від одного до трьох днів. Хворі, як правило, почуватися задовільно і швидко одужують. Але локалізовані форми в епідеміологічному плані більш небезпечні для



оточуючих, адже людина є джерелом інфекції. Проте, не підозрюючи наявності менінгококового збудника, вона часто продовжує знаходитися у колективі.

## Менінгококовий назофарингіт має гострий початок. Хворі скаржаться на сильний головний біль, закладення носа, нежить. Температура може залишатися нормальною, але зазвичай підвищується до 38°C і вище.

Крім того, назофарингіт може бути передвісником небезпечних для життя генералізованих форм інфекції: менінгококцемії, менінгококового сепсису (збудник проникає в кров'яне русло і поширюється до всіх систем та органів, виділяючи токсини) та запалення мозкових оболонок, тобто менінгіту.

Менінгококовий сепсис розпочинається раптово — з підвищення температури тіла до 38-40°C. Одночасно з'являються загальна слабкість, біль голови, м'язів спини та кінцівок, спрага, пітливість. Через кілька годин проступає геморагічна висипка. Дуже тяжко перебігає блискавичний варіант менінгоко-

вого сепсису, що є наслідком крововиливів у надниркові залози. Для нього характерні бурхливий початок із ознобу, головний біль, блювання, швидке підвищення температури тіла, поява рясної геморагічної висипки, кровотечі.

Іноді з перших днів хвороби переважають прояви ураження мозку (енцефаліт), про що свідчать розлади свідомості, корчі, парези, паралічі. Погіршується слух, зір, виникають дихальні та серцево-судинні розлади. Рідше зустрічаються такі клінічні прояви, як запалення легень, запалення суглобів, ураження серця.

При менінгіті й енцефаліті причиною смерті найчастіше стають набухання і набряк головного мозку. Тому медична допомога має бути невідкладною, аби не втратити ні хвилини дорогоцінного часу.

— Яких профілактичних заходів повинні дотримуватися люди, щоб не захворіти?

— Необхідно дотримуватися режиму праці та відпочинку, проводити регулярне провітрювання приміщення, якщо є змога — кварцове опромінювання, обов'язково — ретельне вологе прибирання з використанням дезінфікуювальних розчинів. І, звісно, виконувати правила особистої гігієни. Пам'ятайте, що ранні стадії хвороби добре даються лікуванню та завершуються повним одужанням. Тому, якщо ви виявили у себе, своєї дитини чи оточуючих симптоми цієї недуги, терміново звертайтеся по медичну допомогу.

Спілкувалась Ольга ЮЗЕПЧУК

### ■ ЗВЕРНІТЬ УВАГУ

## Третина українців страждає від підвищеного тиску

Артеріальна гіпертензія — одне з найпоширеніших хронічних серцево-судинних захворювань людини. В Україні розповсюдженість цієї недуги серед дорослого населення перевищує 30%. Стійке підвищення артеріального тиску веде до перевантаження судин серця, головного мозку, нирок. Унаслідок цього розвиваються небезпечні для життя ускладнення: інфаркт міокарда, гостре порушення мозкового кровообігу (інсульт), ниркова недостатність. Крім того, перевантаження серцевого м'яза призводить до збільшення серця та розвитку серцевої недостатності й ішемічної хвороби.

Виявлено, що артеріальна гіпертензія має спадковий характер: вона виявляється у батьків, братів і сестер. Фактором ризику також є надлишкова маса тіла й ожиріння. Втрата навіть чотирьох-п'яти зайвих

кілограмів може сприяти суттєвому зниженню артеріального тиску.

**Фактори, які впливають на рівень артеріального тиску:**

- вживання понад фізіологічну норму кухонної солі (два-три грами на добу);
- споживання надмірної кількості тваринних жирів, мучних продуктів і солодощів;
- зловживання каваю: артеріальна гіпертензія втричі частіше виникає у тих, хто вживає від однієї до п'яти і більше чашок кави на день;
- зловживання алкоголем і паління;
- психосоціальні фактори: стреси часто є причиною значного підвищення артеріального тиску;
- фізична активність: у людей, які ведуть малорухливий спосіб життя, ризик виникнення артеріальної гіпертензії на 20-50% вищий, аніж у фізично активних, однак



фізичні навантаження під час виконання професійних обов'язків сприяють підвищенню артеріального тиску, а фізична активність у години дозвілля — навпаки.

Профілактика, направлена на зміну способу життя, знижує ризик розвитку артеріальної гіпертензії.