

Газовані напої підвищують ризик гіпертонії у дітей

Дитяча любов до газованих напоїв є причиною серцево-судинних захворювань у дорослому віці. З такою заявою виступили австралійські вчені. У новому дослідженні взяли участь дві тисячі дітей у віці 12 років. У школярів, які щодня вживали газовані напої, лікарі виявили звуження артерій у задній частині ока. Це явище вказує на підвищений ризик гіпертонії й хвороб серця у майбутньому.

**Спорт допомагає позбутися негативних емоцій**

Фізичні навантаження допомагають чоловікам стати добрішими, заявляють американські вчені. Для участі в експерименті відібрали 16 чоловіків, які за результатами тестування виявилися найзлішими. Ім до й після 30-хвилинних фізичних вправ показували агресивні зображення й вимірювали рівень активності мозку. Виявилось, що після занять фізкультурою прояви агресії значно зменшувалися. Експерти дійшли висновку, що спорт допомагає позбутися негативних емоцій.

ДОСЛІДЖЕННЯ**Кава не впливає на режим сну людей-«сов»**

За режимом сну людей ділять на «жайворонків», які рано лягають і рано встають, і «сов», які засинають пізно й важко прокидаються вранці. Також загальновідомо, що вживання кави допомагає залишатися бадьорими довше. Але останнє дослідження свідчить, що не на всіх кофєїн діє однаково.

Фахівці факультету психіатрії й поведінкових наук Стенфордського університету запевняють:

кофєїн зовсім не діє на «сов», а от на «жайворонків» має сильний вплив.

У людей-«жайворонків» вживання кави може викликати навіть порушення. Тож якщо ви «жайворонок» і останнім часом страждаєте від безсоння, варто стежити за рівнем споживання кофєїну.

Висновки були зроблені на підставі дослідження з участю студентів. Фахівці відзначили, що майже всі сучасні студенти — «сови». При цьому, незважаючи на отримані дані, учені запевняють, що й «жайворонкам», і «совам» варто відмовитися від кофєїну перед сном. Адже кожен організм індивідуальний і у всіх різний метаболізм, тож у деяких випадках навіть у любителів лягти пізніше кава може спровокувати хронічне безсоння.

ВАРТО ЗНАТИ**30 хвилин сміху в день стимулюють імунітет і роботу серця**

Недавно вчені підрахували, як довго потрібно сміятися, щоб поліпшити стан свого здоров'я. Науковці встановили, що сміятися потрібно щонайменше 30 хвилин у день. Сміх такої тривалості підвищує якість сну, допомагає побороти стрес, нормалізує роботу серця, печінки, легенів.

«Сміх врятує нам життя, і це підтверджено клінічною практикою. Він стимулює імунітет, активізує вироблення адреналіну та допаміну, а також вивільнення ендорфіну й енкефаліну — природних «наркотиків», — каже директор департаменту психологічних наук Fatebenefratelli у Мілані Клаудіо Менкачі.

Водночас статистика свідчить, що сучасні люди сміються значно менше, ніж їхні предки. Газета



Corriere della Sera провела опитування й з'ясувала, що півстоліття тому люди реготали в середньому чверть години у день, а зараз на сміх вони витрачають усього п'ять хвилин.

СПОСІБ ЖИТТЯ**Фаст-фуд спричиняє депресію**

Звичка «заїдати» стрес є в багатьох. Однак учені попереджають, що така поведінка — не вихід зі складного становища. Іноді харчі лише погіршують самопочуття. Гамбургери, круасани, хот-доги, пончики й піца — продукти, які можуть призвести до клінічної депресії. Такі висновки зробили дослідники з Іспанії та США.

Так, за оцінками фахівців, імовірність розвитку депресії підвищується на 51% серед людей, що

споживають фаст-фуд у великій кількості.

Доктор Девід Кац із дослідницького центру Ельського університету пояснив, що, найімовірніше, такий ефект від погіршення загального фізичного самопочуття через неправильне харчування. Причому цей процес, за його словами, може бути нескінченним: «заїдаємо» стресову ситуацію — стає гірше, депресія поглиблюється — їмо ще більше.

