

Жувальна гумка допомагає худнути

Звичайна жувальна гумка без цукру допомагає схуднути, стверджують американські дієтологи з Університету Род-Айленду. Головне — дотримуватися правильного режиму жування: не більше 20 хвилин перед сніданком і стійки ж — перед обідом. Експеримент із участю 35 добровольців показав, що процес жування гумки збільшує витрату енергії на 5%. Крім того, піддослідні відзначили, що жуйка перед обідом знижувала відчуття голоду, тому вони з'їдали менше.



Рукола додасть бадьорості на цілий день

Як і більшість прямих трав, рукола дуже корисна. Цей природний енергетик має тонізуючий вплив на організм. Листя руколи багаті вітаміном С, каротином, мінеральними та дубильними речовинами, містить йод і флавоноїди, що зміцнюють стінки кровоносних капілярів. Рослина додає тонуусу й зміцнює нервову систему. Також сприяє поліпшенню травлення, виведенню з організму холестерину, нормалізує обмін речовин, допомагає при неокрів'ї.

На ангіографії можна ліквідувати будь-яку патологію судин і боротися з раком

Ендоваскулярна хірургія — це нова галузь медицини, яка стоїть на межі між стандартними методами оперативного втручання та сучасними. Хірурги обласної клінічної лікарні вже більше десяти років практикують закриті операції, без великих розрізів на тілі, а все завдяки чудомашині, яку використовують для операцій на судинах, — ангіографу. Принцип роботи цієї установки закладений у потужній рентгеновській трубці. Все, що відбувається у найдрібніших судинах, у які вводиться катетер для діагностики, лікар бачить на моніторі.

Аби дізнатися детальніше про цю установку, яку застосовують для операцій і кардіологів, і нейрохірургів, і онкологів, «Відомості» звернулися до завідувача відділення інтервенційної радіології з рентген-хірургічним блоком №2 обласної клінічної лікарні, судинного хірурга Юрія Легкодуха.

Ангіограф — це унікальний апарат, на якому видно усю карту судин потрібного органа чи частини тіла. За допомогою цього сучасного методу діагностики на базі обласної клінічної лікарні можна продіагностувати і ліквідувати будь-яку патологію судин людського організму.

Ангіографічна установка Multistar TOP фірми Siemens в обласній лікарні з'явилася ще у 1997-му. Відтоді, каже пан Легкодух, лікарі й почали проводити операції з ендоваскулярної хірургії, і з кожним роком перелік оперативних втручань збільшується. На ангіографії сьогодні працює три судинних хірургів, які пройшли спеціальне стажування в Національному інституті хірургії та трансплантології імені Шалімова, один нейрохірург і два інтервенційних кардіологів.

Обласна лікарня у плані лікування онкопатологій за допомогою ендоваскулярної хірургії — єдина на Західній Україні. Тут проводять селективну хіміотерапію, тобто адресно постачають хіміопрепарати до вогнища ураження пухлиною. Катетер ставиться у артерію, яка кровопостачає уражений пухлиною орган, і пацієнту прицільно вводяться хіміомедикаменти.

АНГІОГРАФ — НЕЗАМІННИЙ ДЛЯ КАРДІОЛОГІВ І НЕЙРОХІРУРГІВ

Ендоваскулярні операції дозволяють у кардіології проводити су-

часні операції на серці. Йдеться про коронарографію для діагностики уражень судин серця. Якщо у судинах знайдене якість звуження, що призвело, наприклад, до стенокардії чи інфаркту міокарда, то за допомогою балонних катетерів можна роздуть його та повністю ліквідувати непрохідність судин. Тут важливо вчасно виявити недугу та скерувати верного на ангіографічну діагностику.

До слова, вартість проведення коронарографії коливається в межах двох-трьох тисяч гривень. Однак завдяки програмі «Волинькард», яка діє у області вже більше року, пацієнти практично нічого не сплачують за інструментарій, необхідний для діагностики судин серця.

Широко ангіограф застосовують нейрохірурги. Зокрема, у разі, коли стався інсульт, який спричинила аневризма судин головного мозку. Аневризма — це патологія, коли зі стінки судини випинається гуля, стінка при цьому тоншає і лопає, через що стається крововилив у мозок. За допомогою катетерів можна зайти до цієї аневризми ще до того, як вона розірветься, вставити спеціальну спіраль, яка стане запобіжним засобом проти крововиливу.

