

## При отруєнні часник ефективніший за антибіотики

Звичайний часник допоможе при лікуванні харчового отруєння. У лабораторії Університету Вашингтона був проведений експеримент, який показав, що діалліл сульфід, що міститься в часнику, здатний проникати крізь захисну плівку бактерій *Сampylobacter*. Причому діалліл сульфід виявився в сто разів ефективнішим, ніж відомі антибіотики еритроміцин і ципрофлоксацин. На підставі отриманих результатів учені планують створити нові ефективні ліки від харчового отруєння.



## Школярі п'ють недостатньо води

Близько 60% дітей молодшого шкільного віку п'ють недостатньо рідини. З часом це загрожує серйозними проблемами зі здоров'ям, зокрема порушеннями в процесі травлення та роботі нирок. Британські вчені спостерігали за 450 дітьми у віці 9-11 років. Виявилось, що більшість п'є недостатньо рідини на сніданок. Потім, перебуваючи в школі, вони не завжди звертають увагу на спрагу й не просять пити. Склянка води під час сніданку є частиною здорового дитячого харчування.

## Вісім-дев'ять випадків раку молочної залози з десяти виявляють самі жінки

Рак молочної залози в Україні займає перше місце серед онкологічних захворювань жінок. Почути цей страшний діагноз ризикує кожна десята українка, а відповідні фобії є практично в усіх. Кожні 30 хвилин в Україні діагностується новий випадок захворювання, щогодини від нього помирає одна жінка. Четверть хворих українки починають лікуватися з запущеними стадіями. Чи можна подолати цю невтішну статистику? Зараз багато розмов ведеться про мамологічний скринінг, на нього покладаються великі надії. Що це таке, «Відомостям» розповів хірург-онколог мамологічного відділення Волинського обласного онкодиспансеру Андрій Кулай.

— Термін походить від англійського «screening» — «просіювати через сито». Це масове профілактичне обстеження («просіювання») здорового жіночого населення з метою виявлення безсимптомного РМЗ і його лікування. Скринінг треба відрізнити від ранньої діагностики — виявлення хвороби у жінок, які самі звернулись по медичну допомогу зі скаргами чи симптомами хвороби.

Для проведення скринінгу застосовують так звані скринінгові тести, серед яких найголовніші:

- самообстеження молочних залоз;
- клінічне обстеження молочних залоз;
- мамографія.

Регулярне самообстеження молочних залоз дуже корисне, оскільки відомо, що 8-9 випадків РМЗ із 10 виявляють самі жінки.

Клінічне обстеження виконується лікарем або спеціально навченим середнім медпрацівником на амбулаторному прийомі. Мамографія — провідний скринінговий тест, котрий гарантує високий ступінь виявлення пухлин на доклінічній стадії і сприяє зниженню смертності від РМЗ на 25-30%.

Згідно з рекомендаціями державної програми «Онкологія», скринінг РМЗ, який запроваджений в



Україні з 2002 року, передбачає щорічне пальпаторне обстеження молочних залоз у жінок усіх вікових груп і мамографічне обстеження жінок віком 40-65 років.

Є ще таке поняття, як **автоскринінг**. Цей метод розрахований на абсолютно здорових жінок із метою виховання в них онконастороги. Автоскринінг складається з трьох етапів: реєстрації факторів ризику самою жінкою, встановлення нею індивідуальної групи ризику та встановлення індивідуального прогнозу.

### ГРУПА РИЗИКУ I (МІНІМАЛЬНА)

**Фактори ризику:** зріст понад 164 см; проживання у місті; вища освіта; праця при яскравому освітленні; недостаття фізична активність; паління; надмірна вага тіла (понад 10 кг); використання перерваного статевого акту з метою контрацепції; статеві контакти рідше одного разу на

тиждень; годування дитини грудьми менше п'яти місяців.

**Індивідуальний прогноз.** У найближчі п'ять-сім років ризик виникнення РМЗ мінімальний. Намагайтеся уникати радіації, отрутохімікатів, вживання пересмажених і запліснявлених продуктів. Багато першу дитину народити у 20-25 років. Займайтеся спортом. Не зловживайте гормональною контрацепцією. Ведіть регулярне статеве життя, не допускайте частих перерв. Самообстеження молочних залоз повинно стати вашою звичкою: його слід проводити раз на місяць через 7-10 днів після закінчення менструації, коли зникнуть болісність і набухання у грудях. Якщо вам за 35 років, бажано пройти профілактичний огляд у мамолога.

