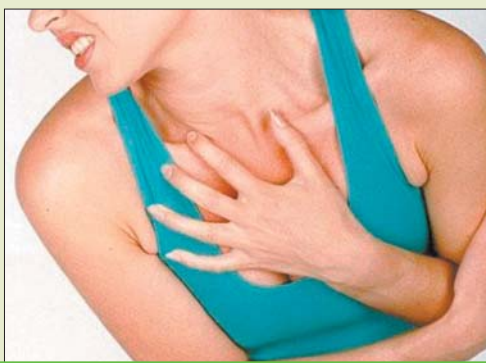


Інфаркт у жінок небезпечний відсутністю симптомів

Жінки вмирають від інфаркту на 60% частіше, ніж чоловіки, з'ясували американські лікарі. Вони пов'язують цю тенденцію з тим, що в жінок часто настає так званий «німий» інфаркт. Відповідно до статистики, у чоловіків у віці до 65 років ризик інфаркту підвищений утричі порівняно з жінками. Та показники смертності вищі серед представниць слабкої статі: через відсутність симптому — сильного болю в грудях — вони звертаються по медичну допомогу надто пізно.



Залізо захищає вени від тромбозу

Харчові добавки, що містять залізо, можуть використовуватися для профілактики виникнення венозного тромбозу й кров'яних згустків. До такого висновку дійшли дослідники з Імперського коледжу Лондона. В експерименті взяло участь понад 600 пацієнтів, які страждають захворюваннями кровоносних судин. Під час прийому добавок із вмістом заліза лікарі зафіксували в них зниження ризику виникнення кров'яних згустків у 2,5 рази.

■ ЗЕЛЕНІ ЛІКИ

Кімнатні рослини зволожують повітря та вбивають алергени

Кімнатні рослини не тільки гарні — вони очищують повітря в будинку, наповнюють його киснем, зволожують. Для хорошого самопочуття поселити у кімнатах різні зелені захисників.

Опалювальні системи висушують повітря, через що шкіра починає свербіти і лущитися. Допоможе бостонська папороть, що відновлює вологість. А поруч із пальмою вам не страшні миючі засоби, штучне покриття підлог, лаки, заповнені гардини — вона усе поглинає.

Кактус захищає від електромагнітного випромінювання комп'ютерів, телевізорів та іншої техніки. Причому що довші голки в кактусі, то активніше він вловлює випромінювання. Тож поставте мексиканського гостя поруч із монітором, і відчуєте приплив енергії.

Сансевірія («тещин язик») — невибаглива рослина, що вночі виділяє більше кисню, ніж удень. Поставте одну вазонку в спальні, вам буде легше дихати, а отже, й сон стане міцнішим. Дослідження показали, що коли у приміщенні удосталь кисню, то тривалість сну зростає на 10%.

Постелили удома нове синтетичне покриття? Прикрасивши вітальню фікусом, вбережете себе від вдихання отруйних речовин,



що містяться у синтетичці.

Листки золотого вуса (домашній женьшень), відкриті мікроскопічними отворами, поглинають отруйні речовини, що накопичуються в будинку й викликають сонливість і запаморочення. Ця рослина-антисептик також має потужне біологічне, тож є енергетичним донором.

Якщо у вас щойно закінчився ремонт, поставте в кімнаті горщик із алое (столітник). Соковита рослина очистить повітря від формаліну, бензину, що входять до складу фарб, лаків, герметиків. Спатіфіллум («жіноче щастя») поглинає мікроорганізми грибка та цвілі.

■ УСКЛАДНЕННЯ

Після недолікованих застуд можливі запалення пазух носа



Практично кожна дитина до трьох років хворіє на гострий отит (запалення середнього вуха) один-два рази. 70-80% дітей, які звертаються по медичну допомогу до отоларингологів, мають запущену стадію захворювання.

Медики кажуть, що повністю відгородити малечу від респіраторних вірусних інфекцій не тільки неможливо, а й не потрібно. Саме завдяки перенесенню ГРВІ поступово формується імунітет дитини та її несприйнятливості до важких вірусних інфекцій у майбутньому. Проте важливо, щоб епізоди застуди протікали без ускладнень і не були надто частими.

