

Ехінацея вдвічі знижує ризик застуди

Фахівці фармацевтичного факультету Університету штату Коннектикут (США) проаналізували результати 14 досліджень, присвячених цілющим властивостям ехінацеї. Вони виявили, що в поєднанні з вітаміном С екстракт рослини знижує ймовірність застуди на 86%, а в ізольованому варіанті — на 65%. Більш того, навіть коли на пацієнтах спеціально тестували вплив риновірусу (збудника застудних захворювань), ризик розвитку застуди при регулярному вживанні ними препаратів із ехінацеєю знижувався на 35%.



Синій колір проганяє сонливість

Науковці з Бостона відкрили, що синє світло допомагає подолати сонливість у нічний час, коли треба зберегти концентрацію уваги. Невелике дослідження на 16 добровольців показало, що сині вогні «піднімали» їх, допомагаючи залишатися бадьорими серед ночі й проганяючи сонливість. Автори роботи вважають, що синє світло може допомогти в тому разі, коли людина змушена працювати або керувати автомобілем уночі.

У волинському тубдиспансері функціонуватиме генетична лабораторія



Нині у здравниці триває добування ізольованого відділення на 40 ліжок, де лікуватимуть хворих із найскладнішими формами туберкульозу (хіміорезистентного). Ремонт здійснюється за кошти обласного бюджету. На це виділено 2,5 мільйона гривень. Роботи завершать цього року. Побував у закладі голова облдержадміністрації Борис Клімчук. Він розповів, що благодійний фонд Рината Ахметова «Розвиток України» реалізує проект «Зупи

нимо туберкульоз в Україні» та готовий спрямувати в область три мільйони гривень на обладнання сучасної генетичної лабораторії. Як зазначив губернатор, новітнє обладнання дасть можливість робити точні аналізи на визначення різних форм туберкульозу вже за два дні. Нинішні медичні технології дають змогу діагностувати цю хворобу аж через півтора місяця. Як повідомив головний лікар закладу Василь Загоруйко, таке сучасне обладнання поки що встановлюється лише у Києві та Луцьку. Тож користуватися послугами цієї лабораторії будуть не лише воляниани, а й люди з сусідніх областей. Фонд Рината Ахметова надасть обладнання, коли у диспансері буде відповідне приміщення. Тому лабораторію планують розгорнути у колишній столлярці. Для реконструкції необхідно орієнтовно 700 тисяч гривень. Ремонтні роботи виконає «Житлобуд-2». Кошти зголосився надати народний депутат України Ігор Палиця.

В обласній лікарні боротимуться з ожирінням



Вже більше десяти років хірурги обласної клінічної лікарні впроваджують сучасні методи проведення операцій. Одним із них є лапароскопія. Одним із головних переваг над звичайним хірургічним втручанням є те, що оперують через незначні розрізи на тілі пацієнта (всього півсантиметра), тоді як загальна хірургія потребує розрізів утрічі більших.

б вона була проведена традиційно. Швидше проходить післяопераційний період. Але хотів би наголосити, що не всі оперативні втручання, які проводяться в загальній хірургії, можна здійснити лапароскопічним інструментарієм. Що конкретно можна оперувати в такий спосіб? До позаминулого року ми найчастіше оперували хворих із жовчнокам'яною хворобою. Тепер же завдяки старанням головного лікаря Івана Сидора лапароскопічно почали оперувати грижі стравохідного отвору діафрагми, шлунок, виконали поодинокі операції з видалення кіст нирок, доброякісних пухлин наднирників. Ми оперуємо і пахові, пупкові грижі, грижі білої лінії живота. Щороку обсяг оперативних втручань та їхня структура в лапароскопічній хірургії збільшуються. Зараз уже ми почали практикувати операції з видалення жовчного міхура не через три-чотири розрізи, а через один порт.

— У чому особливості лапароскопічних втручань? — Важливим плюсом лапароскопіки є можливість візуальної діагностики стану внутрішніх органів. Коли хірург заходить у черевну порожнину лапароскопом, він має можливість оглянути живіт зсередини. Якщо оперуємо пахову грижу, то оцінюємо можливість її появи з іншого боку.

— Скажіть, а лапароскопічні операції тривають менше часу порівняно з традиційними? — Я б не порівнював їх за часом чи швидкістю, тому що операції бувають важкими як у загальній хірургії, так і в лапароскопічній. У середньому ми оперуємо 25-30 хвилин, якщо йдеться, наприклад, про видалення жовчного міхура. Грижі стравохідного отвору діафрагми — орієнтовно 40-50 хвилин. Втручання у наднирники потребує до години часу, пахову грижу можна ліквідувати за півгодини. — Які ще переваги має лапароскопія? — По-перше, короткий термін госпіталізації, тобто пацієнт лежати в лікарні якихось три доби замість шести-дев'яти. Крім того, після лапароскопічної операції у пропераного менший больовий синдром. Тут спрацює фактор рани. Якщо при традиційних оперативних втручаннях розріз на тілі коливається від п'яти до 12 сантиметрів, то за нашим методом найбільший прокол — півтора сантиметра. Ще один момент — у наслідках, які можуть виникнути після операції. Зменшується кількість ускладнень з боку операційної рани: немає набрят, гематом.

— Що найближчим часом збирається почати оперувати лапароскопічно? — Плануємо запровадити такі операції при захворюваннях сечовідальної системи, органів грудної клітки та щитовидної залози.

