

■ СМАЧНО І КОРИСНО

Медики склали список продуктів, що поліпшують зір

Лікарі склали список найбільш корисних для очей продуктів харчування. **Риба** підтримує гостроту зору завдяки вмісту жирних кислот і поліненасичених жирів. **Чорниця** захищає очі від перенапруги й утоми завдяки вмісту антоціанів. Вони поліпшують циркуляцію крові в очних судинах, а вітаміни А і С завдяки антиоксидантним властивостям знижують шкідливий вплив вільних радикалів. Мікроелементи, «корисні» жири, лютеїн, зеаксан-

Індекс маси тіла не оцінює ступінь ожиріння

Формула, що відома як індекс маси тіла, традиційно використовується для оцінки ступеня відповідності маси тіла й росту людини. Однак останні дослідження, проведені в США, свідчать, що цей показник не дозволяє адекватно оцінити ступінь ожиріння. Виявилось, що ІМТ не відповідає дійсності в 50% жінок й у 25% чоловіків. Формула не враховує різниці між жиром і м'язами. Найбільш точний спосіб оцінити вагу людини — сканування й аналіз крові на рівні гормону лептину.



Щодня діагноз ВІЛ ставлять майже 60 українцям

Українці другі в Європі та п'яті в світі за темпами поширення ВІЛ-інфекції. За словами голови парламентського комітету з питань охорони здоров'я Тетяни Бахтеєвої, щодня діагноз ВІЛ-інфекції ставиться майже 60 громадянам. «У 2011-му в країні офіційно зареєстровано 21 тис. 177 нових випадків ВІЛ-інфекції (46,2 на 100 тис. населення). Це найвищий показник за весь період спостереження за ВІЛ-інфекцією в Україні з 1987 року», — сказала Бахтеєва.

■ ВАРТО ЗНАТИ

Нітрати зникають із овочів після температурної обробки



ти лише листя. В огірків і кабачків зчищайте шкірку — в ній найбільше шкідливих речовин», — пояснив фахівець.

Експерт додав, що нітрати зникають із овочів під час температурної обробки та готування: «Якщо ранні овочі тримати при температурі 2-3 градуси, то за два тижні кількість нітратів зменшується на 40%. Також вони зникають під час маринування, соління».

Залежно від пори року, 20-25% українців страждають від дефіциту вітамінів, зазначив головний дієтолог МОЗ України Олег Швець. Він розповів, що основними ознаками гіповітамінозу є зменшення активності, сонливість, втома, проблеми з нігтями, волоссям, шкірою. Щоб уникнути нестачі вітамінів, щодня необхідно вживати не менше ніж 1,5 кг рослинної їжі. У ній, окрім вітамінів, містяться харчові волокна, що необхідні організму весь рік.

■ ЗАСТЕРЕЖЕННЯ

Вузкий одяг спричиняє стрес

Носіння одягу невідповідного розміру не тільки виглядає неестетично, а й може викликати проблеми зі здоров'ям. Зокрема, надто вузькі штани або джинси збільшують тиск на нижню частину живота, що змушує шлункову кислоту підніматися наверх у стравохід, викликаючи печію. Згодом це може призвести до запалення, виразок і навіть раку стравоходу, розповів Річард Брікнелл — директор клініки фізіотерапії в Брістолі.

Крім того, штучне стягування живота заважає діафрагмі повністю опускатися під час дихання, що може викликати гіпервентиляцію, напади паніки й стресове нетри-

мання сечі.

У чоловіків носіння занадто вузького одягу може викликати грижу. Вузькі коміри в сорочках обмежують приплив крові до мозку через сонні артерії, що викликає головний біль, порушення нижньої білини, особливо з синтетичних матеріалів, які не пропускають повітря й вологу. Занадто вузькі труси можуть викликати в жінок чистит і молочниці, а в чоловіків — стати причиною безплідності.

