

Грудне молоко захистить малечу від депресій

Люди, яких у дитинстві годували грудьми, рідше страждають від депресії в дорослому віці, вважають німецькі дослідники. Тамтешні фахівці з'ясували, що тривалість вигодовування не грала особливої ролі з погляду ризику розвитку депресії. За словами експертів, сам факт вигодовування може свідчити про загальний рівень відносин матері й дитини. Якщо стосунки з матір'ю хороші, у людини рідше розвивається депресія.

**Під час магнітних бур корисно їсти морепродукти**

Людам із підвищеною чутливістю до магнітних бур у «небезпечні» дні потрібно знизити фізичні та психічні навантаження. Напередодні бур, якщо немає протипоказань, можна прийняти чверть пігулки аспірину. Також корисно попити заспокійливі препарати, скажімо, настоянку собочої кропиви, глоду, валеріани. За годину до сну радять випити склянку відвару шипшини. З раціону варто усунути жирну їжу та солодощі. А ось риба та морепродукти, запевняють медики, підуть лишень на користь.

Вино в багатьох людей викликає алергію

Вчені з Західної Німеччини з'ясували, що багато людей, які регулярно вживають вино, мають стійку алергію на нього, навіть не підозрюючи про це. Є думки, що навіть головний біль або інші проблеми зі здоров'ям пов'язані саме

з цим.

Приблизно 25% із 950 опитаних повідомили про погіршення самопочуття після келиха вина. Найпоширеніші симптоми — почервоніння шкіри, свербіж, закладений ніс і прискорення пульсу. Виявилось, що жінки майже вдвічі частіше, ніж чоловіки, страждають від алергії на вино.

Благородний напій містить білки, бактерії, дріжджі, а також сульфіти й інші органічні сполуки. Будь-який із цих компонентів (а вони також є в пиві й інших міцних напоях) може викликати алергічну реакцію, вважають дослідники.

Важливо також знати, що червоне вино рідше стає причиною алергії: білок-алерген LTP міститься в шкірці білого винограду.

Електронні сигарети порушують функцію легенів

Електронні сигарети, як і звичайні, можуть порушити роботу легенів. До такого висновку дійшли вчені з Афіського університету. Результати дослідження представлені на щорічному конгресі Європейського респіраторного товариства.

В експерименті брали участь восьмеро людей, які не курять, 11 курців зі здоровими легенями та 13 — із хронічним обструктивним захворюванням легенів або астмою. Кожного з них попросили курити електронну сигарету протягом 10 хвилин. Серія тестів, що оцінюють стан дихальних шляхів, показала, що у всіх учасників після куріння електронної сигарети відбулося збільшення опору дихальних шляхів, що тривало до 10



хвилин (тобто порушилася функція легенів).

Таким чином, електронні цигарки можуть бути потенційно небезпечними для людей. Довгостроковий вплив від їх куріння потрібно вивчати в ході додаткових досліджень.

Найчастіше школярі скаржаться на хвороби шлунку та зір

Начальник управління охорони материнства, дитинства та санаторного забезпечення Мінохорони здоров'я Олена Терещенко розповіла про найпоширеніші недуги у школярів. За її словами,

найчастіше учні скаржаться на хвороби шлунку, органів дихання та зору, пишуть «Коментарі». Також вона зауважила, що структура найпоширеніших захворювань серед школярів усіх вікових категорій не змінюється впродовж декількох років.

«На першому місці — хвороби органів травлення, що свідчить про збої в раціональному харчуванні. На другому — захворювання органів дихання, а на третьому — очей», — сказала Терещенко.

Також спеціаліст зазначила, що до найпоширеніших порушень здоров'я у дітей належать захворювання ендокринної системи й опорно-рухового апарату.

Ендометріоз призводить до стійкого непліддя жінок

Ендометріоз — це небезпечне захворювання, на яке щороку хворіють не тільки жінки середнього віку, але й молоді дівчата. Ще півстоліття тому ця недуга була практично невідомою, а сьогодні вона стала однією з найбільш поширених патологій жіночої статеві системи, посівши третє місце після запальних захворювань придатків і міоми матки. Під ендометріозом розуміють появу клітин, характерних для внутрішнього шару матки, в неналежному місці — на стінках матки або інших внутрішніх органах. Чим це небезпечно та як запобігти розвитку важкої недуги, «Відомості» дізнавались у завідувача гінекологічного відділення обласної клінічної лікарні **Валентина Петровського**.

