

Кредитні картки  
переносять інфекції

Кредитні картки — одні з найнебезпечніших і найбрудніших речей, стверджують британські фахівці з Лондонської школи гігієни і тропічної медицини. У ході дослідження вчені виявили, що на кожній десятій картці є сліди фекалій. Що стосується готівки, то таке забруднення фіксується на кожній сьомій банкноті. За ступенем забруднення гроші можна порівняти з обідком унітаза.

Підліткам корисно  
сперечатись із батьками

Підлітки, які регулярно вступають у вербальні баталії з батьками, краще справляються з тиском, що чинять на них однолітки. У підсумку вони рідше стикаються з алкоголем і наркотиками, запевняють фахівці Університету Вірджинії. На думку керівника дослідження професора Джозефа Алена, сім'я стає для підлітка своєрідним тренувальним майданчиком, саме в родині дитина вчиться, як взаємодіяти з іншими. Тому батьки повинні детально продумувати свою аргументацію в суперечці з тінейджером.

## У кожного п'ятого українця — ожиріння



Понад половина, а саме 53% жителів України, страждають від надмірної ваги, а у кожного п'ятого — ожиріння. У той же

час наші співгромадяни продовжують набирати вагу. Найтовстішими українцями виявилися жителі Донецької, Полтавської та Херсонської областей. Кримчани ж, навпаки, найстрункіші — тут «усього» 49,7% повних людей, із яких у 12,7% — ожиріння.

В Україні, за найскромнішими підрахунками, від зайвої ваги страждає кожна четверта жінка і кожен шостий чоловік (у США, за даними Американської медичної асоціації, з надмірною вагою — кожен третій). Усього від ожиріння страждає близько 15% населення нашої країни.

## Час їсти волоські горіхи

Волоський горіх містить безліч мікроелементів (залізо, мідь, кобальт та інші), антиоксиданти, ненасичені жирні кислоти, білок, більше 20 незамінних амінокислот, а також вітаміни С, РР, групи В. Завдяки цьому набору ядра можна сміливо вважати продуктом, необхідним людині для щоденного підтримання здоров'я. Достатньо з'їдати в добу п'ять волоських горіхів. Та якщо їсти більше, то через надлишок може настати збій роботи шлунково-кишкового тракту (закреп, спазми, здуття).

Горіхи не можна вживати в їжу при захворюваннях кишечника —



ентеритах і колітах. А препарати з листя цієї рослини протипоказані при підвищеному згортанні крові.

## Лазня бореться з застудою та підвищує опірність організму



З давня відомо, що лазня є одним із найбільш корисних і доступних методів оздоровлення організму. Під впливом жару відкриваються й очищаються всі пори тіла, видалюється бруд, відбувається швидке звільнення шкіри від відмерлих клітин, підвищується кровообіг.

Здоровим людям лазня допомагає підтримувати життєвий тонус, загартовуватися й уникати хвороб, а тим, хто застудився, — швидше видужати. Висока температура і вологе повітря разом із потогінним чаєм — серйозна пере-

шкода для розвитку застуди.

Заздалегідь можна заготовити чай із липового цвіту, чебрецю, квіток бузини, ромашки аптечної. А якщо ще банне повітря наситити березовим, евкаліптовим або м'ятним ароматами, то вийде чудова інгаляція, здатна вилікувати нежить і кашель.

Також можна застосовувати ялицеву, лавандову та ментолову олійки (10-20 крапель на два-три літри води). Спочатку потрібно плеснути на камені просто гарячу воду, а потім порціями «піддавати» воду з зіллям. За такої методики парна швидко заповнюється корисним ароматом, а гаряче повітря не обпекатиме.

Жар, впливаючи на капіляри, покращує кровопостачання тканин, обмін речовин, підвищує опірність організму до інфекцій, стимулюючи тим самим захисні сили. Банна процедура — це фізичне навантаження, при якому з потім виводиться молочна кислота — основний фактор втоми, болю в м'язах і ломоти. Лазня є профілактикою хвороб опорно-рухового апарату та серцево-судинних захворювань.

## ЗДОРОВЕ ХАРЧУВАННЯ

Часник містить такі корисні мінерали, як фосфор, кальцій і залізо. Є в ньому невелика кількість йоду, сірки та хлору, а також аліцин і каротин. Калорійність часнику складає 46 ккал на 100 г.