При правильному лікуванні респіраторної вірусної інфекції видужання настає в середньому через 7-10 днів, а припустима частота захворювань обмежена 5-6 епізодами у рік для дошкільнят і трьома — для школярів. Триваліші або частіші нездування загрожують ускладненнями.

Лікарі відзначають, що кількість ускладнень унаслідок недолікованих гострих респіраторних вірусних інфекцій (ГРВІ) за останні роки різко зросла. За статистикою, синуситів (запалення придаткових пазух носа) побільшало з 5-10% до 10-20%.

■ ЗДОРОВЕ ХАРЧУВАННЯ

Гранат — це цілий вітамінно-мінеральний комплекс. Даний плід містить вітаміни А, С, Е, В1, В2, а також такі мінеральні речовини, як залізо, калій, кальцій, кремній, йод

Сік граната використовується як **освіжаючий засіб**, а також для поліпшення апетиту і нормалізації роботи шлунково-кишкового тракту

Гранатовий сік рекомендується при **недокрів'ї**, виснаженні організму, викликаному тривалою хворобою

Гранатовий сік попереджає **атеросклероз**, знижує ламкість **кровоносних судин**

Сік граната помічний при лікуванні **злоякісних пухлин**. Регулярне вживання в їжу гранатів знижує ризик розвитку **раку грудей** у жінок



В гранаті присутні залізо і марганець, тому його рекомендують **вагітним, донорам, дітям** при активному рості і годуучим мамам

Сік граната корисний при **простудних захворюваннях**, його застосовують ще й як протизапальний засіб

У гранаті міститься велика кількість **антиоксидантів**

Гранат корисний при різних **захворюваннях серця**. При регулярному споживанні знижує ризик захворювання і у здорових людей

ЗВЕРНІТЬ УВАГУ!

Щоб уникнути проблем з зубами, необхідно з обережністю ставитися до гранатового соку. Шкідливий гранат при виразці дванадцятипалої кишки і шлунка. Гранат здатний викликати сильну алергію. Будьте обережні і не зловживайте цим фруктом.

Джерело: газета «Відомості.UA»

Щоб уникнути варикозу, треба регулярно робити вправи для ніг

Наближається весна. На зміну важкому та паркому зимовому взуттю придуть легкі черевики, туфлі, кросівки. Але якщо й із переходом на необтяжливу взувачку ви відчуваєте втому в ногах, помічаєте набряклість, а під колінами проступає «сіточка» з вен, варто звернутися до лікаря. Це можуть бути перші симптоми варикозного розширення вен, що підкрадається непомітно. Часто венозний малюнок на ногах вважають косметичним дефектом або тимчасовим наслідком перевтоми. Проте не варто зволікати, адже варикоз може мати серйозні ускладнення — закупорку та запалення вен. Про причини, профілактику та лікування варикозу розповів лікар-хірург вищої категорії Луцької міської поліклініки №1 Віктор Николішин.

— Варикозне розширення вен — це ослаблення судинної стінки вен, яке призводить до застою крові у венах, порушення її відтоку з органів і тканин. Кров, що накопичується, може спрямовуватися в дрібні вени, і тоді на поверхні шкіри виникає судинний малюнок. Спочатку все це протікає безсимптомно, та з часом з'являється важкість у ногах, судомо литкових м'язів. Застій спричиняє запалення стінки вени (тромбофлебіт), що вже є важким захворюванням. За статистикою, кожна четверта жінка і кожен шостий чоловік страждають від варикозного розширення вен.

Основна причина появи варикозу — спадковість. Також факторами ризику є малорухливий спосіб життя або ж надмірні фізичні навантаження, стояча і сидюча робота, зайва вага, постійні стреси, прийом гормональних препаратів. Нерідко варикоз виявляється під час вагітності та після пологів.