### ГРУПА РИЗИКУ II (ПОЧАТКОВА)

**Фактори ризику:** стресовий характер життя; тривалий контакт

зі шкідливими газами і отрутохімікатами; надмірне вживання смаженої їжі та копченостей; нестача вітамінів А, Е, С, D; зловживання алкоголем або симптоматичне вживання пива; понижений статевий потяг; відсутність задоволення від статевого життя; народження першої дитини масою понад 4 кг; годування дитини більше 1,5-2 років; болі у молочній залозі; травми грудей.

**Індивідуальний прогноз.** Підґрунтя для захворювання на РМЗ в організмі існує. Захворювання може не реалізуватись, якщо ви поступово зміните свій стиль життя. Обмежте до мінімуму споживання смажених страв, бо саме вони є джерелом канцерогенів. Обмежте вживання гострих, м'ясних і жирних продуктів, віддавайте перевагу сирій рослинній їжі. У раціоні повинні переважати продукти, де є ненасичені жирні кислоти (соняшникова, соєва, оливкова, кукурудзяна олії), а також вітаміни С, А, Е, групи В, фолієва кислота. Уникайте переїдання, особливо якщо ви у літньому віці. Жирова тканина — депо естрогенів, які сприяють виникненню пухлин. Перестаньте палити, надмірно вживати алкоголь, каву, шоколад, міцний чай. Більше перебувайте на свіжому повітрі. Не піддавайтеся надмірному хвилюванню, стресам: вони сприяють в організмі «гормональній бурі», які є основою виникнення хвороби.

### ГРУПА РИЗИКУ III (СЕРЕДНЯ)

**Фактори ризику:** ожиріння (після припинення місячних); пізній вік перших пологів (після 28 років); велика кількість молока при годуванні; статеві контакти з частими перервами понад місяць; ранній (до 45 років) чи пізній (після 53 років) клімакс; виділення з сосків; висока захворюваність на інші форми раку серед родичів по материнській лінії; поєднання гіпертонічної хвороби, ожиріння, атеросклерозу, цукрового діабету.

**Індивідуальний прогноз.** Імовірність захворювання на РМЗ у вас значна. Слід пам'ятати, що рак не виникає на голому місці. Йому передують численні передракові стани і в першу чергу — мастопатії. Ваше завдання — своєчасно виявити у себе мастопатію, стати на диспансерний облік у мамолога, регулярно проводити лікування. Варто знати про групу захворювань, які суттєво порушують гормональний баланс в організмі: це хвороби щитовидної залози, печінки, статевих органів, цукровий діабет. Якщо ж у вас є генетична схильність до РМЗ, знайте, що це ще не вирок. Багато жінок, маючи невтішну спадковість, стежать за своїм здоров'ям, вживають просту у здоров'я їжу, нормально народжують і повноцінно годують дітей, не палять, ведуть нормальне сексуальне життя і доживають до старості, не захворівши на РМЗ.

### ГРУПА РИЗИКУ IV (ЗАГРОЗЛИВА)

**Фактори ризику:** ранній (до 12 років) чи пізній (після 16 років) початок місячних; відсутність статевого життя протягом 10 років і більше у жінки 25-50 років; останні пологи або аборт у віці понад 35 років; первинне безпліддя; гінекологічні захворювання та хвороби молочних залоз.

**Індивідуальний прогноз.** Найімовірніше, у вас можуть спостерігатися передракові стани (дифузні і вузлові мастопатії, кісти); не виключене формування мікроскопічних ракових пухлин, котрі проявлять себе через декілька років. За будь-яких обставин заспокойтеся та зверніться за порадою до мамолога — спеціаліста, який займається лікуванням новоутворень молочної залози. У Волинському обласному онкологічному диспансері працює висококваліфікована група онкологів саме цього профілю. Знайте, що хвороби легше запобігти, ніж потім її лікувати.

### ■ ВАРТО ЗНАТИ

## Цитрусові шкідливі для здоров'я молодих жінок



Американські дієтологи дійшли висновку, що вживання цитрусових у великій кількості може серйозно нашкодити здоров'ю. За словами фахівців, свіжі апельсини

й апельсиновий сік погано впливають на стан кісткової тканини. У зоні ризику знаходяться передусім жінки молодого віку.