ЗДОРОВЕ ХАРЧУВАННЯ

У складі **ізюму** є невелика кількість білків, багато вуглеводів, клітковина, цукор, органічні кислоти, мала частка жиру; вітаміни А, вітаміни групи В (В1, В5, В2, В6), Р, С, Е, К; мінерали - калій, магній, мідь, натрій, фосфор, залізо, хлор, кальцій, марганець

Мідь, що міститься в родзинках, допомагає утворенню червоних **кров'яних тілець**

Антиоксиданти в родзинках сповільнюють ріст бактерій, які є причиною **стоматологічних захворювань**

Калорійність родзинок становить близько 283 ккал/100 г

Ізюм містить значну кількість заліза, яке безпосередньо допомагає в лікуванні **анемії**



Ізюм стимулює **лібідо** і викликає збудження, в першу чергу через наявність амінокислоти **аргінін**

Ізюм допомагає при **діарей**, нездуханні й слабкості

Вітаміни групи В, що містяться в родзинках, необхідні для **формування крові**

Ізюм корисний для збереження **зору** у дорослих

ЗВЕРНІТЬ УВАГУ!

Ізюм може заподіяти шкоду при таких захворюваннях: виразка 12-палої кишки і шлунка, цукровому діабеті, ожирінні, гострій серцевій недостатності.

Джерело: газета «Відомості.UA»

При нульовій стадії раку молочної залози лікарі гарантують стовідсоткове одужання

Щороку у світі діагноз «рак молочної залози» (РМЗ) ставлять 1,6 мільйона жінок. У зв'язку з цим питання поінформованості щодо цього серйозного захворювання постає надзвичайно гостро, адже доволі часто цю проблему просто замовчують, а хворих жінок по-далі через необізнаність навіть цураються.

Зважаючи на це, заснований у США Фонд імені Комен (фонд Susan G. Komen for the Cure), запровадив міжнародну програму «Глобальна ініціатива з обізнаності щодо раку молочної залози», до якої з 2007 року долучилась і Україна.

Найстрашнішою бідою наших співвітчизниць є те, що хворі на РМЗ українки надто пізно — на 3-4 стадії недуги. Причина такої, з першого погляду, небалості щодо себе — відсутність культури слідування за своїм здоров'ям. Таку думку висловила під час тренінгу для журналістів із обізнаності щодо РМЗ, який відбувся в Києві, гінеколог-ендокринолог, національний тренер із питань репродуктивного здоров'я в Україні **Вікторія Веренич**.

Статистика свідчить, що в нашій країні не надто високий рівень захворюваності на РМЗ, але дуже високий рівень смертності, через те що жінки пізно звертаються до лікаря. Як результат — щороку від недуги помирає вісім тисяч українок. Дійсно, якщо у розвинених країнах представниці прекрасної статі вважають регулярне обстеження у мамолога нормою і при найменших підозрах відразу йдуть до лікаря, то в Україні цей діагноз багато хто сприймає як смертний вирок. Багатьох також спливає поширена думка, що лікування надзвичайно дороге. Хоча насправді це лише стереотип, до того ж що раніше жінка звернеться до лікаря, то менше коштів вона витратить на ліки і процедури. Лікування занедбаних форм раку обходиться в 30-50 разів дорожче, ніж на ранніх стадіях, але воно не гарантує успішного результату. Тому важливою є рання діагностика й увага до свого здоров'я.

ДОСЛІДЖЕННЯ**Вірусологи розробили універсальну вакцину проти різних штамів грипу**

Ізраїльські вірусологи розробили вакцину, яка ефективна проти різних штамів вірусу грипу. Керівник дослідження Тамар Бен-Йедіда протестувала вплив вакцини на людей у віці від 65 років, оскільки, за її словами, тільки у 30% літніх людей з'являється резистентність вірусу після сезонної вакцинації. Також 90% пацієнтів, що померли від грипу, становлять саме літні люди.

Учасниками другої фази клінічних випробувань стали 90 добро-

Також чимало жінок бояться наслідків лікування: переймаються, що після хіміотерапії випаде волосся, послабне імунітет, а втрату грудей (на пізніх стадіях) вважають ледве не глобальною трагедією. Проте всьому можна зарадити: волосся швидко відросте, імунітет відновиться, а для грудей існують хороші імплантати й протези як іноземного, так і вітчизняного виробництва, що нічим не поступаються за якістю, та й ціни цілком доступні.