— Відомо, що лапароскопом проводять операції для боротьби з ожирінням. В обласній лікарні будуть робити щось подібне? — Так. За сучасними вимогами всі операції в хірургії ожиріння повинні виконуватися тільки лапароскопічно, без широких розрізів. Ми зможемо проводити бандажування шлунку, видалення його частини, шунтування тощо.



Хірург Микола Галей

Вода у пластикових пляшках небезпечніша, ніж з-під крана

У пляшковій воді кількість шкідливих речовин значно більша, ніж у водопровідній. Такого висновку дійшли дослідники з Канади, які взяли для аналізу проби води. У деяких пробах із пляшок спостерігалося сторазове збільшення гетеротрофних бактерій. Як заявляють експерти, така вода може шкодити вагітним жінкам, дітям, літнім людям, а також тим, у кого слабкий імунітет. Крім того, споживання пляшкової води може спровокувати гормональний збій. Причому особливо це позначається на статевих гормонах. За словами вчених, вода, закрита в пляшці, може зіпсуватися.



Крім того, пластикова тара дуже шкідлива, бо виділяє речовини, що шкідливі для здоров'я людини.

Боязкі чоловіки живуть менше

Таке риси характеру, як сором'язливість і боязкість скорочують тривалість життя чоловіків і є причинами серцево-судинних захворювань. При цьому харчування, куріння або зайва вага на це не впливають. Такого висновку дійшли американські вчені. Щоправда, об'єктами вивчення були винятково чоловіки. Науковці виявили, що боязкі та сором'язливі чоловіки в два рази більше схильні до інфарктів й інсультів, аніж їхні жваві та розкуті однолітки. При цьому осо-

бливості харчування, куріння або зайва вага не мають помітного впливу на цей феномен. — Усе свідчить про те, що боязким людям слід терміново міняти свій спосіб життя: більше ходити в гості, частіше відвідувати театри, кафе, ресторани і танцювальні зали, — заявив один із представників наукового колективу. Щоправда, вчені не можуть поки пояснити, чому соціально активні люди менше страждають небезпечними серцево-судинними захворюваннями.

ЗДОРОВЕ ХАРЧУВАННЯ
В кабачках міститься велика кількість корисних мікроелементів, таких, як мідь і залізо, фосфор, натрій та мідь. В їх м'якоті містяться не тільки білки і вуглеводи, а й каротин, аскорбінова кислота, вітаміни групи В, пектини, мінеральні солі магнію, калію і кальцію. Калорійність кабачка - 27ккал на 100гр продукту.
В кабачках небагато води, і завдяки легкій засвоюваності, цей продукт можна давати немовлятам у вигляді пюре.
Кабачки виводять з організму велику кількість токсинів оскільки володіють сечогінними властивостями
Зберігають значну кількість корисних властивостей навіть при довгому зберіганні
При нирковій недостатності людям мають проблеми з виведенням калію надмірне вживання кабачків не рекомендується
Кабачкова м'якоть омолоджує, покращує колір і мікроциркуляцію крові шкіри, плюс захищає її від ультрафіолетового випромінювання
Вітамін С, що міститься в кабачках, стимулює роботу шлунка
Кабачки володіють протизапальними властивостями, що робить їх корисними при астмі, ревматизмі, атеросклерозі
Овоч здатний зменшити симптоми захворювань передміхурової залози та статеві системи в цілому
Кабачок допомагає в лікуванні атеросклерозу, гіпертонії і навіть недокрів'я
ЗВЕРНІТЬ УВАГУ!
При нирковій недостатності, алкалозі, фосфатурії, діареї, гострому захворюванні шлунково-кишкового тракту, а також людям мають проблеми з виведенням калію надмірне вживання кабачків не рекомендується
Джерело: газета «Відомості.UA»

Любителів похлюпатися у заборонених водоймах підстерігає «сверблячка купальника»



Чистий на перший погляд ставок чи озеро може виявитися розсадником серйозних захворювань. У водоймах розмножуються різноманітні живі організми, які здатні призвести до низки захворювань.

Так, якщо у людини є порізи або подряпини, то підвищується ризик захворіти на лептоспіроз. До його перших симптомів належать блювота, пронос, сильний головний і м'язовий біль, втома. При їх появі слід негайно звернутися до лікарні. Як правило, для лікування призначаються антибіотики. Через забруднену воду можуть передаватися ентеровірусні інфекції, гельмінтозні захворювання. Бувають випадки розвитку гепатиту А, якого можна уникнути, якщо під час плавання не ковтати воду, але це дуже складно, особливо коли йдеться про дітей. У літній період найпоширеніша небезпека, що чигає на любителів похлюпатися у заборонених водоймах, — «сверблячка купальника» (церкаріоз). До типових проявів за-

хворювання належать свербіж і червоні пухирі на шкірі через кілька годин після купання. При появі таких симптомів необхідно використувати мазь із димедролом або ментолом, яка зніме сверблячку. Якщо ж свербіння посилиться, можна прийняти антигістамінний препарат, а при підвищенні температури й утрудненні дихання необхідно негайно звернутися до лікаря. Як пояснюють фахівці, збудниками цього захворювання є личинки качиних глистів, що знаходяться у воді. Тож від купання у водоймі, де плавають качки, краще відмовитися. За словами лікарів, також небезпечним відпочивальникам загрожують стрептококова та стафілококова інфекції, запальні захворювання статевих органів (вагіноз, кольпіт, цервіцит), цистит, екзема.