Часник слугує антиоксидантом і передає клітинні сигнали, які розслаблюють кровеносні судини та збільшують кровоток

Так, було встановлено, що часник сприяє зниженню «поганого» холестерину в крові на 10%

Часник допомагає позбутися глистів

Часник знижує ризик виникнення тромбів у судинах і запобігає розвитку серцево-судинних захворювань



Аліцин блокує вироблення особливих ферментів, які сприяють поширенню вірусу грипу в організмі

Часник багатий на селен, кверцетин і вітаміни С, що сприяє лікуванню очних інфекцій і пухлин

Часник сприяє нормальному функціонуванню кишечника

Часник використовується при болях у вухах, оскільки він володіє антивірусними, протигрибовими й антибіотичними властивостями

## ЗВЕРНІТЬ УВАГУ!

Часник може викликати подразнення печінки, нирок, слизової оболонки шлунку. Протипоказаний часник при виразковій хворобі шлунку, дванадцятипалої кишки, хворобах нирок, вагітності, епілепсії, схильності до ожиріння, на стадії загострення геморою.

Джерело: газета «Відомості.UA»

## Гнійний отит провокує розрив барабанної перетинки



За прогнозами санепідеміологів, цьогорічна хвиля грипу охопить близько восьми мільйонів українців. Лікарі вкотре нагадують, що недуга небезпечна своїми ускладненнями. ЛОР-органам вірусна інфекція загрожує гайморитом і різного роду отитами. Отоларингологи, які працюють у поліклініках, зазвичай стикаються з початковою стадією отиту — сальпінгоотитом, або ж гострим катаром слухової труби. Найчастіше від цієї недуги страждають діти, тому, як боротися з запаленням вуха й у чому його причина, «Відомості» запитали в ЛОР-лікаря миської дитячої поліклініки **Олега Житнікова**.

— Сальпінгоотит — це запалення слизової оболонки слухової труби. У дітей найчастіше спостерігається катаральне запалення, яке, якщо не лікувати, переходить у гнійне. Слизова оболонка набухає, звужується або ж повністю закривається. Варто знати: що менша дитина, то коротша у неї слухова труба. З віком вона збільшується, а поки дітки малі, у них часто виникають проблеми з вухками, — каже лікар.

— Які функції виконує слухова труба?



ЛОР-лікар Олег Житніков

## Постійний шум — причина стресів

Згідно з результатами дослідження, проведеного Всесвітньою організацією охорони здоров'я, значна частина серцево-судинних захворювань, що закінчуються передчасним летальним результатом, обумовлена постійним шумом. Медики вважають, що необхідно визначити новий вид забруднення навколишнього середовища — шумове забруднення. Крім серцевих захворювань, шум, особливо постійний гул вуличного руху у великих містах, є причиною порушень сну та супутніх важких нервових розладів.

Дослідження показують, що постійний вплив шуму призводить до підвищення рівня стресових гормонів в організмі. Це відбувається навіть у тому разі, якщо людина вважає, що вона звикла до набридлих звуків. Як зауважив один із лікарів, шум не вбиває нас, але додає стресу в життя, збільшуючи ризик недуг.

— Будь-яка порожнина, зокрема й слухова труба, містить слиз, тому перша її функція — дренажна, суть якої полягає у транспортуванні слизу з вуха в носоглотку. Другою функцією є еквіпресорна — здатність вирівнювати тиск у барабанній порожнині. Атмосферний тиск тисне через вушну раковину та ніс на барабанну перетинку, вона вирівнює його, коливаючись. Якщо ніс закладений, повітря не може пройти, тиск у барабанній порожнині падає, а барабанна перетинка втягується, через що слабне слух, з'являється відчуття закладеності у вусі.

— Слух погіршується лише від того, що барабанна перетинка змінює своє положення?

