

Аби діти добре вчилися, не потрібно їх лякати

Американська асоціація психологів встановила: якщо дитина усвідомлює, що помилки є частиною процесу навчання, вона починає краще вчитись. «Коли батьки й учителі допомагали дітям сприймати труднощі не як ознаку інтелектуальної неповноцінності, а як нормальне явище, діти справлялися навіть із найважчими завданнями. У дитини краще функціонує робоча пам'ять, необхідна для обробки і запам'ятовування інформації», — озвучив результати експерименту доктор Фредерік Отін із Університету Пуатьє.



Кардіологи попереджають про небезпечність кальяну

Британський кардіологічний фонд виступив із попередженням про небезпеку куріння кальяну. З моменту введення в Британії заборони на куріння у громадських місцях кількість закладів, де пропонують покурити кальян, зросла більш ніж на 200%. Англійські кардіологи порівнюють куріння кальяну з внутрішньовенним введенням сигарет. «Навіть просто знаходитись усередині приміщення, де хтось курить кальян, еквівалентно курінню від 100 до 200 сигарет», — стверджують медики.

■ ДОГЛЯД

Оливкова олія оздоровить волосся



жирних кислот, білків, антисептиків.

У догляді за шкірою голови й волоссям оливкова олія незамінна. Найпростіша маска для волосся: злегка підігріти близько 70 грамів олії, теплою нанести на чисте волосся, після чого добре намочити голову й витиснути волосся. Обернути чоло рушником і розслабитися на півгодини. За цей час ви подаруєте волосся все корисне й цінне, що може дати природа.

Пам'ятайте, що в догляді за волоссям із застосуванням оливкової олії важливі терпіння й регулярність. Аби одержати помітний результат, знадобиться не менше двох місяців систематичних процедур — проводити їх бажано три рази в тиждень.

■ ПРИЧИНИ

30-річні українці найбільше ризикують підхопити кір

Люди віком від 28 до 32 років потрапили в групу ризику з захворюваності на кір. Про це повідомив директор Київського центру клінічної імунології Олег Назар. «З кором у нашій країні погані справи. Випадки захворюваності на кір трапляються найчастіше у дітей із порушенням календаря вакцинацій. І у осіб віком 28-32 роки, які були щеплені, але у них закінчився термін протидії імунітету до хвороби», — сказав він.

Відповідно до календаря, остання ревакцинація проводиться у 12-16 років. Напруженість імунної системи відбувається

близько 18 років. Імунолог зазначив, що в Україні відсутня програма з вакцинації проти кору. «Існує світова програма боротьби з кором, і є російська, а у нас, на жаль, немає. Ця програма передбачає ревакцинацію у 30 років. Людина у 28-30 років має пройти обстеження на рівень імуноглобуліну в крові. Якщо антитіл достатньо — ревакцинація не проводиться, якщо ні — людину потрібно вакцинувати», — запевнив фахівець.

Діагноз кору можна поставити клінічно, не обов'язково проводити з кожного випадку лабораторне дослідження.

■ НЕВТІШНА СТАТИСТИКА

Кількість випадків чоловічого безпліддя збільшилася на 40%

Про це на прес-конференції повідомив доцент кафедри урології Національного медичного університету імені О. Богомольця Олег Нікітін.

«За останні роки кількість випадків чоловічого безпліддя збільшилася на 40%. Це пов'язано не з тим, що таке безпліддя стало збільшуватися, а з тим, що воно більш активно почало виявлятися, — зауважив уролог. — Приблизно у половині випадків причиною безпліддя у сім'ї є чоловіки. Така статистика існує у будь-якій країні, де є сучасна діагностика. В Україні за останні роки таке співвідношення: 20% причин безпліддя — це чоловічий фактор, а 80% — жіночий. Це співвідношення не об'єктивне та зумовлене тим фактором, що діагностика чоловічого безпліддя не на високому рівні», — розповів Нікітін.



— це чоловічий фактор, а 80% — жіночий. Це співвідношення не об'єктивне та зумовлене тим фактором, що діагностика чоловічого безпліддя не на високому рівні», — розповів Нікітін.