— Якщо вже інсульт трапився, до реанімації викликають нейрохірурга, який оглядає пацієнта і визначає, чи потрібно проводити ангіографію. Аневризма, коли лопає, то частково закривається. Щоб попередити наступні розриви аневризми, ми проводимо емболізацію, тобто повністю закриваємо уражену судину, — каже завідувач відділення Легкодух.

АНГІОГРАФ МОЖЕ ВРЯТУВАТИ ВІД РАПТОВОЇ СМЕРТІ

Лікарі, що працюють на ангіографічній установці, використовують у своїй практиці особливий метод за-



Судинний хірург Юрій Легкодух



Юрій Легкодух під час операції на ангіографі

побігання раптовій смерті людини при тромбоемболії легеневої артерії. Цей метод має назву «встановлення кава-фільтра». Кавою у медицині називають нижню порожнисту вену. Вени ніг збираються у цю єдину вену — каву, яка веде до серця та легень.

Коли у людини є тромб у ногах, він може відірватися та з кров'яним потоком потрапити до легеневої артерії, а це раптова смерть. Аби попередити відривання тромбу, на рівні ниркових артерій встановлюється кава-фільтр, який грає роль своєрідної пастки для тромбів.

МЕТАСТАЗИ У ПЕЧІНЦІ — ЩЕ НЕ ВИРОК

При цирозі печінки збільшується цей орган, а також селезінка.

— У разі, коли селезінка збільшилася, вона починає виконувати руйнівну функцію в організмі — знищує формені елементи крові (еритроцити, тромбоцити). Щоб зменшити її руйнівну дію, лікарі проводять так звану редукцію селезінкового кровотоку (або часткове закупорювання артерій селезінки). Робиться це за допомогою металеві спіралі, що в подальшому зменшить приплив крові до селезінки, а отже, зменшаться її розміри, — розповідає Юрій Васильович.

Часткове закупорення артерій

проводять і при метастатичному ураженні печінки. Коли метастазами вражена незначна частина органа, доцільно провести хіміоемболізацію або адресну хіміотерапію. Якщо ж відсоток ураження дуже великий, то треба просто призупинити «харчування» печінки. Знову ж таки за допомогою звичайної металеві спіралі. Це вважається симптоматичним лікуванням ураження печінки: пацієнт не вилікується від раку, йому просто продовжують життя.

Юрій Легкодух переконує, що навіть на останній стадії раку печінки життя пацієнта можна продовжити.

НА АНГІОГРАФІ БОРЮТЬСЯ З ВЕЛИКИМИ ПУХЛИНАМИ НИРОК

У урології на ангіографі практикують емболізацію варикоцеле. Ця недуга часто трапляється у молодих хлопців, коли вени сім'яного канатика збільшуються.

— Робиться судинна ангіографія, катетер заходить у судини яєчка, лікарі знаходять це розширення та емболізують, тобто закупорюють його. Цю патологію можна усунути оперативним втручанням із розрізом — перев'язкою вен сім'яного канатика, а можна на ангіографі, —

каже Юрій Васильович.

У медичній практиці урологів трапляються пацієнти з великою пухлиною нирок. У таких випадках операцію робити пізно, а одним із методів боротьби з раком є редукція ниркової артерії: частково припиняється приток крові до враженої пухлиною нирки. Юрій Легкодух каже, що у нього є пацієнтка, якій вісім років тому видалили одну нирку, а рік тому їй діагностували гігантську пухлину другої нирки. Вона тоді просила лікарів, аби їй продовжили життя хоча б на місяць, у результаті завдяки проведеній редукції жінка живе досі.

ФІБРОМІОМИ В ГІНЕКОЛОГІЇ МОЖНА ПОДОЛАТИ БЕЗ ВИДАЛЕННЯ ОРГАНІВ

— Ендоваскулярна хірургія використовується і в гінекології. Раніше вважалося, що фіброміома матки — це вирок для жінки, оскільки потребує значного хірургічного втручання, при цьому забирається або сам вузол, або вузол разом із маткою. Сьогодні ж за допомогою ендоваскулярної хірургії можна проводити емболізацію фіброматозних вузлів, коли повністю припиняється живлення вузла, він замищується сполучною тканиною, а жінка залишається з органом без великих втручань, які її не калічать, — стверджує Юрій Легкодух.

