

Лікарі заборонили чистити
зуби після їжі

Чищення зубів відразу після їжі призводить до їх псування. Таку заяву зробили американські стоматологи. Кислоти після їжі в'їдаються у зубну емаль і дентин (шар під емаллю), а орудуючи щіткою у «неправильний час» — через 10-20 хвилин після обіду чи чашки кави, — ми заштовхуємо їх ще далі вглиб, пояснив президент Академії загальної стоматології доктор Ховард Гембл. Для захисту дентину від кислот необхідно чистити зуби не раніше ніж через 30 хвилин після ерозивної атаки харчів.

Розмір талії попередить про
загрозу діабету

Обхват талії вказує на ризик діабету, навіть якщо людина не страждає ожирінням, показало нове дослідження британських учених із Інституту метаболічної науки в Кембриджі. Відомо, що при індексі маси тіла 30 і вище (характеризує ожиріння) ризик розвитку цукрового діабету 2-го типу підвищений. Нове ж дослідження показало, що жінки з об'ємом талії від 88,9 см і чоловіки з обхватом живота від 101,6 см мають такий же ризик розвитку діабету, як і люди з ожирінням, навіть якщо їхній ІМТ нижче 30.

М'ясо кальмарів — дієтичний делікатес



таміни групи В4, С та Е. З мікроелементів особливо багато калію й фосфору, також є кальцій, натрій і магній. При цьому м'ясо кальмара має невисоку енергетичну цінність — усього 86 ккал у 100 грамах продукту.

Ще у м'ясі кальмара достатньо таурину — речовини, що сприяє виведенню «поганого» холестерину з крові, стабілізує кров'яний тиск й у цілому позитивно впливає на серцево-судинну систему.

Завдяки вмісту в м'ясі молюска селену та вітаміну Е його вживання в їжу сприяє виведенню солей важких металів із організму, а йод допомагає нормалізувати роботу щитовидної залози.

Один нюанс: коли говорять про користь кальмарів, то не мають на увазі сушених молюсків. У такому продукті багато солі, що призводить до затримки рідини в клітинах організму й набряків. Найкраще купити сирого кальмара й приготувати його самостійно.

М'ясо кальмарів славиться не тільки ніжним смаком, а й корисними властивостями. Кальмар багатий білком, що прекрасно засвоюється організмом, тому його спокійно можуть їсти навіть діти. Також кальмарів рекомендують при дієтичному харчуванні.

У м'ясі кальмара дуже багато білка: на 100 г продукту припадає близько 16 г білка. Жирів і вуглеводів у кальмарах дуже мало, а от вітамінний склад багатий: усі ві-

Влітку остерігайтеся «хвороби брудних
рук»

Гострі кишкові захворювання називають «хворобою брудних рук». До кишкових інфекцій належать черевний тиф, дизентерія, вірусний гепатит А, харчові токсикоінфекції — сальмонельоз, ботулізм та інші.

Кишкові інфекції — заразні захворювання, які передаються від хворих людей здоровим. Ними хворіють люди різного віку, але особливо небезпечні вони для дітей. Що менша дитина, то важчий перебіг хвороби.

Джерелом збудників кишкових інфекцій є хвора людина або бактеріоносій. Зараження виникає при вживанні неясних харчових продуктів, які містять збудник захворювання. Досвід показує, що найчастіше фактором передачі гострих кишкових інфекцій стають неясні молочні та м'ясні продукти, брудні овочі, фрукти та ягоди, придбані у місцях стихійної торгівлі.

Головними симптомами гострого кишкового інфекційного захворювання є підвищення температури тіла, нудота, блювота, болі в ділянці живота, пронос. Іноді ці ознаки бувають незначними, хворі їм не приділяють уваги, до лікаря не звертаються, а лікуються самі. При цьому вони не враховують, що самолікування шкідливо впливає на організм. При появі симптомів захворювання слід негайно звернутися по медичну допомогу.

Щоб запобігти виникненню гострих кишкових інфекцій, слід

дотримуватися простих правил:

- 1) ретельно мийте руки перед прийомом їжі;
- 2) не вживайте в їжу та в жодному разі не годуйте дітей молочними й іншими продуктами сумнівної якості, що продаються у місцях стихійної торгівлі. Купуючи продукти на ринку, зверніть увагу на умови їх зберігання;
- 3) категорично забороняється вживати сире молоко;
- 4) зберігайте і вживайте харчові продукти, зважаючи на умови й терміни їх зберігання та реалізації, що вказані на упаковці;
- 5) не вживайте самі й не давайте дітям немиті фрукти та ягоди. Свіжі овочі, фрукти, ягоди перед вживанням спочатку вимийте теплою проточною питною водою, а потім обдайте окропом;
- 6) використовуйте для пиття воду тільки гарантованої якості;
- 7) соки, молочні суміші та каші для немовлят слід готувати зі свіжих продуктів, у чистому посуді безпосередньо перед вживанням.

Кожен другий чоловік хворіє
на аденому простати

Лікар Онищук оперує аденому простати

Статистика свідчить, що кожен другий чоловік старшого віку в Україні страждає від аденоми простати. Пов'язане це збільшення тканин передміхурової залози з порушеннями гормонального фону організму, які спостерігаються практично в усіх чоловіків після 45 років. Невеличку, розміром із каштан, передміхурову залозу називають ще другим серцем чоловіка. Адже однією з головних її функцій є забезпечення нормального складу сім'яної рідини. Аденому простати медики називають доброякісним утворенням, однак, якщо не почати вчасне лікування цієї недуги, наслідки для чоловічого здоров'я можуть бути плачевними. Детальніше про хворобу «Відомості» розпитали у завідувача урологічного відділення обласної клінічної лікарні, головного позаштатного уролога області Андрія Онищука.

