

Кориця корисна для діабетиків

Кориця може знизити рівень цукру в крові, що вже підтверджено дослідженнями вчених. У медичному журналі *Diabetes Care* було опубліковано статтю про гіпоглікемічні властивості кориці. У дослідженні пацієнтам із цукровим діабетом 2-го типу давали корицю в дозах 1,3 г і 6 г щодня. Після 40 днів лікування в усіх групах пацієнтів спостерігалось зниження рівня глюкози в крові на 18-29%, тригліцеридів — на 23-30%, холестерину — на 12-26%. Попередні дослідження показали, що кориця також має антибактеріальні та протигрибкові властивості.



В Україні понад 800 тисяч безплідних пар

В Україні офіційно зареєстровано 800 тисяч пар, які не можуть мати дітей, повідомила заступник директора Департаменту охорони материнства, дитинства і санаторного забезпечення МОЗ України Валентина Коломийчук. «Для допомоги цим сім'ям держава щорічно виділяє 6,6 мільйона гривень. Понад 500 пар щороку мають змогу отримати лікування, аби в майбутньому народити дитину», — сказала вона. Зі слів експерта, уже 5000 сімей мають дітей за допомогою репродуктивних технологій.

Як уникнути кишкових інфекцій на відпочинку

Кишкові інфекції медики називають сезонним захворюванням, пік якого припадає саме на літній період. Причин декілька. По-перше, ми споживаємо більше свіжих овочів і фруктів, які не завжди ретельно вимиті. По-друге, продукти, особливо м'ясо, риба та молоко, в спеку псуються набагато швидше, хоча зовні можуть виглядати цілком придатними для споживання. Статистика свідчить, що часто кишкові розлади страждають ті, хто перебуває на відпочинку біля моря чи озера. Чому так і як уникнути літніх «несподіванок», з'ясували «Відомості».



Завідувач відділення кишкових інфекцій Волинської обласної інфекційної лікарні Станіслава Сорочинська розповіла, що кишкові інфекції — це загальне поняття, до якого можна віднести захворювання, викликані сальмонеллою, дизентерійною паличкою чи умовно-патогенною флорою. До цієї групи можна зарахувати і харчові токсикоінфекції, які виникають унаслідок накопичення в продуктах бактерій або їх токсинів.

— Розкажіть, будь ласка, як саме можна підхопити ці недуги.

— Причиною виникнення сальмонельозу є хвора людина, яка е

носієм хвороби та виділяє збудника разом із сечею та фекаліями. Переносити сальмонелу можуть інфіковані, термічно неправильно оброблені продукти — молоко, м'ясо, яйця, причому не лише курячі, а й перепелині, качині. Варто пам'ятати, що сальмонела виживає навіть у холодильнику, оскільки витримує невисокі температури. Дизентерія нині зустрічається рідко. В літній період її можуть переносити мухи, розмножується дизентерійна паличка і у водоймах, до яких потрапляють стічні води. Умовно-патогенна флора є усюди в навколишньому середовищі, і за сприятливих умов бактерії починають розмножуватися та виділяти токсини. До цих мікроорганізмів можна віднести, зокрема, стафілокок, який найчастіше провокує харчові отруєння.

— Які симптоми характерні для кишкових хвороб?

— Симптоми є однаковими практично для усіх кишкових інфекцій.

Вони супроводжуються болем у животі, температурою, блювотою, рідким стільцем. Якщо до організму потрапляє велика кількість збудника чи токсину, то спочатку з'являються прояви токсикозу: температура, в'ялість, неспокій, судоми. Можуть бути просто кольки у животі, а пронос з'явиться через кілька годин або навіть через добу. Тому часто плутають кишкову інфекцію з респіраторною. Якщо є судоми, можуть навіть діагностувати менингіт, а насправді це кишкова інфекція у важкому перебігу. Пронос при кишкових інфекціях може бути один або кілька разів. Що більше в організмі збудників або токсинів, то важче перебігає хвороба, а отже, й температура вища і довше тримається, блювота частіша і більша кількість випорожнень.

— Що робити, коли з'явилися перші симптоми кишкової інфекції?

