Відомості.UA
№ 10 (598)
8 - 14 березня 2012 року
http://vidomosti-ua.com/

Гіповітаміноз подужають фрукти і каші

Людям, котрі навесні звертаються до лікарів із симптомами слабкості, в більшості діагностують авітаміноз. Але фахівці пояснюють: авітаміноз — це повна відсутність вітамінів у людському організмі, такий стан майже не зустрічається. Поширену частку недостатність вітамінів лікарі називають гіповітамінозом, лікується цей стан за два тижні. Взимку ж медики радять шукати поживні речовини в квашеній капусті, фруктах і кашах. А головне - повноцінний раціон й ведення здорового способу життя.

Регулярно вживати снодійне небезпечно

При регулярному вживанні снодійного збільшується ризик передчасної смерті в чотири рази, вважають американські дослідники. Вчені провели експеримент, в ході якого спостерігали протягом двох з половиною років за понад 10 тисячами добровольців, які приймали снодійне в різних дозах. Фахівці підрахували, що серед піддослідних, які приймали снодійне від 18 до 132 доз на рік, ризик передчасної смерті з різних причин, пов'язаних зі здоров'ям, зростав у 4,6 рази.

■ ДОСЛІДЖЕННЯ

Солодощі викликають залежність, подібну до наркотичної

Американські дослідники з'ясували, що в мозку ласунів відбуваються зміни, ідентичні впливу алкоголю або наркотиків. Учені з Університету в Бостоні провели експеримент, в якому вивчили нейробіологічні відповіді мозку лабораторних щурів. Фахівці протягом п'яти днів годували всіх тварин звичайною їжею, після чого два дні одній групі давали продукти з високим вмістом цукру, інші ж продовжували отримувати звичайну їжу.

У результаті, коли перша група щурів повернулася до звичайного харчування, піддослідні стали неспокійними і відмовлялися від їжі, поки не отримували нову порцію солодощів.

Експерти прийшли до висновку, що активація білка CRF, отримана від калорійної солодкої їжі, викликає погіршення емоційного стану і сприяє поверненню до вживання шкідливої їжі — як це відбувається і при інших типах залежності.

■ АРОМАТЕРАПІЯ

Розмарин поліпшує роботу мозку

Лікувальні властивості розмарину відомі з древніх часів. Однак його вплив на організм людини до кінця не вивчений. Тому вчені з Нортумбрійського університету (Великобританія) провели експеримент, метою якого було вивчення властивостей основного компонента розмарину 1,8-цинеола.

Учасники дослідження вдихали пари розмаринової олії, а після цього виконували різні завдання на швидкість і точність розумових процесів. Отримані результати свідчать, що чим вища концентрація 1,8-цинеола в крові, то краще працює мозок людини.

1,8-цинеол потрапляє у кровоток через слизові оболонки носа, легенів, а потім легко проходить через гематоенцефалічний бар'єр, що служить захистом для головного мозку й непроникний для багатьох речовин. Крім розмарину, 1,8-цинеол міститься у багатьох ароматичних рослинах, зокрема в евкаліпті, полині й шавлії.

■ ЦІКАВО ЗНАТИ

Лінь передається генетично

Хронічне небажання виконувати якісь завдання, тобто лінь, обумовлене природою. Експеримент на лабораторних мишах, проведений фахівцями Університету Каліфорнії, підтвердив це припущення.

Учені вивели вісім порід тварин із різним видом активності й проаналізували поведінку наступних за ними поколінь. Нащадки групи мишей із високою активністю зберегли цю якість, а нащадки менш діяльних гризунів виявилися ледачими. Тож учені впевнено заявили, що активність передана генетично.

На підставі цих досліджень науковці хочуть розробити медикаменти, які впливом на гени підвищували б фізичну активність людей.