Р.С. Завдяки старанням губернатора Бориса Клімчука та головного лікаря Івана Сидора в обласній клінічній лікарні вже встановили нову сучасну ангіографічну установку фірми Toshiba. Як і попередню, її закуплено за кошти державного бюджету. Новий апарат зроблений за сучасними вимогами: у нього краща якість зображення, менше променеве навантаження на пацієнта та медперсонал, кращі умови перебування хворого на операційному столі. А необхідність у новому ангіографі виникла через ріст потреби в ендоваскулярних втручаннях.

Заввідділенням інтервенційної радіології №2 Юрій Легкодух повідомив, що операції проводяться згідно з графіком, однак якщо, наприклад, привозять пацієнта з гострим інфарктом, який не може чекати, бо йому потрібен ангіограф для проведення коронарографії, щоб відкрити закупорену судину. Тому новий апарат додатково збільшить можливості рятувати пацієнтам життя.

Ірина КОСТЮК

■ ЗДОРОВЕ ХАРЧУВАННЯ

Найважливіша складова **молока** - кальцій. Молоко містить елементи, які допомагають кальцію засвоюватися: фосфор, магній, вітамін D. У молоці також є вітаміни групи A, B, та E

Макро-і мікроелементи, які є в молоці, надзвичайно важливі при відновленні крові, формуванні **кісткової тканини**

Лікарі рекомендують молоко при **туберкульозі, неокрів'ї, гастриті, отруєннях, хворобах нирок, печінки**

Півлітра молока задовольняють добову потребу в **білку** як мінімум на 20%

Стакан теплого молока з медом вважається ефективним засобом від **безсоння**

Молоко допомагає знизити високий **кров'яний тиск** і зменшує ризик виникнення деяких видів **раку**

Молоко знижує **кислотність** шлункового соку, через що стакан напою допомагає при **печії**

На думку багатьох дієтологів молоко здатне захистити організм від накопичення **зайвої ваги**

Якщо пити молоко після тренувань, можна **нарошувати м'язову масу**

ЗВЕРНІТЬ УВАГУ!

Молоко не рекомендується вживати людям з дефіцитом лактози, а також зі схильністю до утворення фосфатних каменів у нирках. У деякого на молоко може виникати алергія через несприйняття молочного антигену «А»

Джерело: газета «Відомості.UA»

■ ГОСТРА ПРОБЛЕМА

Чоловіче безпліддя зростає шаленими темпами

Кількість чоловіків, які страждають на безпліддя, зрівнялася з кількістю безпліддних жінок, заявив головний сексопатолог Київської області Ігор Судариков. «30-40% звернень чоловіків до лікарів-андрологів пов'язані з запальними захворюваннями статеві сфери (найчастіше — простатит), 30-40% — із еректильною дисфункцією, 5-10% — з безпліддям», — розповів лікар. Основними причинами чоловічого безпліддя є порушення гормонального фону, запалення в статевих залозах, гонорея, розширення вен сім'яного канатика, перенесені травми й інфекційний паротит (свинка).

«Чоловіче безпліддя зростає шаленими темпами в нашій країні та по всій планеті. За статистикою ВООЗ, питома вага чоловічого безпліддя зрівнялася з жіночим», — заявив експерт. Головною причиною більшості статевих недуг медик вважає неправильне ставлення чоловіків до свого здоров'я, а також відсутність фахівців у галузі андрології.

■ ПРИЄМНО І КОРИСНО

Сауна поліпшує роботу серця та судин



Японські вчені довели користь лазні й сауни. Причому позитивний ефект справляється не тільки на серцево-судинну систему, а й на настрій людини. Відповідно до висновків експертів, завдяки курсу відвідувань сауни або лазні — 5 разів у тиждень по 15 хвилин 3 тижні підряд — поліпшується робота й витривалість серця та судин. «Лазнева терапія поліпшує здатність серця прокачувати кров, а також витривалість людини під час фізичного навантаження», — цитує науковців видання

New Scientist.

Додаткові дослідження показали, що завдяки збільшенню температури тіла стимулюється робота нейронів головного мозку, які відповідають за вироблення «гормону щастя» серотоніну. А отже, любителі сауни й лазні завжди у гарному настрої, краще почуваються, мають вищу самооцінку.

Крім того, лазня також корисна при захворюваннях дихальних шляхів (хронічний бронхіт, нежить), підвищує імунітет, очищає шкіру й сприяє схудненню.