

**Активний спосіб життя знижує ризик хвороби Альцгеймера**

Щоденна фізична активність і прості домашні справи можуть зменшити ризик розвитку хвороби Альцгеймера та навіть зниження розумових здібностей у людей старше 80 років, ідеться в новому звіті в журналі Neurology. І це навіть не ходьба, біг або інші вправи такого роду. Звичайні домашні клопоти — миття посуду, приготування їжі й навіть переміщення на інвалідному візку за допомогою рук — вважаються фізичною активністю і можуть допомогти знизити ризик розвитку недуги.

**Найкраще народжувати в Норвегії**

Звіт «Врятуємо дітей» від компанії The State of the World's Mothers додав до свого списку понад 160 країн. Утретє поспіль Норвегію визнали найкращим місцем, де можна стати матусею. Далі йдуть Швеція, Ісландія, Данія, Нова Зеландія і Фінляндія. У дослідженнях «найкращих країн», за словами вчених, враховувалися такі фактори: кількість дітей, які помирають до п'яти років, жінок, які користуються протизаплідними засобами, медичних фахівців, які допомагають малюкам з'явитися на світ.

**Звичайна вода допоможе привчити малечу до здорової їжі**

Випивши під час обіду склянку води, дитина більш охоче їсти овочі, запевняють американські дослідники з Університету Орегона. На їхню думку, звичайна вода може змусити обирати корисніші продукти.

У ході дослідження вчені вивчили раціон 75 дітей у віці від трьох до п'яти років. Виявилось, що малюки їли більше сирих овочів, наприклад, солодкого перцю та моркви, якщо їм давали просту

воду. А от газувана, навпаки, сприяла більшому споживанню жирної їжі.

Експерти дійшли висновку, що сучасні діти змалечку пов'язують солодкі й калорійні напої, скажімо, «Кока-колу», з солоними та жирними продуктами на кшталт чіпсів.

Причому смаки залежать від звички та досвіду, а звичайна вода здатна змінити погляд на їжу. Це варто узяти до уваги батькам.

**Контрастні ванночки знімуть втому ніг**

Наші ноги щодня мають велике навантаження, а тому потребують регулярного догляду. Втомленим ніжкам із набряками можна допомогти.

Скажімо, спеціалісти реко-

мендують, прийшовши додому, прилягти на півгодини, поклавши ноги на підвищення.

Аби ніжки менше втомлювались, варто перед сном упродовж кількох хвилин сидяти робити кругові рухи стопами в одну та в іншу сторону.

Для поліпшення кровообігу на ніч можна покласти ноги на жорстку подушку або ж на згорнуту валиком ковдру. Втому ніг добре знімають контрастні ванночки поперемінно з гарячою (п'ять хвилин) і холодною водою (десять секунд). Чергувати теплу й холодну воду треба п'ять-шість разів. Корисними будуть й ефірні олійки ялівцю або чайного дерева.

**Українців косить нова психічна хвороба**

Сьогодні лікарі заявляють, що в українців масово виникають «панічні атаки». Панічний розлад — одна з найбільш загадкових хвороб нервової системи. І одна з найбільш поширених серед українців, згідно з даними вітчизняних психіатрів і невропатологів. «Ще не так давно випадки панічного розладу в структурі прийому невролога були одиничними, а на сьогодні їх 7-8 на 10 пацієнтів», — повідомив завіддільням медичної мережі «Добробут» Дмитро Маньковський, пише «Фокус».

За його словами, ця статистика стосується лише тих, хто дійшов до лікаря-психіатра, але при цьому багато людей, які мають цей психічний розлад, звертаються до кардіологів, гастроентерологів, терапевтів, підозрюючи хвороби в різних органах тіла. Адже головними симптомами недуги є посилене серцебиття, тахікардія, відчуття нестачі повітря, болі в лівій половині грудної клітини й у шлунку, нудота, відчуття запаморочення й нереальності того, що відбувається, оніміння кінчиків пальців, безсоння. По суті, кажуть експерти, панічна атака — тяжкий напад тривоги, який супроводжується

тілесними симптомами. В радянські часи лікарі встановлювали діагноз «вегето-судинна дистонія». Хворобу вважали невиліковною, бо причини шукали в соматичних (тілесних), а не психічних факторах. Лікарі заявляють, що в Україні жертвами панічних атак часто стають політики, представники великого бізнесу, топ-менеджери, а також викладачі та представники шоу-бізнесу. «Панічному розладу сприяють хронічні стреси, які виникають у людей, котрі приймають важливі рішення. До того ж страх усе втратити більше властивий людям, які мають більше», — заявив Маньковський.