Лише комплексне лікування допоможе позбутися підвищеної чутливості зубів



Якщо зуби реагують різким болем на холодне, гаряче, солодке та кисле, то, найімовірніше, йдеться про підвищену чутливість. У стоматології цю недугу називають гіперстезією емалі. Найчастіше вона спостерігається при патологіях зубних тканин некаріозного походження, а також при карієсі та захворюваннях пародонта. Про причини виникнення та способи лікування гіперчутливості зубів «Відомостям» розповіла завідувачка терапевтичного відділення Луцької міської стоматполіклініки Марія Лагода.

— **Маріє Петрівно, чому виникає підвищена чутливість зубів?**

— Розрізняють три головні причини, що провокують гіперстезію емалі. Перша — це порушення цілісності емалі. Так, шар зубної емалі тоншає, відкриваючи дентин, де розташовані маленькі каналці, які ведуть безпосередньо до пульпи і зубного нерва, і, якщо вони оголені, будь-який зовнішній подразник викликає дискомфортні відчуття і біль. Також надмірна чутливість спостерігається при захворюванні тканин пародонта, внаслідок яких оголюються шийки зубів. Крім цього, до гіперстезії можуть призвести і загальні захворювання організму. Найчастіше це стається при недугах ендокринної системи, після перенесених нервово-психічних травм, при порушенні обміну речовин. Ці причини призводять до різних видів гіперстезії.

— **Про які саме види йдеться?**

— В стоматології гіперстезію розділяють на обмежену та генералі-

зовану. Перша викликає підвищену чутливість в одному-двох зубах. Цей вид гіперстезії виникає в результаті порушення цілісності емалі та при оголенні ясен. Генералізована гіперстезія спостерігається при загальних захворюваннях організму. В такому разі людина скаржитиметься на підвищену чутливість усіх зубів.

Крім цього, гіперчутливість буває трьох ступенів. На першому больова реакція проявляється на термічні подразники — холодне та гаряче. При другому ступені біль виникає від хімічних подразників — солодкого та кислого. Якщо ж пацієнт відчуває біль і від термічних, і від хімічних подразників, то це вже третій ступінь недуги. В цьому разі чутливість може бути дуже різкою, біль виникає навіть при легкому торканні до зуба.

— **Чи може бути причиною надмірної чутливості неправильне лікування зуба?**

— Ні, серед причин цього фактора немає. Обмежена гіперстезія може виникати хіба при обпилюванні зубів під опірні коронки. А також до гіперчутливості може призвести відбілювання зубів у домашніх умовах і надмірне використання паст із відбілювальним ефектом.

— **Від гіперстезії емалі можна позбутися?**

— Звісно. Оскільки гіперстезія — це уже наслідок певної проблеми, то головне завдання стоматолога — точно визначити, що саме її провокує. Від цього й залежатиме вибір методу лікування. У нашій поліклініці є усі необхідні препарати для комплексного лікування. Це

й ліки на основі фтору та кальцію, й інші необхідні медикаменти. Для того, щоб закріпити ефект, призначаємо пацієнтам ще й спеціальні фізпроцедури. При третьому ступені гіперстезії лікар може назначити низку препаратів для внутрішнього застосування. Таке лікування може тривати протягом місяця. За умови своєчасного та якісного лікування з подальшим дотриманням порад дантиста про надмірну чутливість можна забути.

— **А як же розрекламовані пасти і гелі від надмірної чутливості зубів? Чи лікують вони недугу?**

— Самі по собі ці засоби не дають бажаного ефекту. Я згідна, серед рекламованих є пасти, які мають в своєму складі препарати кальцію та фтору й які рекомендовані для використання при надмірній чутливості. Втім, їх має призначити медик, до того ж лише після професійного лікування недуги.

