

66% людей залежні від мобільних

66% людей психологічно залежні від мобільних телефонів. Найбільше таких у віковій групі від 18 до 24 років, дослідили американські вчені. Симптоми психологічної залежності від мобільного — небажання розлучитися з ним навіть для відвідування туалету, постійне перевіряння повідомлень, дзвінків і пошти, острах, що розрядиться батарея. Залежні від телефону люди зменшують реальні контакти на користь спілкування через мобільні пристрої.

**Сухофрукти нормалізують роботу серця і нирок**

Сухофрукти є обов'язковою частиною здорового раціону. У висушених фруктових плодах зберігаються всі корисні речовини, що й у свіжих. За рахунок високого вмісту калію вони допомагають нормалізувати роботу серця та нирок. Крім того, сухофрукти — джерело розчинної клітковини, а тому здатні поліпшити обмін речовин. Утім, людям із захворюваннями шлунково-кишкового тракту і цукровим діабетом рекомендують обмежити вживання сушених фруктів.

Червоне вино втамовує апетит

Сполука ресвератрол, що міститься у червоному вині, знижує апетит, з'ясували вчені з Норвезького університету. Наразі встановлюється зв'язок між шкідливим виноградним напоєм і

схудненню.

У ході експерименту вчені перевірили дію цієї речовини, що є природним антиоксидантом, на бджолах. Виявилось, що комахи, які одержували цю речовину, їли саме стільки, скільки було потрібно, щоб поповнити запаси енергії. Зазвичай бджоли їдять значно більше, зазначають автори дослідження. Крім того, виявлено, що ресвератрол знижує потребу в солодощах.

На думку дослідників, ця речовина може стати інструментом, який дозволить правильно скласти раціон — без голодувань або переїдання.

Російські вчені створили лікувальні лінзи для очей

Російські вчені розробили унікальні лінзи, призначені для відновлення очей після травм і опіків. Вони швидко та повністю витягують подразнювальні речовини, віруси, токсини з поверхні та порожнини очей.

Автори проекту — співробітники Кемеровського державного університету. Лінзи виготовлені зі спеціального матеріалу, який аб-

сорбує шкідливі речовини. Вони дозволяють відновити очі в два-п'ять разів швидше, ніж традиційні методи лікування.

Наразі винахід успішно пройшов лабораторні дослідження. За оцінками авторів, клінічні випробування триватимуть близько півтора року. Потім лінзи зможуть використовувати у медичній практиці.

**Продукти з фруктозою небезпечні для печінки**

Фруктоза використовується в сучасній харчовій промисловості в якості підсолоджувача. Проте нові дослідження показали, що цей вуглевод може ушкоджувати печінку в людей із зайвою вагою, що хворіють на цукровий діабет. Американські вчені з Університету Дюка провели дослідження з участю 244 діабетиків. У всіх пацієнтів визначили рівень сечової кислоти і печінкового аденозинтрифосфату (нуклеотид, що має важливу роль в обміні речовин). Усі учасники пройшли магнітно-резонансне дослідження та вказали кількість фруктози, яку вживають щодня.

Зіставивши результати, вчені дійшли висновку, що регулярне споживання продуктів із фрукто-



зою може порушити енергетичний баланс клітин і призвести до пошкодження печінки. Крім того, підвищення рівня сечової кислоти, що відбувається у відповідь на вживання фруктози, ймовірно, є маркером енергетичного виснаження клітин. Це, в свою чергу, може бути фактором розвитку неалкогольної жирової хвороби печінки.

ЗДОРОВЕ ХАРЧУВАННЯ

У листі кропу присутні аскорбінова і нікотинова кислоти, каротин, тіамін, рибофлавін, а також флавоноїди, вуглеводи, пектинові речовини, набір мінеральних солей. Калорійність кропу - 38 ккал на 100 грамів продукту.

