

## Позіхати корисно для роботи мозку

Позіхання починається за сигналом мозку. Це свідчить про те, що в нього почалося кисневе голодування. А під час позіхання відбувається швидке насичення мозку киснем. Тому боротися з позіханням не потрібно. Щоби відпала потреба позіхати, можна пройти швидкими кроками чи зробити кілька енергійних фізичних вправ. Під час рухів також відбувається посилене насичення киснем.



## Прогулянки на свіжому повітрі врятовують від короткозорості

Так твердять британські дослідники з Брістольського університету. Вчені вважають, що сонячне світло позитивно впливає на очі. Фахівці проаналізували дані близько семи тисяч дітей. Виявилось, що фізична активність, спадкові хвороби або час, проведений за читанням, не мають жодного значення. Дослідники підрахували, що діти, які регулярно перебували на повітрі у віці 8 або 9 років, на 50% рідше страждали від короткозорості в 15 років. А ось рівень фізичної активності ніяк не позначався на їхньому зорі.

## Оливкова олія сприятливо впливає на кісткову тканину



Рацион із високим вмістом оливкової олії допоможе зберегти кісткову тканину здоровою, стверджують іспанські дослідники з госпітально Труета в Жироні.

Впродовж двох років учені спостерігали за 127 добровольцями у віці 55-80 років. Їх у довіль-

ному порядку розділили на три групи. Одна група сиділа на середземноморській дієті та горіхах, обов'язковою складовою раціону другої була оливкова олія, а третя харчувалася продуктами зі знизеним вмістом жиру.

На початку та в кінці експерименту в людей виміряли показники остеокальцину, глюкози, загального холестерину та тригліцеридів. Ці біохімічні дані лягли в основу дослідження.

В результаті фахівці з'ясували, що кращі показники стану кісткової тканини були зафіксовані в групі, яка дотримувалася дієти з високим вмістом оливкової олії.

Тож, підкреслили іспанські дослідники, укротити підтверджено користь для здоров'я від вживання цього продукту.

## Розсіяний склероз може уражати навіть тримісячних немовлят



## Раритетні книги небезпечні алергічними реакціями

Старі книги здатні викликати алергію, яка може призвести навіть до смерті, стверджують співробітники Російської академії медичних наук. Фахівці вважають, що в найбільшій небезпеці перебувають власники антикварних і раритетних видань, а також працівники архівів і бібліотек. Річ у тому, що книжковий пил — алерген, що містить яйця кліщів. Дослідники стверджують, що ці комахи здатні викликати сильні алергічні реакції, аж до набряку Квінке. Причому укуси паразитів не блокуються

сучасними антиалергенними засобами.

Вчені повідомили, що за останні роки зафіксовано кілька випадків смерті працівників архівів і бібліотек від найгостріших алергічних реакцій, викликаних книжковими паразитами. Щоб уникнути цього, не варто довго тримати в оселі в великих кількостях книги, видані більше 10 років тому, радять експерти. Також при роботі з раритетними виданнями рекомендують використовувати одноразові рукавички.

## Какао зберігає пам'ять

Какао — чудовий продукт для поліпшення пам'яті, стверджує група вчених із Італії та США. Вони вивчили вплив флавонолідів (а саме флавонолів), на які багате какао, на розумовий стан людини. З'ясувалося, що ці речовини благотворно впливають на структуру та функції мозку. Також побічно стимулюють його кровопостачання.

Флавоноли захищають нейрони від ушкодження, покращуючи їх взаємодію з молекулярною структурою, яка відповідає за нашу пам'ять.

Вчені провели 8-тижневий експеримент, у якому брали участь 90 людей похилого віку, що страждають від вікових порушень роботи мозку. Добровольців розділили на три групи. Першій давали по 990 міліграмів какао на людину в день, другій — по 520, а третій усього по 45.

Виявилось, що до кінця ек-



сперименту в другій та першій груп відбулося значне поліпшення роботи мозку: вони краще вирішували когнітивні тести, у них змінилася оперативна та вербальна пам'ять. Серед інших приємних сюрпризів — зниження кров'яного тиску, а також інсулінової залежності.