На сьогодні панічні атаки бувають у 10% населення, причому в 1-3% людей вони дуже сильні. Найчастіше від недуги страждають люди від 25 до 64 років із перевагою у групі 25-44 роки. Атаки, які виникають у хворих людей, зазвичай мають менше симптомів, але емоційні компоненти виражені яскравіше. Попри популярність нетрадиційних для пострадянської України психологічних шкіл, експерти радять лікуватись від панічних атак у традиційних психотерапевтів і психіатрів.

**Пересувний маммограф допомагає обстежити більше жінок**

Минулого року на Волині діагностували майже 300 випадків захворювання на рак молочної залози, з яких 20% — на запідозрених стадіях. Аби запобігти такій статистиці, лікарі намагаються працювати на випередження, спонукаючи жінок до регулярного обстеження молочних залоз. Утім, населення неохоче відвідує лікарів, особливо коли нічого не турбує. Комусь без причини ходити в медзаклад лінь, комусь страшно, а жителям віддалених районів просто незручно добиратись аж до Луцька, адже в більшості районів необхідного обладнання немає.

Однак цю проблему на Волині намагаються вирішити ще з 2006 року. Саме тоді в області з'явився пересувний рентгенодіагностичний кабінет. В автівці-лабораторії встановлено сучасний маммограф, за допомогою якого волонери перевіряють на патології молочних залоз. Лабораторія на колесах за цей час побувала в багатьох кутках області, було обстежено більше 20 тисяч жінок.



Анатолій Самусь



Мобільна лабораторія

Як розповів завідувач рентгенологічного відділення Анатолій Самусь, усього на Волині функціонує шість маммографів.

— Два стаціонарні пристрої є в обласному онкодиспансері, ще по одному — в Нововолинську та Любомулі. Також є два пересувних: один їздить Луцьком, інший — усією областю, — розповідає лікар. — Враховуючи те, що на Волині велика кількість населення все ж проживає в сільській місцевості й не завжди має змогу під'їхати на огляд у Луцьк, за допомогою візного маммографа ми даємо можливість обстежитись людям віддалених районів.

Варто зазначити, що основна мета пересувного маммографа — це перевірка молочних залоз тих жінок, які не скаржаться на стан свого здоров'я.

— Згідно з Державною програмою «Онкологія», з 2002 року в нас уведена програма скринінгу раку молочної залози. Йдеться про масове профілактичне обстеження (просіювання) здорового жіночого населення задля виявлення безсимптомного раку молочної залози або ж передраків і подальшого їх лікування, — каже пан Самусь. — Скринінг включає регулярне самообстеження та клінічне обстеження молочних залоз, а також маммографію, яка гарантує високий рівень виявлення пухлин на доклінічній

стадії. За допомогою цього методу вдається виявити близько 45% пухлин, які неможливо знайти пальпаторно.

Згідно зі скринінговою програмою, щорічному клінічному обстеженню підлягають жінки всіх вікових груп, а тим, кому за 40, необхідно раз на один-два роки перевірятися на маммографі. Медики зауважують, що на Волині, та й по Україні в цілому, скринінгове обстеження молочних залоз проходить лише близько 10% жінок, тоді як у розвинених країнах ці показники сягають 65-75% населення.

Лікар-рентгенологповідав, що за рік лабораторія на колесах охоплює шість-сім районів області. Так, у 2011-му перевіритися на маммографі мали змогу жительки Рожищенського, Луцького, Камінь-Каширського, Володимир-Волинського, Ратнівського, Ковельського районів. Усього було охоплено 27 населених пунктів.

— Ми виїжджаємо в різні куточки району, — продовжує Анатолій Олександрович. — Лабораторія прямує до районних лікарень або ж до сільських амбулаторій. Звісно, попередньо домовляємося з місцевими медиками, аби ті повідомили населенню про можливість пройти огляд.