■ ЗДОРОВЕ ХАРЧУВАННЯ

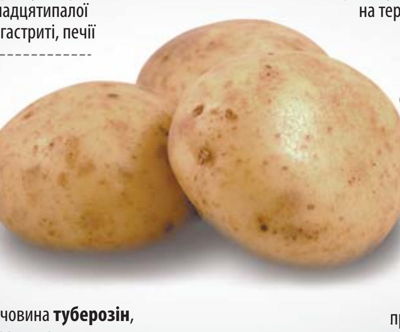
Картопля містить вітаміни групи В, РР, фолієву кислоту, кальцій, магній, фосфор і особливо багато калію. Сто грамів молодої картоплі містить 20 мг аскорбінової кислоти. Енергетична цінність картоплини середнього розміру становить 120 калорій

Картопля корисна при захворюваннях шлунково-кишкового тракту - виразковій хворобі шлунка та дванадцятипалої кишки, гіперацидному гастриті, печії

Картопляний сік допомагає при печії, шлункових кровотечах та онкологічних захворюваннях

Відвар картоплі рекомендується при лікуванні гіпертонії та серцевих хвороб

В картоплі виявлена речовина **туберозін**, що вбиває **туберкульозну паличку**



Сік картоплі є гарним засобом проти пухлин і синяків. Овоч труть на тертці, наносять на марлеву основу і прикладають до ушкодженого місця

Сік з картоплі корисний хворим з високою кислотністю шлунка

Паром від вареної картоплі можна дихати при застуді

При **хворобах нирок** прекрасну дію на організм надає картопляно-яєчна дієта

ЗВЕРНІТЬ УВАГУ!

В картоплі в період зберігання поступово накопичується отрута соланін. Шкода картоплі також полягає в тому, що вона містить велику кількість клітковини і вуглеводів, що підвищує рівень цукру в організмі. Найшкідливіша страва, яку тільки можна допустити в свій раціон, - картопля-фрі. Домашня смажена картопля протипоказана при захворюваннях печінки, нирок, шлунка, підвищеному холестерині

Джерело: газета «Відомості.UA»

Високий артеріальний тиск перевантажує судини серця і мозку

Артеріальна гіпертензія (підвищення артеріального тиску) належать до так званих «хвороб цивілізації». Масштаби цієї неінфекційної епідемії вражаючі — майже 20-25% дорослого населення має підвищений артеріальний тиск, хворіють переважно люди працездатного віку. Україна посідає перше місце серед країн Європи за смертністю населення від серцево-судинних захворювань. Минулого року більше 500 тисяч волинян звернулись у лікувально-профілактичні заклади з приводу хвороб системи кровообігу. Про виникнення захворювання, його перебіг, лікування та як уникнути недуги розповідає головний спеціаліст із терапії обласного управління охорони здоров'я Микола БЕРНИК.

— Артеріальна гіпертензія — це досить поширене захворювання, яке характеризується підвищенням артеріального тиску і порушенням тонусу судин. Підвищений артеріальний тиск виявляється в даний час у 39% чоловічого населення і у 41% жінок. Підвищення артеріального тиску свідчить про розбалансування системи, яка регулює рівень тиску у людини. Стійке підвищення тиску спричиняє перевантаження судин серця, головного мозку, нирок. Внаслідок цього розвиваються небезпечні для життя ускладнення: інфаркт міокарда, гостре порушення мозкового кровообігу (інсульт), ниркова недостатність. Крім того, перевантаження серцевого м'яза тиском призводить до збільшення серця і розвитку серцевої недостатності та ішемічної хвороби серця.

— За якими першими проявами можна запідозрити недугу?

— Спочатку хвороба проявляється тимчасовим підвищенням артеріального тиску, який супроводжується болями в ділянці серця, запамороченням, головними болями, частими перепадами настрою, дратівливістю.

— Яка причина високого артеріального тиску?

— Виникнення і перебіг артеріальної гіпертензії тісно пов'язані з надлишковою вагою та ожирінням, а також має місце спадковий характер. Сприяють розвитку хвороби нервове перевантаження, стреси, недостатній відпочинок, малорухомий спосіб життя, а також куріння, зловживання алкоголем, тяжка фізична праця.

— Як діагностувати захворювання?

— Найпростіший спосіб — це вимірювання артеріального тиску. Кожна людина при відвідуванні лікувального закладу, а по можливості й вдома повинна вимірювати артеріальний тиск. Обов'язкове обстеження повинно проводитися усім хворим із підвищеним тиском для визначення причини гіпертензії (первинна чи вторинна), оцінки стану органів-мішеней (серце, мозок, нирки, сітківка ока), факторів ризику.

