

Офісним працівникам «прописали» зелений чай

Дві чашки зеленого чаю у день допомагають захистити організм людини від радіоактивного випромінювання екрана комп'ютера. Такого висновку дійшли китайські вчені, що вивчають властивості зеленого чаю. У чайних листках виявлені речовини, що нейтралізують вплив радіації. Ба більше — антиоксиданти, на які багатий тонізуючий напій, захищають ДНК молекул від ушкоджень, пов'язаних із онкологічними захворюваннями, значно перевищуючи за цими властивостями вітаміни Е та С.



Червоний перець — ліки від серцевих недуг

Перець чили є засобом профілактики та лікування серцево-судинних захворювань. Дослідники з Університету Гонконгу вивчали властивості алкалоїду капсаїцину та його сполук. Ці речовини надають перцю пекучості. Встановлено, що капсаїцин знижує рівень «поганого» холестерину, а також блокує дію гена, який бере участь у порушенні кровопостачання серця й інших органів. Блокування цього гена призводить до розслаблення м'язів і збільшення кровотоку.

■ ПРИРОДНІ ЛІКИ

Дві ложки меду в день — запорука краси й молодості



Медики запевняють: якщо замінити цукор на мед, то ви не тільки поліпшите самопочуття, а й повернете красу й молодість. Досить додати у свій щоденний раціон усього дві ложки меду. Першу потрібно з'їдати вранці натще, другу — за дві години перед сном. Можна розвести мед у воді, тільки потрібно пам'ятати, що її температура повинна бути нижче 40 градусів, інакше жодної користі від цього не буде.

Експерименти на лабораторних тваринах показали: щоденне вживання меду підвищує імунітет організму й сповільнює процеси старіння. Річ у тому, що мед містить купу вітамінів і мікроелементів (вітаміни С, групи В, кальцій, залізо, магній, фосфор, калій, натрій, цинк) і має унікальні проти-запальні властивості. До того ж цей продукт «запускає» процес регенерації клітин.

А нещодавно вчені з Королівського хімічного товариства встановили, що мед дуже ефективний у боротьбі з похміллям. Речовини, що містяться у бджолиному продукті, розщеплюють алкоголь не на токсичні сполуки, як це відбувається зазвичай, а на нешкідливі.

■ СМАЧНО І КОРИСНО

Попкорн багатий на природні антиоксиданти

Повітряна кукурудза — попкорн — корисніша, ніж овочі й фрукти, запевняють учені з Університету Скрентона в Пенсильванії (США). Фахівці виявили в цьому продукті підвищену концентрацію поліфенолів.

За вмістом цих речовин попкорн майже вдвічі перевершив фрукти. Також з'ясувалося, що антиоксиданти в смаженій кукурудзі ефективніші, бо сконцентровані, а не розчинені у воді: вміст води у фруктах — 90%, а в попкорні — 4%.

Поліфеноли є потужними природними антиоксидантами, які



поліпшують кровообіг, збільшують опірність кровоносних судин і підтримують тканини шкіри. Крім того, у попкорні міститься багато клітковини.

■ ДОСЛІДЖЕННЯ

Ранкова кава знижує мотивацію до розумової праці

Результати експериментів учених із Університету Британської Колумбії (Канада) можуть змусити переглянути свої погляди мільйони людей, які починають свій день із чашки кави. Виявилося, що кофеїн знижує мотивацію до розумової праці.

Науковці давали піддослідним щурям психостимулятори — амфетамін і кофеїн. Вважається, що вони мобілізують нервову систему, допомагаючи зібратися та вирішити проблему. Так от,

виявилось, що амфетамін дійсно працює як стимулятор, але тільки у ледяних особин. А на «старанних працівників» він діяв навпаки: у них зникла мотивація до наполегливої праці.

А найбільш несподіваний результат стосувався кофеїну: він ніяк не впливав на розумову працездатність лінкуватих пацюків і знижував її у «трудоголиків». Слід зазначити, що йдеться не про активність узагалі, а лише про мотивацію до розумової праці.