Ефірні олії у кропі активізують секрецію жовчі і допомагають травленню

Примочки з настоєм кропового насіння — хороший засіб проти вугрів та запальних захворювань шкіри

Кріп застосовується як засіб посилення секреції молока у годуючих мам

Зелень кропу миттєво полегшує головний біль і допомагає впоратися з безсонням



Флавоноїди і комплекс вітамінів групи В активізують секрецію ензимів і гормонів, що сприяють заспокоєнню нервової системи

Лікарі рекомендують вживати кріп при авітамінізії

Кріп є загальнозміцнюючим і сечогінним засобом, виводить токсини з організму

Складові в ефірних оліях кропу допомагають очищенню дихальної системи при алергічному кашлі

ЗВЕРНІТЬ УВАГУ!

Кріп має здатність розширювати судини, а отже, і знижувати тиск. Його не рекомендують при складних формах серцевої недостатності та при вагітності.

Джерело: газета «Відомості.UA»

Туберкульоз вражає навіть маткові труби

Туберкульозна паличка може вражати не лише легені, а й інші органи. Останнім часом лікарі висловлюють своє занепокоєння генітальним туберкульозом у жінок, показники якого невпинно зростають в Україні. Як правило, недуга розвивається в результаті занесення інфекції з первинного вогнища ураження (частіше — з легень, рідше — з кишківника) до репродуктивної системи. Світова статистика твердить, що ураження сечостатевої системи стоїть на першому місці серед позалегенових форм туберкульозу. Про симптоми й особливості перебігу цієї страшної недуги «Відомості» розмовляли з акушером-гінекологом відділення Центру планування сім'ї Луцького клінічного пологового будинку Назарієм Адамчуком.

— Назарію Васильовичу, розкажіть, що таке генітальний туберкульоз і як жінка може ним заразитися?

— Туберкульоз жіночих статевих органів завжди є вторинним захворюванням, виникає при перенесенні інфекції з первинного вогнища (легенів) гематогенним шляхом, по лімфатичних судинах або після прямого потрапляння мікробактерій туберкульозу в статеві органи. Частота захворюваності жінок генітальним туберкульозом залежить від багатьох факторів і в середньому складає 10-18% від загальної захворюваності запальними процесами. Найменше вражаються туберкульозом піхва та зовнішні статеві органи, частота їх ураження — до 1%. На шийці матки туберкульоз діагностують у 2-4%. У 60-70% випадків процес локалізується в маткових трубах, характерним є їх двостороннє ураження. Яйники втягуються в процес, як правило, тільки тоді, коли вражені маткові труби.

— Як швидко ця недуга дає про себе знати?

— Потрапивши до репродуктивних органів, мікробактерії можуть довго не викликати запалення. Про-

те часто у зв'язку з фізіологічними змінами в організмі — початком статевого життя, менструації, пологами, після абортів — вони проявляють свою патогенну дію, і в результаті розвивається недуга. Наслідки для жінки дуже сумні: через порушення репродуктивної функції первинне непліддя виникає у 82,2% випадків, вторинне — у 17,8%.

— Які симптоми захворювання?

— Генітальний туберкульоз проявляється місцево, та скарги жінок можуть бути різноманітними. Загалом вони такі ж, як і при туберкульозі інших локалізацій: слабкість, швидка втомлюваність, знесилення, погані апетит і сон, втрата ваги, субфебрильна температура, нічне потіння, болі в нижній частині живота і в попереку, порушення менструального циклу, непліддя. При вагінальному обстеженні лікар може виявити дещо обмежені в русі мішкоподібні утворення різної величини та консистенції у ділянці придатків матки. Лабораторний аналіз крові при генітальному туберкульозі показує збільшення ШОЕ (швидкість осідання еритроцитів. — Авт.), помірний лейкоцитоз, анемію, зменшення кількості лімфоцитів, низький вміст загального білка крові. Буває й така форма генітального туберкульозу, коли він протікає приховано: у жінки нормальна температура тіла, відносно задовільний стан здоров'я. Єдине, що може



Гінеколог Назарій Адамчук

свідчити про хворобу, — збільшення маткових труб. При ретельному обстеженні виявляють схожі на намиста утворення.

— Виходить, що генітальний туберкульоз важко діагностувати?