Тривале (більше 20 років) дослідження показало, що апельсини шкодять здоров'ю так само, як газувана вода — через високий рівень фруктози.

Крім того, існує велика група людей, яким цитрусові не можна вживати за медичними показаннями. Це пацієнти, що страждають від зайвої ваги, проблем із кишечником і схильні до діабету II типу.

### ■ ЗДОРОВЕ ХАРЧУВАННЯ

Медики стверджують, що вживання **селери** підвищує тонус організму і покращує апетит. Селера збільшує розумову та фізичну активність, а також омолоджує клітини шкіри.

Всього 100 грамів селери щоденно повністю задовольняють потребу організму в **кальції**. Цей овоч нейтралізує надлишок солі і **позбавляє набряків**

Селера виводить **шлаки і токсини**, нормалізує **обмін речовин**, тому її рекомендують вживати людям із **зайвою вагою**

Селера — лідер за вмістом **селену**, необхідного для синтезу гормонів **щитовидної залози**



### ЗВЕРНІТЬ УВАГУ!

Селеру не варто вживати матерям, які годують груддю, оскільки вона сприяє зниженню лактації. Також селера протипоказана людям із виразковою хворобою шлунку і дванадцятипалої кишки, з підвищеною кислотністю та гепатитом.

Джерело: газета «Відомості.UA»

### ■ СМАЧНО І КОРИСНО

## Кукурудзяна олія перешкоджає відкладенню холестерину

Кукурудзяну олію ще називають **Келіксиром** проти старості, тому що в ній дуже великий вміст вітаміну Е. За смаком вона нагадує оливкову, не має неприємного і згірлого запаху. Найбільше цілющі властивості кукурудзяної олії виявляють-



ся при лікуванні цукрового діабету, атеросклерозу й ожиріння.

У кукурудзяній олії міститься близько 80% ненасичених жирних кислот, що належать до речовин, які регулюють обмін холестерину. Вони утворюють разом із ним розчинні сполуки й у такий спосіб перешкоджають йому відкласти на стінках судин. У людей, хворих на коронарний атеросклероз, які постійно вживають у їжу кукурудзяну олію, менше утворюються тромби.

Фосфатиди — біологічно активні речовини, які входять до складу клітинних мембран, — відіграють важливу роль у діяльності мозкової тканини, а також регулюють вміст холестерину в організмі. Якщо вони

відсутні у раціоні, то починають накопичуватися жири.

Нерафінована кукурудзяна олія є одним із джерел фосфатидів. Її рекомендують як допоміжний дієтичний засіб для профілактики та лікування атеросклерозу, ожиріння, хвороб печінки, при цукровому діабеті. З цієї олії синтезують вітамін Е.

Кукурудзяною олією добре приправляти салати, додавати до першої й другої страви. Або можна вживати кукурудзяний продукт по столовій ложці тричі на день протягом трьох тижнів, потім зробити перерву на три-чотири тижні. Такі курси треба проводити чотири рази на рік як профілактику атеросклерозу при гіпертонії.

### ■ ВАРТО ЗНАТИ

## Дієта — це не обмеження у їжі, а збалансоване харчування

Головний дієтолог МОЗ України Олег Швець наголосив, що сьогодні варто віддавати перевагу здоровому та збалансованому харчуванню.

«У такій дієті має бути все: овочі, фрукти, цільні злаки, молочні продукти, білкова їжа, зокрема риба та нежирне м'ясо. Люди мають хибне уявлення про дієту, розуміючи під цим словом спосіб харчування, спрямований на схуднення. Та насправді дієта має містити всі перераховані групи продуктів. Тобто якщо

їсти лише овочі та фрукти, то це вже незбалансоване харчування. В організмі можуть виникнути певні дефіцити», — зауважив фахівець.

До речі, науковці з'ясували, що запобігти передчасному старінню мозку й розвитку таких захворювань, як хвороба Альцгеймера, можна, якщо дотримуватися правильного харчування — дієти, багатой на вітаміни та рибу. І навпаки, через споживання трансжирів, наприклад, фаст-фуду та смажених страв, збільшується ризик атрофії мозку.