— Андрію Петровичу, розкажіть, що прокує збільшення простати у розмірах?

— Простата — це невелике м'язово-залозисте утворення, розташоване безпосередньо під сечовим міхуром, там, де з нього виходить уретра (сечівник). З віком, унаслідок зміни гормонального фону, відбувається переродження м'язово-еластичних волокон у сполучнотканні вузли. Поступово розростаючись, вони віджимають уретру (сечівник), і з'являються симптоми захворювання — порушення сечовипускання, розвивається доброякісна гіперплазія передміхурової залози (аденома простати).

— За якими симптомами можна запідозрити аденому простати?

— Вважається, що хвороба проявляється в той момент, коли під час сечовипускання чоловік відчуває біль. Через деякий час сечовипускання стає прискореним, менш

інтенсивним. Струм сечі слабшає, а її кількість, що виділяється за один раз, зменшується. У хворого з'являється необхідність вставати до туалету вночі, чого раніше ніколи не спостерігалось.

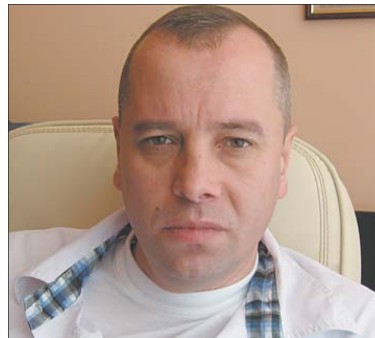
Хвороба характеризується стадійністю. На першій стадії хворі скаржаться, що сечовипускання стає менш інтенсивним і більш частим. Нічний сон, який раніше був безперервним, тепер вимагає додаткового пробудження.

На другій стадії сечовий міхур при сечовипусканні спорозняється не повністю, з'являється залишкова сеча в кількості 100-200 міліграмів. У нормі її немає. Розвиваються дистрофічні зміни в м'язі сечового міхура: скорочуючись, він більше не може активно виганяти сечу.

Остання стадія характеризується повною втратою сечовим міхуром здатності до скорочення, стінка його розтягнута, він переповнений сечею. Хворий відчуває безперервне бажання спорожнити сечовий міхур, воно не стихає й має характер постійного сильного болю внизу живота.

— Як чоловікам попередити недугу?

— Кожен чоловік після сорока років повинен здавати аналіз на про-



Лікар-уролог Андрій Онищук

Спілкувалася Ірина КОСТЮК

Чому на п'ятах утворюються тріщини і як їх позбутись

Тріщини на п'ятах — проблема, від якої страждає багато людей. Визначено три основні причини виникнення тріщин. Перша — носіння незручного взуття й синтетичних шкарпеток. Навесні та влітку тріщини на п'ятах прокуєть неправильно підібраним взуттям. Друга причина — тріщини з'являються при надмірній сухості шкіри, коли знижується її еластичність. Потретье, причинами тріскання стопи можуть бути різні шкірні захворювання, а також хвороби ендокринної системи, авітаміноз, діабет і гастрит.

Є нескладні процедури, що до-

поможуть позбутись проблеми потрисканих п'ят:

1. Під час душу варто терти п'яти пемзою, використовувати скраби для ніг.
2. Після прийому душу або ванни варто змазати п'яти зволожувальним засобом, наприклад, кремом для ніг. Для лікування шкіри п'яток найкраще використовувати креми, що містять бджолиний прополіс, вітаміни А і Е.
3. Дуже ефективні ванночки. У теплу воду потрібно додати морську сіль і кілька крапель ефірної олії, парити ноги 20 хвилин, а потім п'яти

добряче потерти пемзою.

4. Добре допомагає чистий вазелін для зм'якшення тріщин і зволоження шкіри. Перед нанесенням вазеліну необхідно розпарити ноги з невеликою кількістю борної кислоти.

5. Від тонких насічок на п'ятах ефективні компреси з тертого яблука або цибулі протягом кількох днів.

6. Варто споживати в їжу продукти, що багаті ретинолом і токоферолом: зелену цибулю, помідори, печінку, кисло-молочні продукти, моркву, спаржу, салат, бобові, шпинат, зелень, сири.

ЗДОРОВЕ ХАРЧУВАННЯ

Черешня являє собою багате джерело корисних речовин, в число яких входять провітамін А, вітаміни групи В, С і Р, а також залізо, калій, натрій, магній, кальцій і фосфор. У 100 гр черешні міститься всього близько 50 ккал

Головне багатство черешні - великий вміст кумаринів - речовин, необхідних для підтримання тону організму

Завдяки легкому сечогінному ефекту ця ягода знижує артеріальний тиск

Темно-червоні сорти черешні містять в собі речовини, що зміцнюють стінки судин

Черешня виявляється дуже корисною при анемії, оскільки збагачує організм залізом

Кислота в черешні не дозволяє насититися нею, вона має здатність посилювати апетит, а не втамовувати його

Черешню рекомендують при дисбактеріозі кишечника, а також вона здатна покращувати кишкову перистальтику, що корисно при запорах

Відвари з квіток і листя черешні застосовуються для лікування простудних та інфекційних захворювань

Оксикумарини в черешні нормалізують згортання крові і попереджують утворення тромбів

ЗВЕРНІТЬ УВАГУ!

Черешня протипоказана людям, що мають захворювання нирок, печінки, при гіпертонії, артриті, ревматизмі, атонії кишечника і спастичних колітах, що супроводжуються млявою перистальтикою

Джерело: газета «Відомості.UA»