— **Якщо є небезпечні чинники, як не допустити появи чи прогресування захворювання?**

— Є кілька корисних порад на кожен день:

- якщо на роботі ви сидите годинами, уникайте схрещування ніг, а іноді закладайте їх на стіл і сидіть так хоча б п'ять хвилин;
- лягаючи спати, підкладайте під ноги подушечку;
- не варто перегрівати ноги: паритися у лазні або сауні, приймати гарячі ванни;
- не носіть взуття на високих підборах і на зовсім плоскій підшві;
- щодня масажуйте ноги, починаючи зі стопи та піднімаючись до стегон;

■ АКТУАЛЬНА ПРОБЛЕМА

Українські вчені розробили унікальний метод лікування косоокості

Захворювання органів зору посідають четверте місце у структурі захворюваності населення України. Найбільша кількість недуг очей спостерігається серед дитячого населення, на другому місці — підлітки (15-17 років), на третьому — доросле населення.

Значну питому вагу в структурі захворювань зору має косоокість. Ця недуга вражає 1,5-2% людей і призводить не тільки до косметичного, а й до важкого функціонального дефекту зору. За статистичними даними, в Україні близько 200 тисяч дітей страждають косоокістю.

Вроджена або набута косоокість, яка часно не діагностувалася та не лікувалася в дитинстві, може призводити до втрати зорових функцій ока.

Провідні фахівці-офтальмологи Центру мікрочірургії ока (Київ), Інституту очних хвороб і тканинної терапії ім. В. П. Філатова (Одеса) й



- важливе правильне харчування: їжте продукти з високим вмістом вітамінів Е, Р і С (морква, шпинат, апельсини, виноград, чорниця), м'ясо куряче або індиче, обмежте вживання яєць. Відмовтеся від смаженого: краще готувати на парі, варити або тушувати. Пийте не менше 1,5 л рідини у день.

— **Як лікується варикоз?**

— У комплексне лікування входить зміцнення венозної стінки та підвищення її тонусу, попередження підвищеної в'язкості крові, проти-запальна терапія (при початкових проявах тромбофлебіту).

Лікувальна гімнастика і масаж
Виконувати можна будь-які вправи для ніг: біг, їзда на велосипеді, присідання, «велосипед», «ножиці», стрибки зі скакалкою та інші. Дуже добре допомагають танці. Активне скорочення м'язів сприяє переходу крові з поверхневих вен у глибокі. Це знімає напругу у венозній системі, тоді як тривала напруженість у стані нерухомості утруднює відтік. Але вправи необхідно робити не час від часу, а регулярно і доти, доки ноги не втомляються й не почнуть тремтіти. Інакше користі від цього не буде. Поліпшує тонус вен і масаж, який можна проводити курсами.

Компресійна терапія

Дієвим засобом у лікуванні варикозу є компресійна терапія: спеціальні профілактичні й лікувальні панчохи, гольфи, колготки або просто бинти. Лікар допоможе підбрати

трикотажну лікувальну білизну з урахуванням ступеня варикозу.

Медикаментозна терапія

Застосовуються препарати, що покращують кровообіг у дрібних венах, зменшують проникність стінок судин (вітамін С), знижують в'язкість крові (препарати саліцилової кислоти), сечогінні (фуросемід).

Хірургічне лікування

Вилікувати варикоз можна тільки оперативним втручанням — робиться перев'язка та видалення розширених підшкірних вен. Але за умови, що це початкова стадія, а розгалуження вени — гілкоподібного типу. Якщо вени розсіяні, венектомія може дати тільки 50% позитивного результату.

Склеротерапія

Вона застосовується у хворих із початковими і неускладненими формами. Процедура полягає в тому, що в розширені поверхневі вени вводиться препарат, який викликає «пересихання» русла цих судин, виключаючи їх із венозної системи. Склеротерапія як самостійний метод лікування застосовується рідко, оскільки часто дає рецидив захворювання. Частіше проводиться у поєднанні з хірургічним втручанням.

Вилікувати варикоз, який уже розвинувся, неможливо. Та цілком реально підтримувати нормальний стан вен без розвитку важких ускладнень.

Розмовляла Ольга ЮЗЕПЧУК



дрий Сердюк зазначив, що необхідно розробити проект державної програми з лікування косоокості, визначити її фінансову складову за умови, що окуляри коштують від 300 до 600 гривень залежно від складності первинної лінзи.

Президент НАМН України Ан-