Самостійне вимірювання тиску повинно проводитись у спокійному оточенні, після п'ятихвилинного відпочинку, правильно підібраною манжеткою. При першому вимірюванні артеріальний тиск слід визначити на обох руках, у положенні стоячи і лежачи. До уваги беруться більш високі значення, які точніше відповідають внутрішньоартеріальному тиску.

Терапевт Микола Берник

Після встановлення діагнозу призначається постійна терапія, що включає як прийом медикаментів, так і немедикаментозне лікування. Для успішного лікування хвороби необхідна обов'язкова і постійна корекція способу життя.

— Все ж хворобу краще попередити, ніж лікувати.

— Профілактичні заходи, спрямовані на попередження виникнення артеріальної гіпертензії, полягають у веденні здорового способу життя і корекції виявлених факторів ризику. Профілактика передбачає зменшення маси тіла при її надлишку. У раціоні варто уникати жирної їжі, виробів із борошна, солодощів, надміру солі. Рекомендується, звісно, відмовитися від куріння, обмежити вживання алкогольних напоїв.

Дуже добре займатися фізкультурою хоча б півгодини на день. Якщо все ж не знаходиться часу на заняття, то принаймні частіше ходіть пішки. Загалом намагайтеся якомога більше рухатися. Також дуже корисні психоемоційні розвантаження, релаксація, тобто хороший відпочинок.

Розмовляла Оксана СУЛІКОВСЬКА

■ ЗВЕРНІТЬ УВАГУ

Дитяче хропіння пов'язують з проблемами в поведінці

У дітей, які страждають від зупинок дихання у сні, дихають через рот або хропять, частіше спостерігаються проблеми з поведінкою. Про це свідчать результати нового дослідження, що проводили в Англії.

Дослідники проаналізували анкети 11 тисяч дітей. Спочатку дані про якість сну збирали, коли дітям було 6, 18, 30, 42, 57 й 69 місяців, далі батьків попросили відповісти на деякі питання, пов'язані з поведінковими факторами їхніх дітей (у віці 4 й 7 років).

Відповідно до зібраної статистики, в 45% дітей не спостерігалося ніяких проблем, пов'язаних із якістю сну. В 55% тією чи іншою мірою проявлялися всі три ознаки порушення дихання.

Учені встановили, що ймовірність поведінкових проблем у дітей з порушеннями сну становить від 40 до 100%. Що сильніше проявлялися симптоми порушення дихання, то вищим був ризик таких проблем, як гіперактивність, агресивність, небажання додержуватися правил, нервовість, депресія, а також труднощі із соціалізацією в колі ровесників.

Дослідники рекомендують приділяти більше увагу нічному відпочинку дітей, забезпечуючи всі фактори здорового сну (режим, провітрювання, спокійні ігри).

Оскільки проблеми з диханням можуть у перспективі не тільки позначитися на поведінці дитини, а й порушити баланс у різних системах організму.

■ ЖЕРТВИ КРАСИ

Високі підбори можуть спричинити біль у спині і литкових м'язах

Щойно зійде сніг і пригріє перше весняне тепло, більшість жінок повертається до взуття на високих підборах. Тож ортопеди нагадують, якими наслідками для здоров'я небезпечне надмірне захоплення гарним, але непрактичним взуттям.

Один із найпоширеніших наслідків регулярного носіння туфель на високих каблуках — нігті, що вростають. Такий дефект виникає через стискання пальців.

Від тривалого ходіння на підборах можуть боліти литкові м'язи і сухожилля, розвинутися набряки в нижній частині ніг. Часто прихильниць «високого» взуття доймає колінний остеоартрит, болі в спині, що пов'язані з тиском на суглоби й додаткове навантаження на нижню частину спини.

Кістяк людини не розрахований на ходіння з піднятою п'ятою. Зсув центру ваги, що відбувається при цьому, може призвести до грижі міжхребцевого диска й розвитку «жіночих» хвороб.