— Не лише через це. Під час респіраторного захворювання на слизовій слуховій трубі з'являються дрібні крововиливи. Взагалі, будь-який вірусний процес характеризується появою на слизових мікроскопічних крововиливів. Через те лікарі й кажуть, що вірусні хвороби треба «вилежати». Дрібні крововиливи на слизовій слуховій трубі призводять до появи трансудату — продукту запального процесу, сукупності слизу, крові. Якщо до трансудату приєднаються мікроби, то він перейде у ексудат, а це вже гній. Дитина скаржиться на закладеність вуха, незначне погіршення слуху, періодичні болі у вусі, характерне прорізування слуху при ковтанні, сяканні, чханні, крикуві. Не можна сказати, що при запаленні у вусі завжди є температура: вона швидше є проявом перебігу вірусного захворювання.

— Що робити, коли з'явилися перші симптоми отиту?

— Якщо у дитини з'явився біль у вусі, вона скаржиться на те, що стала погано чути, треба звернутися до лікаря й не затягувати з візитом. Головне завдання — зняти

запальний процес якомога раніше, щоб не доводити сальпінгоотит в отит, катаральний отит — у гнійний. По-друге, треба нормалізувати носове дихання. Лікар припише судинозвужувальні краплі для носа, якими, наголошує, зазвичай можна користуватися не більше п'яти днів. Якщо нежить не минув за цей час, варто змінити краплі або ж капати носа сольовими розчинами. Закладеність носа можна зняти і таблетками. Якщо дітки дуже малі, в аптеках продаються спеціальні назальні аспіратори, якими легко можна прочистити ніс немовляти. Вони набагато ефективніші, ніж звичні на сьогоднішні гришки для носа.

Крім носових крапель, лікар призначає вушні. Їх теж в аптеках є достатньо, але треба зважати на вік дитини. Якщо вухо почало боліти вночі, а вдома немає нічого, крім спиртового розчину левоміцетину чи камфорової олії, то ними один-два рази закапати вушко можна, та проводити лікування самостійно лише цими препаратами не варто.

— Якщо йдеться про запальний процес, то лікарі часто приписують антибіотики. Чи правильно це?

— Перша стадія отиту — сальпінгоотит — лікується без використання антибіотиків. Якщо ж уже почався гнійний процес, то обов'язково треба приписувати антибактеріальну терапію.

Буває таке, що організм може сам упоратися з запальним процесом. Якщо з лікуванням затягувати, можливий перехід хвороби у хронічну. Або ж сальпінгоотит може перерости у гострий середній отит, коли запальний процес переходить із слухової труби на барабанну порожнину, в ній накопичується гній, барабанна перетинка випинається і її може розірвати. Якщо прориває, то гній витікає з вуха, температура у дитини спадає, зникає больовий синдром. Але не все так добре насправді: прорив впливає на слух, він погіршується. Зрозуміло, що коли барабанна перетинка лопає, то це відбувається у будь-якій її частині. Якщо лікар бачить, що отит уже на такій стадії, що перетинка може розірватися, амбулаторно проводиться парацентез, тобто її розріз у нижній частині для того, щоб увесь гній вийшов. Треба пам'ятати, що різане краще загоюється, ніж рване. Після розрізу барабанна перетинка заростає самостійно. Буває так, що навіть рубця не видно. Тому боятися розрізу барабанної перетинки не треба. Слух дитини після такого втручання не погіршиться.

Спілкувалась Ірина КОСТЮК

## Де черпати вітаміни в холодну пору року



Найбільше вітамінів у сезонних овочах і фруктах: мандаринах, хурмі, гранатах, фейхоа. Всі вони містять багато аскорбінової кислоти, що необхідна для роботи імун-

ної системи. Безліч вітамінів ховається в капусті, буряку, моркві. Капуста забезпечить вітаміном С, а буряк і морква — бета-каротином. Цей попередній вітаміну А важливий для роботи слизових оболонок — першого бар'єра на шляху шкідливих мікробів.

Не думайте, що овочі та фрукти з морозилки не будуть корисні для здоров'я. Звичайно, частина вітамінів у «крижаних» умовах втрачається, але це відбувається в тому разі, якщо продукти зберігаються дуже довго або неправильно. Зберегти якнайбільше вітамінів можна, якщо під час варіння або тушкування опускають овочі в киплячу воду, а ще краще — готувати на парі.

Звимку також варто звернути увагу на вітамінізовані чаї. До їх складу входять корисні трави, концентрати натуральних соків, фруктів і ягід, а деякі суміші ще й збагачені «антизастудним» вітаміном С.