Розсіяний склероз вважається досить поширеним захворюванням центральної нервової системи. В Україні кількість хворих постійно зростає. Недуга традиційно уражає осіб працездатного віку і без активного лікування може швидко призвести до інвалідизації. Існують дані, що природний перебіг розсіяного склерозу призводить до того, що через 10 років після початку захворювання більше 50% хворих мають обмежену працездатність, через 15 — труднощі під час самостійного пересування, а якщо ж хвороба триває більше 20 років, то ледве можуть себе обслуговувати. Про причини та наслідки цієї страшної недуги розповідає обласний позаштатний спеціаліст із неврології **Ольга Шульга**.

— Яким чином проявляється ця хвороба?

— Розсіяний склероз — це імунно-запальне захворювання нервової системи. Недуга проявляється через низку неврологічних симптомів. Так, спостерігається порушення рухової активності, роботи тазових органів, часткова втрата зору, мови, ураження лицевих нервів та інше.

Сигналізувати про хворобу можуть такі ознаки: оніміння або слабкість однієї або кількох кінцівок, як правило, з одного боку, двоїння в очах або розмитість контурів, поколювання або біль у різних частинах тіла, відчуття електрошоку при певних рухах голови, нервові тремтіння, проблеми з координацією рухів чи невпевнена хода, підвищена стомлюваність, запаморочення.

Однак й низка інших недуг має схожу симптоматику, тож діагноз ставиться винятково лікарем при типовому клінічному перебігу та за наявності змін на МРТ головного мозку.

— Розсіяний склероз — це не-

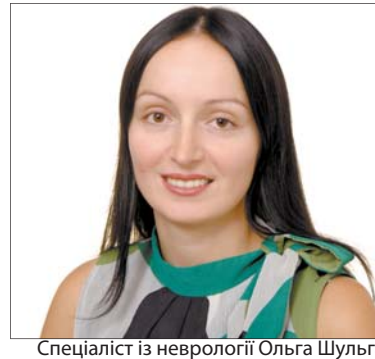
дуга молодих людей?

— Дійсно, традиційно захворювання діагностують в осіб працездатного віку — 18-55 років. Варто відзначити й те, що останнім часом недуга молодіє. Є випадки, коли розсіяний склероз діагностували навіть у тримісячних немовлят. На Волині зареєстровано п'ять хворих на цю недугу дітей і близько 800 дорослих. При цьому щороку діагностується від 10 до 20 нових випадків захворювання.

— У чому полягають причини хвороби?

— Захворювання можуть провокувати так звані географічні фактори. Недуга розповсюджується з півдня на північ і з заходу на схід. Тож в Україні є зони високого ризику, зокрема Волинь, а також Львівщина, Тернопільщина. Це пов'язано з тим, що у нас мало сонця. Останнім часом ідуть активні наукові розробки щодо впливу вітаміну D на розвиток розсіяного склерозу. Доведено: якщо батьки мають розсіяний склероз, але дитина переїжджає до початку підліткового віку в теплі країни, скажімо, Іспанію чи Італію, то ризик, що вона захворіє, зменшується практично вдвічі.

Крім того, є інфекційні фактори, що спричиняють недугу. Часто це



Спеціаліст із неврології Ольга Шульга

### ■ ЗДОРОВЕ ХАРЧУВАННЯ

Баклажан містить вітаміни групи В, С, РР, провітамін А, деякі мінеральні речовини. Калорійність баклажана становить 18 Ккал на 100 грамів

Клітковина та органічні кислоти, що містять баклажан, виводять із організму жовчі і токсини, тим самим проводячи профілактику атеросклерозу

Баклажан стимулює діяльність кишечника виводить холестерин, попереджає розвиток гнильних процесів, сприяє зниженню ваги

Баклажан має сечогінні та протинабрякові властивості, тому він показаний при захворюванні печінки і нирок

Баклажан рекомендують вживати при подагрі

Вітамін С, що міститься у баклажанах, захищає організм від інфекцій і застуд

Сік баклажана володіє бактерицидними властивостями і здавна використовується, щоб прискорити загоєння ран

У баклажанах міститься мідь та залізо, що підвищують рівень гемоглобіну в крові і покращують колір шкіри

Страви з баклажанів корисні дітям при анемії та вагітним жінкам



### ЗВЕРНІТЬ УВАГУ!

Баклажани не слід вживати при виразковій хворобі шлунка і дванадцятипалої кишки в стадії загострення, гіпоглікемії (понижений вміст цукру в крові), підвищеному вмісті гемоглобіну в крові та при діарей

Джерело: газета «Відомості.UA»

## Правила харчування при дисбактеріозі

Слово «дисбактеріоз» знайоме майже всім сучасним батькам. Але це не діагноз і не захворювання, а стан, при якому порушується рівновага між корисними мікроорганізмами та хвороботворними.