— Валентине Францовичу, розкажіть детальніше, що таке ендометріоз.

— Ендометріоз — це хвороба цивілізації, і, на жаль, щороку це захворювання діагностують дедалі частіше. Виявити його стало можливо завдяки розвитку лапароскопії — діагностичного чи оперативного втручання на органах черевної порожнини, яке здійснюється через невеличкі проколи. Крім того, це індукована хвороба, яка настає внаслідок неправильних дій лікарів — після різноманітних оперативних втручань. Жінка — істота циклічна. Щомісяця у неї проходять критичні дні, під час яких відторгається оболонка матки — ендометрій. Унаслідок проведених операцій — пологів, абортів, пункцій — із током крові або лімфи клітини ендометрія потрапляють в інші органи, розташовані поряд, а буває, що й значно далі. У цих місцях починають відбуватися процеси, схожі на ті, які проходять у матці кожного місяця, тобто наростає ендометрій, розростаються клітини, виділяються ферменти.

— Чим це загрожує здоров'ю жінки?

— Це зумовлює появу ендометріодних пухлин (ендометріом), які внаслідок маткового викиду ферментів викликають масований спайковий процес у малому тазі,



Гінеколог Валентин Петровський



Ендометріоз — це хвороба цивілізації, і, на жаль, щороку це захворювання діагностують дедалі частіше. Виявити його стало можливо завдяки розвитку лапароскопії...

що в майбутньому веде до непліддя, виникнення болювого синдрому, порушення менструального циклу. В трьох-п'яти відсотках випадків ендометріомі перероджуються у злоякісні пухлини. Інколи метастази ендометріозу виявляють у пупі, післяопераційних рубцях.

— Що розуміють під поняттям «ендометріом»?

— Це конгломерат клітин, в якому є і темна кров, і лейкоцити, і фагоцити, і ферменти тощо. Часто ендометріодні пухлини мають чітку оболонку або можуть проростати у сусідні органи, наприклад, у кишківник, сечовий міхур, і порушувати їхні функції. Тому всі лікарські маніпуляції, які проводяться у лікарнях, приватних клініках чи амбулаторно, повинні бути прикриті спеціальною терапією, що запобігає виникненню ендометріозу.

— Які симптоми характерні для перебігу недуги?

— Як правило, симптомами ендометріозу є непліддя неясного генезу, болючі регули, синдром тазових болів неясного генезу, порушення менструального циклу, поява пухлин, що виявляються ультразвуковою діагностикою, пальпаторним дослідженням чи візуально. Пухлини можуть сягати від 2 мм до 20-25 см у діаметрі. Залежно від

розташування так званих клітин «нелегалів» гінекологи розрізняють генітальний і екстрагенітальний ендометріоз. У першому разі йдеться про ураження органів репродуктивної системи — шийки чи тіла матки, яєчників, маткових труб, слизової піхви. Екстрагенітальному ендометріозу притаманна поява вузликів ендометріодної тканини в органах черевної порожнини. Найбільш безболісно протікає ендометріоз шийки матки, оскільки на цій ділянці органа немає нервових закінчень, а тому жінка практично не відчуває дискомфорту. Найбільше, що її може турбувати, — незначні кров'яністі виділення за день-два до початку місячних.

— Скажіть, ендометріоз лікується лише хірургічно?

— Ні, не лише хірургічно. Методи лікування можуть бути консервативними (гормональна терапія), лікують і спеціальними препаратами та хірургічними втручаннями. Хоча відразу наголосити, що гормональна контрацепція не має нічого спільного з лікуванням ендометріозу. На сьогодні відомо чотири гормональних препарати, які з певним успіхом застосовуються у лікуванні цієї недуги. Вони призначаються у вигляді курсу гормональних препаратів, щоб знизити концентрацію статевих гормонів, що сприяє зменшенню або зникненню вогнищ ендометріозу. Метод лікування кожної пацієнтки — індивідуальний, тому не можна узагальнити і конкретно розповісти про те, як побороти недугу.

— Що жінкам треба знати, аби запобігти розвитку ендометріозу?

