

Нігті сигналізують про хвороби

Бліді нігті можуть свідчити про анемію, надмірно рожеві спостерігаються у гіпертоніків, синюваті нігті сигналізують про хвороби серця, а жовтуваті вказують на недуги печінки та дефекти лімфатичної системи. Смужки на нігтях вказують на захворювання селезінки і тонкого кишечника, а білі цятки на нігтьовій пластині — на брак вітамінів, а також цинку або кальцію. Білі та коричневі поперечні смуги на нігтях — ознака хвороби нирок.

**Хороший характер дозволяє прожити довше**

Люди, що живуть до ста років і більше, від природи радісні та в цілому позитивно дивляться на життя, засвідчило дослідження американських фахівців. Як повідомляє Sky News, висновок виявився несподіваним: хороший характер може бути частково обумовлений генами. Експерти досліджували більше 500 євреїв-ашкеназі старше 95 років і 700 їхніх нащадків.

Біологічно активні добавки руйнують печінку

Харчові добавки для схуднення та нарощування мускулатури підвищують ризик захворювань печінки.

Вчені зі США вивчили 93 випадки уражень печінки. В результаті з'ясувалося, що біологічні добавки для нарощування мускулатури та скидання ваги винні були в 34% і 26% випадках ускладнень відповідно.

Зокрема, БАДи для спортсменів

викликали розвиток жовтяниці, але винятково у чоловіків. Більше 29% представників сильної статі, що приймали такі засоби, за час проведення дослідження потрапили до лікарні.

Втім, БАДи, що знижують вагу, виявилися ще небезпечнішими. Вони призводили до запалення печінки, що загрожує або пересадкою органа, або смертельними наслідками.

Полуниця підвищить імунітет

як у великому апельсині. А фолієвої кислоти в полуниці більше, ніж у малини та винограду.

Якщо щодня їсти ці ягоди, зміцнюються імунна система та стінки судин. Полуниця має потужну протизапальну та протимікробну дію.

Вживати її можна без обмежень, якщо немає алергії. Полуниця — сильний алерген. Схильним до алергії потрібно обмежити споживання цієї ягоди або запивати її будь-яким кисломолочним продуктом. Вона також протипоказана при підвищеному виділенні шлункового соку, тривалих шлункових і печінкових кольках, апендициті. Дітям і вагітним жінкам полуницю треба вживати з особливою обережністю.

За вмістом вітаміну С полуниця поступається лише чорній смородині. У п'яти ягодах середньої величини «аскорбінки» стільки ж,

Тополинний пух переносить різні інфекції

Цвітіння тополі, що припадає на кінець весни — початок літа, не проходить безслідно для здоров'я деяких людей. Тополинний пух не тільки утруднює дихання і засмічує очі. Головне — він викликає алергію.

Тополя вбирає 70% вуличного пилу та бруду, алерген же з неї слабший, аніж амброзія, полин чи навіть береза. Фахівці заявляють, що скарги на тополиний пух почали тільки в 70-х, коли повітря в містах стало по-справжньому брудним, адже алергію викликає не сам пух, а пил, що на ньому осідає.

Алергія проявляється слюзливостю, набряком і запаленням повк. Також може свербіти у носі, носоглотці, вухах. Набрякають слизові оболонки порожнини носа і рота, підвищується чутливість закладених у них нервових закінчень, і найменший рух повітря, запахи викликають напади чхання, рясні виділення рідкого прозорого слизу з носа. Можливі також кропив'янка, запаморочення, головний біль, безсоння.

Найважчий прояв алергії — бронхіальна астма. Ось чому дуже важливо після появи перших ознак алергічної реакції звернутися до лікаря. Людям із підвищеною



чутливістю до тополиного пуху слід дуже обережно пити лікарські трави (починаючи з малих доз), оскільки вони можуть впливати на організм аналогічно до пуху тополі.

Для того, щоб перепинити доступ тополиного пуху в будинок, закрийте кватирки, вікна спеціальними сітками або марлею. Існує закономірність: що більш спекотна і вітряна погода, то більше літає тополиного пуху, а отже, він гірше переноситься людьми. Полетшення приносять сильний дощ, похолодання.