■ ЗДОРОВЕ ХАРЧУВАННЯ

Корисні компоненти **зеленого чаю** — це дубильні речовини, ефірні олії, алкалоїди, амінокислоти, пігменти й вітаміни. Крім кофеїну, судинорозширювальну дію мають теобромін і теофілін, що також входять до складу чаю

Зелений чай — прекрасне джерело антиоксидантів
Він спалює жир і дозволяє тренуватися довше
Зелений чай продовжує життя
Покращує імунну систему
Відновлює водний баланс в організмі краще, ніж вода



Знижує кров'яний тиск
Захищає і очищає легені курців
Береже печінку від дії алкоголю
Зелений чай не шкодить зубній емалі
Сприяє зміцненню і росту кісток
Цей напій зменшує стрес і підвищує активність мозку

ЗВЕРНІТЬ УВАГУ!

У зеленому чаї міститься велика кількість поліфенольних речовин, які при попаданні в організм людини не дають йому засвоювати залізо. Цей важливий для здоров'я мікроелемент потрібний нашому організму для попередження розвитку анемії, от чому її появу пов'язують з надмірним вживанням зеленого чаю. З цієї причини зелений чай не рекомендується вагітним жінкам, а також мамам, які годують груддю

Джерело: газета «Відомості.UA»

Раптові падіння дітей на рівній поверхні можуть свідчити про епілепсію



До редакції «Відомостей» надійшов лист від сім'ї, яка проживає у Маневицькому районі. Дописувачі розповіли про хворобу сина, який страждає від рідкісної форми епілепсії, її важкий перебіг, а в кінцевому результаті — про покращення стану здоров'я дитини завдяки кваліфікованій допомозі лікаря.

«У нашій родині ріс здоровий хлопчик. Коли ж йому виповнилося півтора року, почалася біда. Спочатку з'явилися короточасні напади раптового згинання кінцівок і тулуба, частота яких щоразу зростала. Лікарі встановили діагноз — синдром Веста. Де не лікувалися — нічого не допомагало, навіть столічні фахівці не змогли зарадити. Поступово малюк перестав розмовляти, розуміти, нічим не цікавився. Від початку захворювання вже минуло майже півтора року. Нам пощастило натрапити на лікаря, яка зуміла допомогти Матвійчику. Через два місяці після початку лікування напади поступово припинилися, почала повертатися мова, з'явився інтерес до оточуючого світу. Хочу поділитися своєю бідою і водночас успіхом, адже не тільки у нас таке горе, і подякувати лікарю від Бога Никитюк Ніні Олексіївни. Богдан М., Маневицький район». (З етичних міркувань імена дописувача та його сина змінено редакцією).

«Відомості» з'ясували, що в області від цієї рідкісної хвороби — синдрому Веста, який є формою епілепсії — страждає незначна частина маленьких волинян. Однак, аби більше дізнатися про неї та взагалі про епілепсію, ми звернулися до лікаря-невролога вищої категорії Ніни Никитюк.

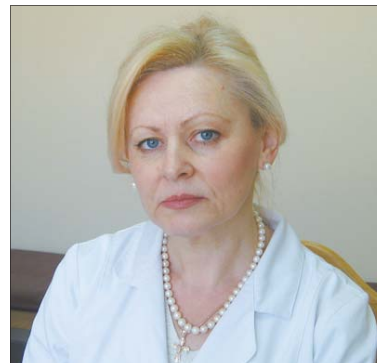
— Про синдром Веста рідко чуємо й практично нічого не знаємо.

То що це за недуга?

— Це вид епілепсії. Конкретно синдром Веста починається у ранньому дитячому віці. Спочатку з'являються приступи раптового згинання кінцівок, шиї і тулуба. Потім — прогресуючі розлади психіки. Здебільшого вони виникають на тлі ураження мозку дитини — після травм, інфекцій, вад мозку та судин або ж на фоні порушення обміну речовин. Важливим є своєчасне звернення до лікаря, коли ще можна запобігти ускладненням. Пригадую одну дівчинку з фенілкетонуриєю (порушення обміну речовин, коли організм не переносить білкової їжі), якій діагноз встановили у віці дев'яти місяців, тоді як це реально зробити ще у пологовому будинку. Лікування їй допомогло, але в разі своєчасної діагностики одна лише дієта могла врятувати дитя від важких ускладнень, таких як епілепсія чи недоумство.