— **Які профілактичні заходи варто було б здійснювати, щоб уникнути гіперстезії?**

— Перш за все потрібно дотримуватися гігієни порожнини рота. Тож два рази на день обов'язково треба чистити зуби, щоразу по три хвилини. Чистити потрібно не просто водичку щіткою по зубах у горизонтальному положенні, а додаючи й «вими́таючі» рухи. Нагадаю, що й зубну щітку потрібно міняти кожні три місяці, бо її ворсинки розм'якшують і перестають виконувати свою функцію. Більшість науковців рекомендує віддавати перевагу щіткам зі штучним ворсом. Проміжки між зубами від залишків їжі необхідно вичищати не звичайною швейною ниткою, а спеціальними зубними флосами. Не варто й захоплюватися жувальними гумками. Їх можна жувати не більше трьох-чотирьох хвилин. За цей час жуйка дійсно може механічно очищувати порожнину рота й дати дезодорувальний ефект.

Ольга УРИНА



Марія Петрівна Лагода

■ ЗДОРОВЕ ХАРЧУВАННЯ

Редиска містить калій, натрій, кальцій, магній, залізо, вітаміни PP, B1, B2, B5, C, а також тіамін, рибофлавін і нікотинову кислоту.

Відвар коренеплідів допомагає при кашлі у дітей і використовується як сечогінний засіб

Жінки давно успішно створюють на основі редиски різні живильні маски для обличчя та волосся

Один пучок редиски забезпечить добову норму аскорбінової кислоти

Редиска корисна при таких захворюваннях, як ожиріння, хвороби серця і судин



Редис значно знижує ризик виникнення ракових захворювань і нормалізує рівень цукру в крові

Вживання редиски стимулює виділення шлункового соку, завдяки чому поліпшується травлення

Ефірні олії, що містяться в редисці, мають протизапальну та антимікробну дію

Калорійність редису становить всього 15 ккал/100 г

ЗВЕРНІТЬ УВАГУ!

Через велику кількість ефірних олій налягати на редиску не слід тим, хто страждає хронічними захворюваннями шлунка, дванадцятипалої кишки, підшлункової залози, печінки і жовчного міхура, а також серцево-судинної системи.

Джерело: газета «Відомості.UA»

■ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК

Поза сну впливає на самопочуття



Учені встановили, що між тим, у якій позі спить людина, та її хворобами, існує певний зв'язок. Проаналізувавши плюси й мінуси різних поз, фахівці Університету Лафборо (Великобританія) з'ясували, як саме та чи інша позиція у сні впливає на здоров'я й самопочуття людини.

На боці. В цій позиції можна легко заробити зморшки. Проте сон на боці допомагає при нетравленні,

знижуючи гостроту симптомів кислотного рефлюкса, що часто проявляється у вигляді печії.

На боці з підігнутими колінами (поза ембріона). Дана позиція дуже вигідна для хребта: тиск на диски зменшується, що дозволяє розвантажити спину й швидше відновитися. Однак полегшуючи біль у попереку, поза ембріона провокує біль в ший і головні болі, особливо якщо неправильно підібрана подушка.

На спині. Сон на спині приносить полегшення при артриті й болях у суглобах, але астматикам і серцевникам він протипоказаний. У такій позиції вага тіла розподіляється без первантаження якоїсь однієї ділянки, а також розслаблює м'язи язика і щелепи, звідси — хрипіння, особливо в повних людей. Ще дослідження показало, що люди, які сплять на спині, мають знижений вміст кисню у крові. У даній позі дихати доводиться швидше, через що

тканини тіла недоодержують кисню й виникає ризик респіраторних недуг.

Обіймаючи партнера, лежачи обличчям до його спини (позиція ложки). Сон у такому положенні допомагає впоратися зі стресом: фізичний контакт партнерів дозволяє знизити ступінь психологічної напруги в чоловіків і жінок. Але спати в такій позиції ночами не рекомендується: вона підсилює больові відчуття, які вже присутні, провокує появу нових, у плечах і спині.

На животі. Будучи антиподом пози на спині, ця позиція не дозволяє хрипіти. Але, мабуть, інших достоїнств у неї немає. Сон на животі може викликати оніміння в руках або призводити до того, що людина починає скреготати зубами за рахунок збільшення навантаження на зуби й щелепу. Болі в ший теж можуть бути наслідком спання на животі.