■ ЗДОРОВЕ ХАРЧУВАННЯ

Ягоди кизилу містять багато глюкози, фруктози, органічних кислот (особливо яблучної та нікотинової), дубильних і азотистих речовин, ефірну олію, фітонциди, вітаміни С і Р

Плоди кизилу володіють протизапальними властивостями. З ягід готують пасту, желе для харчування космонавтів і моряків

Ягоди кизилу застосовують як засіб для поліпшення апетиту й травлення, вони корисні при шлунково-кишкових захворюваннях

Завдяки дубильним речовинам кизил діє як в'язучий засіб

Настій квітів і листя в народній медицині застосовують як жарознижувачий, бактерицидний засіб, він помічний при простудних захворюваннях і туберкульозі



Ягоди кизилу дуже корисні хворим на цукровий діабет, оскільки знижують рівень цукру в крові і посилюють ферментативну активність підшлункової залози

Кизил покращує обмінні процеси в організмі, застосовується при судинних захворюваннях

Відвар плодів і кори використовують як тонізуючий засіб

Активні речовини, що входять до складу кизилу, нормалізують артеріальний тиск, тиск судин головного мозку, усувають головний біль, попереджують склероз

ЗВЕРНІТЬ УВАГУ!

Не можна споживати кизил при підвищеній кислотності шлунка, при нервовому збудженні (особливо на ніч) та індивідуальному несприйнятті

Джерело: газета «Відомості.UA»

Вроджені вади серця у дітей головне вчасно виявити



В Україні близько 25 мільйонів осіб має серцево-судинні захворювання. Крім того, що недуги такого типу уражають доросле населення, все частіше від серцевих хвороб страждають діти. У малюків сьогодні діагностують усе більше вроджених вад серця, а також «дорослі» недуги — артеріальну гіпертензію, порушення ритму серця тощо. Детальніше про ці й інші захворювання «Відомостям» розповіла обласний позаштатний дитячий кардіоревматолог Ніна Очеретна.

— Наскільки часто у волинських малюків діагностують вроджені вади серця?

— Нині на обліку в обласній клінічній дитячій лікарні зареєстровано понад тисячу дітей, у яких виявили вроджені вади серця. Щороку приблизно 120 малюків народжується з цією недугою. Ще в утробі матері при закладці організму дитини можуть виникнути порушення при формуванні серця та серцево-судинної системи. Проте не завжди їх виявляють одразу після народження малюка. Загалом світова статистика така, що лише 50% вроджених вад серця діагностуються на першому році життя.

— Які ознаки можуть вказувати на те, що у малечі вроджені проблеми з серцем?

— Першими ознаками недуг сер-

ця є слабкість при годуванні, дуже часте дихання, втому, повільне набирання маси тіла. Також такі критичні можуть погано переносити купання, постійно мати пригнічений настрій. Але все це лише привід занепокоїтись і звернутись до лікаря, а не ставити діагноз самостійно.

— За допомогою яких обстежень можна точно встановити діагноз?

— На вроджені проблеми у дітей можуть вказувати шуми в серці. Втім, багато видів вад проходять без шумів. А тому краще провести низку інших обстежень. Перш за все потрібна електрокардіограма, також рентгенограма грудної клітки й ехокардіографія, себто УЗД серця. Лише на основі даних цих досліджень можна зробити точний висновок і встановити діагноз.

Вад серця може бути 150 варіантів. І практично всім хворим дітям можна допомогти. Головне — якнайшвидше виявити недугу. Батькам новонароджених я б радила все ж зробити малечі ЕКГ до тримісячного віку, навіть без підозр на хворобу. Починаючи з місяця малечі можна зробити УЗД серця, тим паче в обласній лікарні для цього є сучасний апарат. Краще перевірити малюка для профілактики й спати спокійно.

— Ще одна з поширених недуг — порушення ритму серця. Що її провокує?

— Й справді, нині знову виявляємо все більше порушень ритму серця у дітей. Серцевий ритм, що відрізняється від нормального частотою і регулярністю імпульсу, є порушенням. До цього призводять навіть найменші пошкодження на нервах, що є у серці. А спровокувати цю недугу може безліч факторів. Серед них різного роду інтоксикації, що можуть бути викликані впливом якихось хімічних засобів, харчових добавок, нітратів тощо. Також на ритм серця можуть впливати інфекційні хвороби, стресові ситуації. Часто спостерігаємо порушення сер-

цевого ритму й у новонароджених. Аритмія у малюка може виникати ще в утробі матері. До цього призводять токсичні впливи на вагітну жінку, наприклад, від медикаментів, зловживання алкоголем, паління, інфікування, а також тяжкі пологи.