— Епілепсія — небезпечна недуга, в народі її ще називають «чорною хворобою». Які її перші ознаки у дітей?

— Хвороба складна тим, що має різні форми, які проявляються різноманітними видами напа-



■ СМАЧНО І КОРИСНО

Топінамбур містить природний аналог інсуліну



Учені були здивовані розмаїттю мінералів і вітамінів, що входять до складу топінамбура. У земляний груші міститься значно більше заліза, ніж у моркві, ріпі, картоплі й буряку. В її склад входять кальцій, калій, магній, кремній, фтор, натрій,

хром і багато інших мінералів. Крім того, у топінамбурі багато пектину, клітковини, жирів, органічних кислот, вітамінів групи В, вітаміну С і каротину.

Особливо цінується у топінамбурі вміст природного аналогу інсуліну — інуліну. У процесі зберігання коренеплідів інулін перетворюється на фруктозу, що заміняє цукор, тому його рекомендують хворим цукровим діабетом.

Корисні речовини, що містяться у бульбах, зв'язують солі важких металів, токсини й допомагають виводити їх із організму.

Свіжий сік з коренеплоду має виражену протизапальну дію. Його п'ють для зниження кислотності. Також цей сік допоможе вгамувати кишкові кольки, нормалізувати роботу органів травлення, позбутися закрепів.

дів. Класичні — втрата свідомості, судоми у кінцівках, піна біля рота, після нападу діти мочаться в штанці. Батьків має насторожити, коли дитина довго дивиться в одну точку, а її погляд наче застигає, коли малю кричить несамовитим криком уві сні або плямає губами. Коли падає на рівній поверхні без перешкод на коліна чи усім тілом. При цьому втрачає свідомості настільки нетривало, що її важко помітити. Нехай насторожить і те, що дитина затамовує дихання, червоніє, скаржиться на короточасну затерптість язика, обличчя, кінцівок. На початках хвороби буває, що у здорової дитини зникає мовлення, а потім з'являються приступи. В таких випадках не раджу зволікати з візитом до фахівця.

— Чи є нормою поява судом при прорізуванні зубів чи високої температури?

— Ні, це хворобливий стан. Не варто зміни у здоров'ї маленьких дітей приписувати прорізуванню зубів. Хоча застерігти, що є злаякісна форма епілепсії, яка починається саме з судом при високій температурі.

— Чи можливо епілепсію вилікувати без медикаментів? Яке Ваше ставлення до нетрадиційних методів її подолання?

— Так зване нетрадиційне лікування, особливо епілепсії, невизнане, бо, крім втрати часу та шкоди, нічого дати не може. Хоча є «спеціалісти», які обіцяють вилікувати з комерційною метою гомеопатичними засобами, голковколіванням. Пригадую шестирічну дівчинку, яку в одному з відомих медичних центрів лікували за подібною методикою. Приступи наростали, з'явився параліч однієї половини тіла. Незважаючи на це, їй призначили нові гомеопатичні препарати, щоб нібито прогнати якісь неіснуючі глисти. Цю малечу було нелегко виводити з такого стану. Тому не раджу звертатися до знахарів і всіяких екстрасенсів у разі епілептичних проявів.

— Скажіть, а епілепсію взагалі реально вилікувати?

— Здебільшого так. Але наголошую, що кожна форма цього захворювання потребує індивідуального лікування. Якщо воно розпочато несвоєчасно або ж не тими ліками, що потрібно, то формується стійка до лікування форма. Є злаякісні види, але і їх реально контролювати. Важливо на початку визначити, чи це самостійне захворювання, чи прояв іншої хвороби, скажімо, пухлини, інфекції, вад розвитку мозку та судин, крововиливу.

Спілкувалась Ірина КОСТЮК

P.S. Невролог Ніна Никитюк живе у Луцьку, по вул. Ковельській, 2. Тел. моб.: (050)156-43-64.