ЗДОРОВЕ ХАРЧУВАННЯ

У всіх видах **гороху** міститься маса корисних речовин, серед яких багато незамінних амінокислот, вуглеводів, вітамінів групи В, С, РР, К, холін, сіль, калій, марганець, фосфор, кальцій

В зернях гороху є клітковина, тому горох допомагає очистити кишечник від накопичених **шлаків**

В гороші міститься **білок**, рівноцінний білку яловичини

Цікаво, що в сухому гороші утворюються **корисні речовини**, яких немає у свіжому

Антиоксиданти, що знаходяться в гороші, **очищують шкіру**, роблячи її чистою і молодою



У 100 грамах гороху міститься **262 ккал**, з них 42 грами вуглеводів, 20 грамів білка і 1,3 грама жиру

Горох корисний тим, хто займається фізичною працею, він додає **енергії та сили**

Горох має сильну сечогінну дію, виводить **солі** та розчиляє **камні в нирках**

Чай, настояний на коренях гороху, покращує пам'ять і стимулює активність **головного мозку**

ЗВЕРНІТЬ УВАГУ!

Горох протипоказаний при таких захворюваннях: запалення товстого кишечника, гломерулонефрит, оксалурія, метеоризм, діабет.

Джерело: газета «Відомості.UA»

Антиперспіранти варто використовувати з обережністю

Аби уникнути запалення потових залоз



У літню пору зусилля більшості з нас спрямовані на боротьбу з потом. Не надто вже естетично ходити вулицею з мокрими пахвами, а ще більш дискомфортно від неприємного запаху поту. На допомогу приходять уже звичні дезодоранти й антиперспіранти. Однак, як з'ясувалося, крім порятунку, вони можуть додати й клопотів, як-от закупорити потові залози, від чого під руками утворюється набряк. У медицині цю недугу називають гідраденітом. Що це таке та як його уникнути, «Відомості» запитали у хірурга обласної клінічної лікарні Олександра Солов'я.

Потові залози присутні майже в усіх ділянках шкірного покриву, загальна їх кількість сягає 2-2,5 мільйона. Особливо багата потовими залозами шкіра пальців рук і ніг, долонь, пахових западин. Секрет потових залоз — піт — складається на 98% з води і на два відсотки з органічних і неорганічних речовин.

Гідраденіт — це гнійне запалення потових залоз. Найчастіше виникає у пахових западинах (у народі його ще називають сучим вим'ям), значно рідше — в генітальній ділянці у чоловіків і у жінок — у ділянці грудей і пупа.

— **Олександр Валерійовичу, розкажіть, що провокує гідраденіт?**

— Призводять до цього захворювання подрипини, приміром, ті, які утворюються після гоління, недотримання правил гігієни, використання засобів для депіляції, загальна ослабленість організму, діабет, а у жінок — порушення функції потових залоз. Збудниками гідраденіту є стафілококи. Ці бактерії проникають у потові залози або через вивідні протоки, або по лімфатичних судинах, а потім — у жирову клітковину.

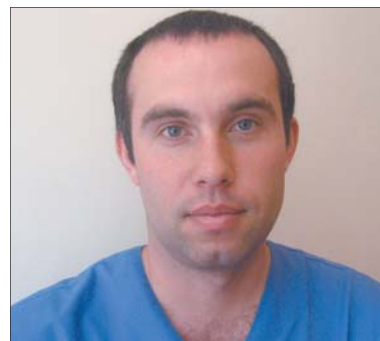
— **Яким чином дезодоранти можуть провокувати цю недугу?**

— Найчастіше з цієї проблемою звертаються влітку. Буває, що пацієнти не надають уваги утворенню під руками, дехто намагається лікуватися самотужки, а до лікаря біжить, коли вже руку не можна під-

вести. Варто знати, що є дезодоранти, а є антиперспіранти, їх треба розрізняти. Це одні з основних засобів гігієни сучасної людини. Але останнім часом усе частіше доводиться чути скарги від пацієнтів на біль під руками, виявляти запалення лімфатичних вузлів, закупорку потових залоз, яку в медицині прийнято називати гідраденітом. Між дезодорантами й антиперспірантами є суттєва відмінність. Дезодоранти лише запобігають утворенню неприємного запаху, коли людина пітніє, але вони не сприяють тому, щоб зменшити потовиділення. До складу дезодорантів входять різноманітні віддушки трав, хімічні елементи, які «вбивають» запах. Антиперспіранти — це кардинально інші засоби гігієни. Вони є різних видів, їх продають у стіках, спреях, бувають роликіві, але головна їхня відмінність від звичайних дезодорантів — те, що вони містять цинк і алюміній, які мають здатність на певний час зменшити потовиділення, блокуючи потові залози. Саме це і є однією з причин розвитку гідраденіту.