— Дорослим і старшим дітям найперше потрібно промити шлу-

нок. Якщо дітки маленькі, їх треба відпоювати, даючи пити відвар ромашки, чай, підсолену воду або ж препарати, які продаються в аптеках, — «Регідрон», «Гастроліт». Коли ж симптоми не зникають, треба звертатися до лікаря. В нас бувають випадки, коли потрапляє до нас дитина, а мама каже: «Ви збийте температуру, а з проносом я впораюся сама». А яким чином це роблять? Дають розрекламований «Імодіум». Так, він знімає діарейний синдром. Але не треба забувати, що діарея, як і блювота, є захисною реакцією організму на інтоксикацію. Якщо не наводнювати організм, а просто припинити пронос, то стане ще гірше. Можна «долікуватися» і до збоїв у роботі серцево-судинної та нервової систем. Вважаю, що таке самолікування є небезпечним. Той, хто у ранньому віці не вилікувався як слід, потім матиме хронічне захворювання жовчних шляхів, гастрит, панкреатит.

Дорослі повинні знати, що причиною кишкових інфекцій здебільшого є брудні руки, немиті овочі та фрукти, а також їх неправильне зберігання й обробка. Звертайте увагу на чистоту ножів, тарілок, частіше мийте руки. Фрукти спершу треба помити під проточною водою, а потім облити ороком. Не купуйте розрізані навпіл кавуни. Ніж, яким його різали, миг бути брудним, а під плівкою, якою обмотали кавуна, бактерії розмножуються ще швидше. Якщо привезли додому шашлик після пікніка, то наступного дня його варто термічно обробити і лише після цього вживати в їжу.

— Часто доводиться чути від батьків, що тільки-но вони поїдуть із дітьми на відпочинку, ті одразу починають хворіти. Чому так?

— Це пов'язано з тим, що діти потрапляють у нове для них середовище, і починають оточувати бактерії іншого складу, до яких дитячий

організм не звик. Крім того, не завжди батьки можуть вгледіти за малечю: десь зірвав ягоду, з'їв немиючою, а мамі не сказав. Навіть якщо на ягодах не було кишкових збудників, то вони цілком можуть бути оброблені різноманітними хімікатами, на них може накопичуватися пил тощо. А якщо ці ягоди містять кислоту, то їх вживання у великій кількості призводить до накопичення шлаків — у дитини може розвинути інтоксикація, порушення обміну речовин (ацетонемічний синдром). Знову ж таки підвищується температура, з'являється блювота, болі в животі.

— Чи можна кишкову інфекцію підхопити, купаючись в озері чи морі?

— Не можна сказати, що вірус є у водоймах, але у навколишньому середовищі — так. Різноманітні збудники кишкових інфекцій можуть знаходитися у стоячій воді. Збираються вони й у мокрих місцях, у затінку. До всього ж сонце знижує імунітет, тим більше у дітей. Вважаю так, що їхали на відпочинок, дитина була начебто здоровою, а потім раптово захворіла. Насправді вона могла бути носієм вірусу, який при перегріванні, переохолодженні, протях міг активізуватися. До всього ж зараз «ходить» ще й ротавірусна інфекція («кишковий грип»), яку викликають не бактерії, а віруси. Протикає хвороба практично з такими ж симптомами: висока температура, розлад стільця, болі в животі.

На морі головне — гігієна та санітарія. Я б не радила їхати відпочивати на море з дітьми, яким менше трьох років. Їм важко пояснити, як поводитися з брудними іграшками та немитими харчами.

— Чи потрібно давати діткам перед від'їздом на море імунопрепарати?

— Не потрібно. На морі головне дотримуватися гігієни та правильного харчування.

Спілкувалась Ірина КОСТЮК



Станіслава Сорочинська

30% молодих українців ведуть незахищене статеве життя

В Україні 30% молоді не користуються засобами безпечного сексу. Про це повідомила під час круглого столу «Секс і здоров'я української нації» перший заступник начальника Головного управління охорони здоров'я КМДА Валентина Залеська. «Ще у 2008 році проводили дослідження. У вікову групу входили підлітки 12 років і старше. Стало відомо, що в середньому 30% опитуваних не застосовують жодних засобів захисту. І навіть першокурсники вузів, мо-

лодь, яка трошки доросліша. Там доходило до 40-45%. І найчастіше не використовують засоби захисту жінки. Коли розмовляли з дівчатами, вражало те, що своєю відмовою від використання засобів захисту вони пояснювали небажанням об'єктивувати статевого партнера», — зазначила Залеська.

За словами експерта, жінки вважають, що, використовуючи засоби контрацепції, вони втрачають емоційний зв'язок із партнером.

Які симптоми поствідпусного синдрому та як його уникнути

Людина, яка цілий рік виконує рутинну роботу, потребує «перезавантаження». Для цього ї їснують відпустки. Та не всім вони дарують винятково користь, адже у кожного третього після відпочинку настає поствідпусний синдром — фізіологічна й психічна реакція на зміну умов.