Є основні правила харчування дітей, що страждають від дисбактеріозу. Передусім потрібно в 1,5 рази збільшити в щоденному раціоні частку кисломолочних продуктів. Щоправда, сир можна давати малечі не частіше двох разів на тиждень, при цьому не більше 30 грамів у день.

М'ясом не варто зловживати: важке для перетравлення, воно здатне призвести до посилення гниль-

них процесів у кишечнику. Щодня дитина повинна з'їдати як мінімум п'ять порцій овочів і фруктів (порція — це, наприклад, одне яблуко чи салат).

Варто подбати й про воду, бо погана також порушує мікробіоценоз (дозрівання корисної мікрофлори кишечника). Тому бажано використовувати тільки фільтровану воду.

Перерва між прийомами їжі не повинна перевищувати більше 3,5 години, але й частіше годувати дитину не варто. Ритм у харчуванні дуже важливий для нормального травлення.

Для відновлення нормальної мікрофлори лікарі рекомендують

переохолодження, застудні захворювання та психоемоційні стреси.

— Розсіяний склероз протікає в усіх однаково — з неминучим прогресуванням недуги та погіршенням стану здоров'я?

— Ні, розрізняють три типи перебігу захворювання. В 70% це ремітуючий перебіг, коли ознаки недуги проявляються на певний час, а потім все стає на своїй місці. Скажімо, відбувається втрата зору на одне око, але через два тижні він відновлюється. Такі пацієнти періодично підліковуються в стаціонарі й згодом повертаються до нормального життя.

Також існує прогресивний тип перебігу недуги. В такому разі з самого початку симптоматика невинно наростає, захворювання прогресує, при цьому ремісія відсутня. Ще один вид — вторинно-прогресивний перебіг. Тоді пацієнти протягом певного часу мають ремітуючий розсіяний склероз, але з якогось моменту йде погіршення. Наприклад, через п'ять-сім років недуга починає прогресувати.

— Як відбувається лікування цієї хвороби?

— Лікування буває двох видів. Один із них — лікування загострень. В такому разі пацієнту призначають метилпреднізолон, він отримує його три-п'ять днів, а потім — судинна терапія. Другий варіант — це імунomodельюча терапія, її мали б отримувати всі пацієнти. Якщо застосувати її роками, можна приблизно на п'ять років відтягти час переходу хворого на інвалідний візок. Тому важливо, аби молоді пацієнти систематично лікувались. Однак це досить дорого: потрібно приблизно 15-17 тисяч доларів на рік. А для середньостатистичної української сім'ї це просто нереальна сума. Та ми працюємо з міжнародними дослідницькими програмами, які дозволяють залучити пацієнтів до безкоштовного лікування. Ми ведемо чотири проекти, але там дуже суворі вимоги до хворих. Утім, близько 50 волинців беруть участь у цих програмах і отримують безплатно ліки.

— Та чи реально досягти повного одужання?

— На сьогодні не відомо випадків повного одужання від розсіяного склерозу. Це свого роду хронічне захворювання. Та завдяки сучасним методам лікування і препаратам можна запобігти загостренню, змінити перебіг хвороби та полегшити симптоми, дати людині шанс на нормальне життя.

— А чи можна жінкам із розсіяним склерозом народжувати?

— Останнім часом є різні теорії щодо вагітності. Коли раніше говорили, що хворим із таким діагнозом заборонено народжувати, то сьогодні ніхто не забороняє. Ба більше, навіть існують твердження, що під час вагітності та вигодовування грудьми пацієнтки почуваються краще.

Ольга УРИНА



разом із біопрепаратами використовувати функціональні кисломолочні продукти з живими біфідобактеріями (біоюгурти, біокефіри й інше).