— Як правило, коли пацієнтка приходить на прийом до гінеколога, у них є синдром вдавненої сором'язливості. Хоча мало б бути соромно за те, що жінка репродуктивного віку хоча б раз на рік не відвідує лікаря для профілактики. Регулярне відвідування гінеколога, увага до себе, обстеження дали би змогу виявити хворобу якомога раніше. Сьогодні є чітка класифікація поширення захворювання, за якою непліддя викликають не великі за розмірами, а мікропухлини — 2-4 мм, які можна діагностувати тільки лапароскопічно. Серед профілактичних заходів я би назвав і участь акушера-гінеколога у хірургічних втручаннях на малому тазі, навіть якщо вони не пов'язані з гінекологією, обов'язково прикриття всіх лікарських маніпуляцій спеціальними препаратами, атравматичність і анатомічність виконання хірургічних втручань. Це важка хвороба, яка призводить до стійкого непліддя, і навіть допоміжні вищі репродуктивні технології не завжди в змозі допомогти зачати дитину.

Спілкувалась Ірина КОСТЮК

ЗДОРОВЕ ХАРЧУВАННЯ

Гриби налічують такі вітаміни групи А, В, В2, Д, С, РР, жири, калій, фосфор, залізо, кальцій, а також багато мінеральних речовин. Калорійність свіжих грибів від 20 до 30 ккал на 100 гр, сушених 210 ккал.

Гриби виконують функцію по відновленню тканин нервової системи, сприяють формуванню антитіл і нормальному функціонуванню шкіри

Кількість білка в сушеному грибі - до 30%, тобто більше, ніж у м'ясі. 30-40% сухої ваги грибів складають протеїни (м'ясо - 15-25%)

В грибах багато сірки та полісахаридів, що сприяє в боротьбі з онкологічними захворюваннями

Лецитин що містять гриби, перешкоджає відкладенню холестерину

В грибах багато ферментів, що сприяють розщепленню жирів, клітковини та глікогену

Гриби зміцнюють імунну систему, усувають втому і астенію, попереджають серцево-судинні захворювання

В грибах багато фосфору, що сприяє поліпшенню зору, стану зубів і кісток

ЗВЕРНІТЬ УВАГУ!

При нагріванні до 100С, користь грибів зменшується, тому для використання їх у лікувальному харчуванні, їх потрібно вживати не в смаженому, а в сушеному вигляді або засоленими. Гриби важкі для травлення та протипоказані при хворобах шлунково-кишкового тракту і печінки.

Джерело: газета «Відомості.UA»

Настоянка женьшеню допоможе відновитися від стресу

Цілющі властивості женьшеню досі вивчені не до кінця. Але тих, які відомі людині, достатньо, аби він заслужив почесне звання короля тонізуючих речовин. На Сході здавна відома унікальна здатність кореня женьшеню продовжувати життя, а сучасні європейські лікарі заведне не ночують у лабораторіях, прагнучи на його основі розробити еліксир безсмертя.

Як правило, в медицині використовується коріння цієї рослини, але дослідним шляхом доведено, що надземні частини женьшеню (листя, стебла, квітки і насіння) містять не менше корисних речовин, аніж корінь. Наприклад, настоянка з листя женьшеню ефективна при лікуванні цукрового діабету, гіпотрофії, синдрому хронічної втоми, допомагає організму відновитися після пере-



несеного стресу. А полісахариди, які містяться в листках цієї рослини, мають протипухлинну дію й гальмують онкологічні процеси.

Цілющими властивостями женьшеню володіє завдяки багатому складу хімічних речовин. Це полісахариди, ефірні олії, біологічно активні пептиди, поліацетилені. А

в корені є ще й алкалоїди, пектини та дубильні речовини, крохмаль, смоли, велика кількість мікро- та макроелементів.

Найбільше женьшень корисний в осінній період, а от навесні та влітку його стимулювальна дія мінімальна. Також не варто пити женьшеневі краплі в другій половині дня. При гострих інфекційних і запальних процесах, підвищеній збудливості та під час вагітності від препаратів на основі цієї рослини варто зовсім відмовитися.

Щоб «корінь безсмертя» забезпечив організм максимумом користі, йому потрібні в помічники такі «будівельні матеріали», як білки, вітаміни, мікроелементи, тож, п'ючи настоянку з женьшенем, треба дотримуватися збалансованого харчування.