Симптомами цього синдрому є головні болі, безсоння, млявість, стрибки тиску, стомлюваність, невпевненість у собі, драгівливість. Його жертвою може стати кожен. Але встановлено, що чоловіки частіше страждають від цього синдрому, оскільки жінкам, як правило, простіше зорієнтуватися й поринути в роботу. Також великий ризик затяжного адаптування у працівників із довгими відпустками, наприклад, у вчителів.

Поствідпусний синдром триває недовго. Як правило, ознаки минають за два-п'ять днів. Але й цього часу достатньо, щоб зіпсувати враження від відпустки і самопочуття. Тому варто вжити профілактичних заходів. Плануйте відпочинок не більше як на два тижні — організму легше втягтися в роботу після нетривалої перерви. Поверніться «з морів» за кілька днів до кінця відпустки. Домашні справи допоможуть увійти у звичну колею. Не намагайтеся зробити все, що накопичилось, у перший же день виходу з відпустки, робіть це поступово.

Вживайте «смачні» антидепресанти: банани, апельсини, чорний шоколад.

Медики вкотре попереджають про небезпечність шльопанців

Шльопанці здатні стати однією з причин болю і травм ніг, якщо їх носити протягом тривалого часу, на прогулянках по бетонному покриттю, асфальту, а також під час занять спортом. Адже таке взуття не може забезпечити підтримку склепіння стопи та ненадійно охоплює ногу. З цієї причини ортопеди Синайської медичної школи Нью-Йорка (США) не рекомендують носити це взуття постійно.

Коли людина носить в'єтнамки, вона автоматично стискає пальці

Оптимальну кількість води для організму можна визначити за кольором сечі



Головний дієтолог МОЗ Олег Швець розповів, що за кольором сечі можна визначити, чи вживає людина необхідну для її організму кількість рідини. «Деякі експерти вважають, що варто вживати два-три літри води, проте я рекомендую ставитися до цьо-

го індивідуально. Я порадив би орієнтуватися за кольором сечі. Якщо вона темна, то людина вживає недостатньо рідини», — сказав Швець. За словами дієтолога, у спеку найкорисніше пити звичайну воду. На другому місці — кава і чай, а на третьому все інше. Солідні напої взагалі небажано вживати.

Фахівець також розповів, що під час літньої спеки варто пити багато води, але не мінеральної. «Безумовно, витрати води організмом у спеку набагато збільшуються, тому її варто споживати вдвічі більше. Потрібно вживати найбільш здорові напої: звичайну воду, каву, чай, сік. Небажано вживати солодкі напої, тому що там багато цукру, який не є найкращим харчовим інгредієнтом», — розповів Швець.

ЗДОРОВЕ ХАРЧУВАННЯ

До складу огірків входять такі вітаміни як С, Е, В1, В2, РР, провітамін А та такі елементи як глюкоза, крохмаль, аскорбінова кислота, каваова і фолієва кислоти, хлорофіл, калій, кальцій, фосфор, магній, залізо, натрій, марганець, нікель, мідь, цинк, алюміній, срібло. Калорійність огірка складає всього 13,5 ккал на 100 грам продукту

Огірок прекрасно втамовує голод (за рахунок своїх обсягів він розтягує стінки шлунка, і виникає почуття насичення)

Огірки містять 95% води, тому абсолютно не завантажують підшлункову залозу та формують легкого і корисного дієтичного харчування

Огірковий сік використовували як жарознижувачий засіб не тільки при лихоманці, але і при опіках

За рахунок вмісту інсуліноподібної речовини огірки сприяють нормалізації цукру в крові і перешкоджають перетворенню вуглеводів на жири

Гіркі огірки більш корисні для серця, тонкого кишечника, підшлункової залози



Щоденне вживання огірків сприяє очищенню організму і виведенню отрут

Йод огірка практично повністю засвоюється щитовидною залозою, тому огірок сприяє профілактиці захворювань щитовидної залози

Високий вміст калію, кремнію та сірки робить огірки незамінним профілактичним засобом для підтримки в здоровому стані шкіри, волосся і зубів

ЗВЕРНІТЬ УВАГУ!

Огірки рекомендується виключити з раціону під час загострення виразкової хвороби шлунка та дванадцятипалої кишки, а також під час гострих і хронічних ентеритів та колітів. Солені і мариновані огірки протипоказані при гострих і хронічних гепатитах, холециститах, жовчокам'яній хворобі.

Джерело: газета «Відомості.UA»