За інформацією медиків, торік за програмою скринінгу раку молочної залози обстежилися 8 тисяч 300 жінок, які не мали жодних симптомів недуги. Передраки знайшли у 268 із них, а у 45 виявили рак. Отже, стає зрозуміло, наскільки важливо проходити обстеження навіть тоді, коли почувашся абсолютно здоровим. Лікарі зауважують, що вчасно виявлена та пролікована патологія молочних залоз веде до повного одужання жінки. Анатолій Самусь розповів, що у складі лікарської бригади пересувного рентгенодіагностичного кабінету є спеціаліст-рентгенолог, що проводить перевірку на маммографі, а також лікар, який здійснюватиме обстеження молочних залоз шляхом пальпації. За його словами, за робочий день на маммографі можна перевірити до 60 жінок. Обстеження триває близько 15 хвилин, після чого медик уже знає результат. Тим, у кого рентгенолог запідозрив ознаки недуги, невдовзі надсилають виклик на повторне обстеження в обласний онкодиспансер. Крім того, спеціалісти після візду повторно переглядають кожен знімок.

Анатолій Олександрович повідомив, що наприкінці травня й у червні візний маммограф працюватиме у Ковельському районі, а згодом — у Старовижівському та Любешівському. Тож медик закликає мешканок цих районів скористатися нагодою перевірити стан молочних залоз, аби впевнитись у їх здоров'ї та не допустити страшного захворювання.

Ольга УРИНА

**ЗДОРОВЕ ХАРЧУВАННЯ**

До складу шавелю входять багато корисних речовин: вітаміни А, С, В1, В2, аскорбінова кислота, каротин, шавлева кислота, залізо, калій, магній, кальцій, дубильні речовини

Вітамін А, яким насичений шавель, допоможе зберегти **гострий зір та молодість шкіри**

Шавель використовують при **колітах, ентероколітах, геморої**

100 грамів листків шавелю забезпечують добову норму **вітаміну С**

Відваром коренів лікують **кашель, нежить, подразнення горла і гортані**. Свіжим соком роблять розтирання при **головних болях**



Його використовують при різних захворюваннях шлунково-кишкового тракту, **недокрів'ї**, при болях у поперековому відділі

Відвар кореню і листків шавелі помічний при лікуванні запалення **сечового міхура**

Шавель застосовують для полоскання **кровооточивих ясен**

Шавель активізує діяльність внутрішніх органів, його вживання позитивно впливає на **печінку**, поліпшує утворення жовчі та **діяльність кишечника**

**ЗВЕРНІТЬ УВАГУ!**

Шавель не рекомендують вживати при гастриті з підвищеною секреторною функцією, виразковій хворобі шлунка і дванадцятипалої кишки, сечокам'яній і жовчокам'яній хворобах, подагрі, панкреатиті. Не рекомендується споживати з молоком, кальцій якого зі шавлевою кислотою утворює нерозчинні сполуки оксалати.

Джерело: газета «Відомості.UA»

**Морква допоможе при легеневих і серцевих захворюваннях**

Не всі знають, що морква не просто корисний харчовий продукт: цей овоч може ще й лікувати різні недуги. Вона допомагає при легеневих і серцевих захворюваннях, порушеннях функцій нирок і печінки.

Свіжий морквяний сік очищує і приводить у норму кишечник, а це в свою чергу сприяє оздоровленню всього шлунково-кишкового тракту. Дуже важливо пам'ятати, що при загостренні виразкової хвороби шлунку та дванадцятипалої кишки, гострих запальних захворюваннях кишечника і підшлункової залози, а також при ожирінні морквяний сік протипоказаний.

Зате при анемії, знесиленні, атеросклерозі, стенокардії, ішемічній

хворобі серця, гіпертонії і після інфаркту рекомендується щодня випивати у декілька підходів 400-600 грамів свіжого соку. Для очищення стінок судин від холестерину його потрібно змішувати з такою ж кількістю бурякового соку. Склянка морквяного напою позбавляє також від печі, що виникає при порушенні кислотно-лужного балансу.

Завдяки своїм фітонцидним властивостям свіжа морква прекрасно очищає ротovu порожнину. Досить пожувати шматочок цього овоча, аби кількість мікробів у роті зменшилася.

Лікувальна цінність свіжої моркви або її соку пов'язана з високим вмістом у них каротину — джерела вітаміну А, нестача якого викликає



підвищену стомлюваність, зниження стійкості до застудних і інфекційних захворювань, порушення функцій шлунково-кишкового тракту, втрату тонуру шкірою, розвиток недокрів'я та погіршення зору.