— Як проявляється ця недуга?

— Свідчити про порушення серцевого ритму можуть болі в серці. Та часто хвороба проходить безсимптомно. При дуже складних аритміях у дітей можуть траплятися раптові втрати свідомості. При цьому вони призводять до короткочасної зупинки, а в подальшому — до неpravильної роботи серця. Зауважу, що аритмію не завжди можна виявити на кардіограмі, бо приступи можуть траплятися раз на день, а то й рідше. І не обов'язково в той час, коли оглядає лікар. Тому в дітей із підозрою на порушення серцевого ритму ми моніторимо стан серця протягом доби. Для цього є спеціальний апарат, який фіксує всі зміни та порушення в роботі серця увесь цей час. З 2011 року ми таким чином обстежили 200 дітей. В усіх виявили порушення.

— Чи можна вилікувати порушення серцевого ритму?

— Медикаментозне лікування недуги не завжди ефективне. При більш складних випадках аритмії необхідне хірургічне втручання. Зазвичай тим чи іншим чином хворобу можна повністю ліквідувати. Втім, трапляються випадки, коли ритм серця не вдається відновити, і пацієнт потребує постійного нагляду кардіолога.

— Як має проходити реабілітація дітей із аритміями?

— Серцево-судинну систему потрібно оберігати щодня. Варто дотримуватися режиму дня з нормальним сном, уникаючи перевтоми та стресів, якомога менше часу проводити за комп'ютером. Важливе й харчування з уведенням у раціон продуктів, збагачених калієм, а це абрикоси, чорнослив, виноград, сухофрукти, печена картопля, буряк.

— Зараз чимало хвороб значно «помолодшали», серед них і гіпертонія...

— Хоча високий артеріальний тиск традиційно вважають недугою дорослого населення, нині все частіше він турбує дітей, зокрема підліткового віку. Первинні артеріальні гіпертензії тепер трапляються й у 15-17 років. Причина підвищеного тиску зазвичай у цілому комплексі патогенезів: це негаразди й ендокринної системи, й органів внутрішньої секреції. На виникнення хвороби може впливати і спадковий фактор. Частіше ця недуга турбує дітей із надлишковою вагою або з ожирінням. У такому разі з хворобою важко впоратися, доки не побореш ожиріння. Також від гіпертонії можуть страждати діти, які мало рухаються. При цьому важливо провадити здоровий спосіб життя, правильно харчуватися, бо підвищення артеріального тиску може викликати навіть надмірне вживання солі.

Ольга УРИНА

■ ПРОСТІ ПРАВИЛА

Нестачу вітамінів і мінералів заповнить правильний раціон

Навесні раціон повинен відрізнятися розмаїтістю, аби заповнити нестачу вітамінів і мікроелементів у організмі. Для правильної роботи імунної системи необхідні антиоксиданти. Це вітаміни С, А і Е, які можна одержати, додавши в меню цитрусові, печінку, моркву, рослинні олії.

За нейтралізацію вільних радикалів відповідають флавоноїди, тому корисно їсти бобові, волоські горіхи, томати, що багаті цими речовинами.

Брак мінералів також можна заповнити за рахунок правильного харчування. Звернути увагу потрібно на зелені фрукти й овочі. Наприклад, листя салату, капуста, броколі, спаржа є багатими джерелами мінеральних речовин. Гарними помічниками є також м'ясо, яйця, зернові — містять цинк; печінка, морепродукти, злаки — багаті селеном. Ці мікроелементи сприяють відновленню сил, дозволяють продовжити молодість і зберегти імунітет.

Природними стимуляторами імунітету є женьшень, ехінацея, шипшина, лимонник китайський. А ще є смачний рецепт, що підтримує імунітет, захистить нервову й серцеву системи: пропустіть через м'ясорубку лимон зі шкіркою, кілька листочків алое, по жмені родзинок, кураги, чорносливу й півсклянки горіхів, додайте в цю суміш кілька ложок меду. Вживати корисні ласощі по столовій ложці двічі у день перед їжею.