— Діагностика цієї недуги викликає деякі труднощі, оскільки зміни, що виникають після ураження туберкульозом, майже не відрізняються від тих, які спровоковані іншими мікроорганізмами, наприклад, стафілококом. Тому все залежить від уміння лікаря зібрати повний анамнез, інформацію про контакт із туберкульозним хворим, перенесені жінкою захворювання.

— Крім того, що туберкульоз вражає маткові труби, він може поширитися і на саму матку та її шийку. Які особливості перебігу хвороби в них?

— Туберкульозний процес у матці розвивається в слизовій оболонці, вона товстішає, виникає ендометрит. Це є наслідком ураження туберкульозом маткових труб. Протікання процесу залежить від локалізації, тому, коли недуга вражає функціональний шар, цілком можливе самовилікування. Та при переході процесу на базальний шар ендометрія протікання туберкульозного ендометриду набуває несприятливого характеру з чіткою вираженою клінічною картиною. Коли вражається шийка матки, вона збільшується, гіпертрофується внаслідок набряку та розростання в ній сполучної тканини. Туберкульозні горбки спочатку розміщуються під епітелієм навколо цервікального каналу. Потім утворюється виразка з рихлими краями, яка легко кровоточить при торканні.

— Чи піддається генітальний туберкульоз лікуванню?

— Лікування генітального туберкульозу, як і туберкульозу будь-якої локалізації, слід проводити в спеціалізованих установах — протитуберкульозних лікарнях, диспансерах, санаторіях. Терапія повинна бути комплексною і передбачає протитуберкульозну хіміотерапію, засоби підвищення захисних сил організму (відпочинок, повноцінне харчування, вітаміни), фізіотерапію, хірургічне лікування за показаннями. Усі хворі, в яких уперше виявлено генітальний туберкульоз, незалежно від форми та стадії захворювання потребують стаціонарного лікування. Специфічна профілактика туберкульозу починається вже в перші дні життя з уведення вакцини БЦЖ. Ревакцинацію проводять у 7, 12, 17 років під контролем реакції Манту. Іншим заходом специфічної профілактики є ізоляція хворих на активний туберкульоз. Неспецифічна профілактика передбачає проведення загальнооздоровчих заходів, підвищення опірності організму до інфекцій, поліпшення умов життя і праці.

Розмовляла Ірина КОСТЮК

Сто грамів соняшникового насіння заміняють повноцінний обід

Багато хто любить час від часу полускати перед телевизором соняшникове насіння. Усім відомо, що воно є джерелом рослинної олії, проте має й інші корисні властивості.

Так, зернята соняшника містять багато кальцію та магнію, вітамінів групи В і жиророзчинні А, Е, D, поліненасичені жирні кислоти, що корисні для шкіри та волосся. Втім, на користь піде тільки висушене та необроблене насіння. При очищенні від шкірки й обсмажуванні втрачається частина цілющих властивостей: через термічну обробку руйнуються вітаміни та корисні жири, а при луценні останні окислюються.

Насіння багате рослинними жирами й знижує апетит. У деяких дієтах його використовують як перекус. Крім того, у 100 г ядер міститься чверть денної норми білка. У необроблених зернятах зберігаються всі мікроелементи — йод, залізо, магній, що необхідні для стабільної роботи серця й очищення судин від шлаків. Завдяки вітаміну В6 і фолієвій кислоті насіння дуже корисне при перепадах настрою, є заспокійливим засобом і антидепресантом. Крім того, лузання зернят соняшника може замінити куріння цигарок — багатьом людям завдяки цьому вдалося позбутися шкідливої звички.

Однак, незважаючи на очевидну користь, є й певні застереження. По-перше, соняшникове насіння досить калорійне: у 100 г очищених зернят калорій стільки ж, скільки в цілій плитці шоколаду чи повноцінному обіду.

Категорично проти споживання соняшникового насіння стоматологі: від цього псується зубна емаль, насамперед пошкоджуються передні зуби, темніють, вражаються зубним каменем. Не рекомендують зернята і людям, що мають проблеми з печінкою, камені в жовчному міхурі, бо внаслідок різкої активації відтоку жовчі можуть виникнути загострення.