— **Що відбувається у потових залозах, чому вони починають накопичувати гній?**

— Коли потова залоза закупорилася, організм усе одно продукує піт, накопичення якого провокує запальний процес. Під руками утворюється гуля, навколо якої з'являється почервоніння. Це відбувається через те, що навколо закупореної залози набрякають прилеглі тканини. Гною може зібратися один-два мілілітри,



Хірург Олександр Соловей

Понизити тиск допоможуть трав'яні збори

Підвищений артеріальний тиск — проблема, що набуває згодом все більшого поширення. Звісно, в аптеках можна знайти чимало гіпотензивних засобів. Але не всі можуть «підсадити» свій організм на таблетки. Виявляється, понизити артеріальний тиск можна за допомогою різноманітних трав.

Так, сухоцвіт багновий розширює периферичні судини, уповільнює ритм серцевих скорочень і заспокоює. При регулярному засто-

суванні спостерігається зниження артеріального тиску до нормального рівня. Для цього потрібно дві столові ложки цієї сировини залити склянкою окропу, настояти 30 хвилин, процідити. Вживати по 0,3-0,5 склянки настою сухоцвіту три рази на день перед прийомом їжі.

Пустирник, який іще називають собачою кропивою, призначають при підвищеній нервовій збудливості, серцево-судинних неврозах, склерозі серцевого м'яза, пороках

серця. Він ефективний на першій стадії гіпертонії, а разом із ліками — й на другій, особливо якщо тиск підвищується в зв'язку з нервовим напруженням.

Дослідження підтверджують ефективність гречки в лікуванні гіпертонії і атеросклерозу. Хоча від лікарського чаю з квіток і листя цієї рослини негайної дії чекати не варто, все ж при щоденному прийомі 2-3 чашок настою через два тижні настає відчутне поліпшення.

— **Як запобігти закупорці потових залоз?**

— Антиперспірантами користуються практично усі. Від них важко відмовитися повністю. Але є правила, яким варто слідувати, аби уникнути запального процесу під пахвами. По-перше, двічі на день приймати душ. По-друге, якщо великого фізичного навантаження немає, то краще користуватися дезодорантами, а не антиперспірантами. Перед сном залишки антиперспіранту треба змивати. Хотів би наголосити, що використовувати дезодоранти можна лише в пахових ділянках і на ступнях, значні ділянки тіла змащувати ними не можна, це протипоказання. Ще один момент. Після гоління під руками дезодоранти, антиперспіранти одразу не наносьте, оскільки сам процес гоління є незначним, але все ж пошкодженням шкіри, а антиперспіранти, якщо їх одразу нанести, можуть швидше спровокувати нагноєння.

— **Хто найбільше схильний до розвитку гідраденіту?**

— Передусім це люди, які страждають від надмірного потовиділення. В ендокринології є така хвороба, як гіпергідроз. Таким хворим бажано якомога менше використовувати антиперспіранти, краще користуватися дезодорантами. Крім спеціального лікування, їм місцево призначають присипки з тальком, окисом цинку, уротропіном, борну або саліцилово-кислоту, різні в'язучі та дезінфікуювальні протирання.

Спортсменам теж краще уникати використання антиперспіруючих засобів. З обережністю використовувати дезодорант повинні алергіки, аби не спровокувати алергічної реакції на його компоненти.

— **Чи є альтернативні методи боротьби з потовиділенням?**

— Альтернатива проста: прийняти душ, витерти під руками сухими серветками й обробити пахви спиртом. В жарку погоду треба приймати душ вранці та ввечері, носити простий одяг із натуральних тканин.

— **Гідраденіт лікується лише оперативно?**

— Так, лікування гідраденіту переважно є оперативним. Пацієнту робиться місцева анестезія, до речі, це можна зробити амбулаторно, хірург розкриває гнійник і витягує його вміст. Різнноманітні мазі для боротьби з закупоркою потових залоз можна використовувати лише тоді, коли є відтік гною, в іншому разі вони неефективні.

Спілкувалась Ірина КОСТЮК