Насправді рак — це така ж хвороба, як і всі інші, і вчасне його виявлення та лікування гарантують одужання, просто не треба зволікати й «запускати» це захворювання. Завідувач хірургічного відділення Київської міської онкологічної лікарні **Микола Анікусько** заявив під час тренінгу: «Дайте нам нульову стадію раку — і ми вам гарантуємо 100% одужання. Рак — це така ж хвороба, як інсульт, грип і нежить, і вона призводить до смерті лише в запущеному стані».

Проте легковажно ставитися до цієї недуги теж не можна: суттєва різниця між онкологією і грипом усе ж таки є. За даними ВООЗ, щороку рак різних видів діагностують у 7,6 мільйона людей у світі. «Лідерами» є рак легенів і простати у чоловіків і рак молочної залози у жінок.

Як вберегтися від загрози занедужати на РМЗ, не знає ніхто, адже кожна жінка може захворіти на рак молочної залози тільки тому, що вона — жінка.

Під час тренінгу вдалося поспілкуватися з тими, хто вилікувався від страшного недугу, з жінками, які не здалися й живуть далі активним життям. Вони на власному прикладі переконалися, що рак — це не вирок, а боротьба з ним може кожна.

Лідія з міста Кременчука розповіла, що свою проблему вона виявила сама, потім пішла до лікаря, який підтвердив її підозри. Жінка спочатку не наважувалася розповісти всю правду родині, проте пізніше саме сім'я стала її головною підтримкою.

Олена з Сімферополя також поставила собі діагноз самостійно: «Я сама собі поставила діагноз перед

дзеркалом в одну з неділь. У понеділок — я вже в лікарні, у вівторок — в онкоцентрі, середа-четвер — біопсія, наступного понеділка — вже на «хімії»... Дуже важливо не втратити часу... Коли маєте підозри, то відразу йдіть до лікаря. В усьому світі моделі лікування раку молочної залози однакові, може відрізняться лише якість... Ти чітко усвідомлюєш: варіантів нема, є тільки один вихід. І робиш по кроках те, що тобі кажуть».

Олену неабияк підтримували рідні та друзі: «Коли бачиш таку підтримку, то відчуваєш свою відповідальність і необхідність видужати. Між «хіміями» доньки водили мене до ресторанів і театрів. Я старалася не опинитися на узбіччі дороги. Треба намагатися тримати себе в руках і уміти витримати удар».

Тож не варто лякатися і шукати вихід самотужки, їздити по цілителях. Усі лікарі одночасно застерігають: жодні екстрасенси та нетрадиційна медицина не допоможуть, вони можуть лише приглушити хворобу. В лікуванні РМЗ варто покластися лише на офіційну медицину та її чималі на сьогодні досягнення. Народними ж рецептами можна користуватися лише в комплексі з лікуванням у медзакладах.

Ознаки, які повинні змусити проконсультуватися у фахівця:

- припухлість, твердий вузол, уцілювання грудей;
- набряк, підвищення температури, почервоніння або потемніння шкіри;
- зміни розміру або форми молочних залоз;
- заглиблення або зморщування шкіри;
- свербіж, виразки або висипання на сосках;
- западання соска або іншої частини грудей;
- раптові незвичні виділення з сосків;
- поява постійного болю в одній ділянці.

Чинники, які підвищують ризик розвитку хвороби, — вік, гени, на-родження першої дитини після 35 років або ж відсутність дітей узагалі. Небезпечними є аборт, тому що груди вже починають готуватися до лактації, і переривати це явище щонайменше нездорово.

Знизити ризик розвитку РМЗ можливо. Насамперед варто з'ясувати, чи хворів на рак молочної залози хтось у родині, а відтак проконсультуватися з лікарем щодо особистого ризику занедужати.

Починаючи з 20-річного віку, потрібно раз на три роки проходити клінічне обстеження й огляди в лікаря. Після 40 років необхідно робити маммографію чи інші скринінгові обстеження щороку. Не варто забувати й про самообстеження.

Щоб зменшити ризик розвитку раку молочної залози, слід обрати здоровий спосіб життя. Підтримувати нормальну вагу тіла, виконувати фізичні вправи, обмежити вживання алкогольних напоїв і прийом гормонів у період постменопаузи.

Олена ЧЕНЧЕВИК