

Їсти на ніч шкідливо для зубів

Звичка пізно вечеряти — ще одна причина розвитку хвороб ясен і зубів. До такого висновку прийшли шведські вчені. Дослідження показали, що у вечірні та нічні години слинні залози працюють «в економному режимі». У цей час вони не здатні виробляти достатню кількість слини. Їжа, осідаючи у роті, провокує розвиток запальних процесів. Якщо людина лягає спати з нечищеними зубами, ситуація значно ускладнюється. Статистика свідчить, що найчастіше допомогу стоматологів потребують люди, які звикли вечеряти пізно ввечері або вночі.



Гепатитом С інфіковано три мільйони українців

За різними даними, в Україні інфіковано гепатитом С від 3 до 7% населення, що становить більше 3 млн. осіб. Про це розповіла головний інфекціоніст МОЗ Ольга Голубовська. За її словами, наразі необхідно налагодити схему надання якісних медичних послуг. Хвороба є виліковною, тому саме цей фактор відіграє одну з головних ролей у лікуванні. 15% інфікованих вірусом пацієнтів виліковуються.

Гриби підвищують імунітет



Гриби допоможуть підвищити імунітет у боротьбі з вірусами та інфекціями, вважають учені. До того ж найпростіші шампінйони мають більший ефект, ніж екзотичні і дорогі гриби.

У лабораторних умовах фахівці встановили, що екстракт грибів позитивно впливає на клітини, підвищуючи їх опірність різним інфекціям. Коли вчені продовжили дослідження на тваринах, ефект став слабкішим, але, тим не менш, гриби дозволяли захистити організм від поширення інфекції.

У традиційній медицині гриби і грибний бульйон часто використовуються в якості дієтичного харчування при різних інфекційних захворюваннях.

Максимального ефекту можна домогтися, з'їдаючи всього 100 грамів грибів щодня, вважають фахівці.

Надто емоційні люди страждають від хронічного болю

Емоційність людини може бути причиною хронічного болю у неї, заявили американські вчені-фізіологи з Північно-Західного університету.

Вони протягом року спостерігали за 40 добровольцями, які нещодавно перенесли травму і скаржилися на болі в попереку. Всі учасники пройшли через сканування мозку. За результатами сканування вчені спрогнозували з точністю на 85%, в кого з пацієнтів болі переростуть у хронічні.

У цих піддослідних помітили особливий зв'язок між певними частинами мозку. Люди, для яких характерний яскравий прояв емо-



цій, виявилися схильними до розвитку хронічних болю.

Механізм розвитку цього виду болю схожий на механізм появи шкідливих звичок, вважають автори роботи.

Вагітним краще не зловживати фаст-фудом та солодощами



Вагітні жінки, котрі схильні зловживати нездоровою їжею з розряду фаст-фуду, ризикують передати своїй дитині пристрасть до всього надто жирного, солодкого і солоного. Так, принаймні, стверджують вчені, що проводили відповідні експерименти на щурах.

Результати дослідження спростовують уявлення про те, що майбутня мама може досхочу обдідатися, тому що вона «їсть за двох».

Дослідження підтвердило результати вивчення способу життя 190 тис. американських сімей. З цих даних випливає, що надмірною вагою у віці 2-4 років частіше страждають діти жінок, які під час вагітності набрали від 11,5 до 16 кг.

Ніл Стікленд з Королівського ветеринарного коледжу Великобританії і дослідники під його керівництвом розділили вагітних пацюків і щурів з потомством на дві групи: одній давали збалансований раціон, іншій — пончики, булочки, чіпси та солодощі. Потім їх потомству запропонували вибрати їжу собі до смаку. Матері, що харчувалися продуктами з підвищеним вмістом жирів, цукру і солі, народжували дитинчат, які виявляли більшу тягу до такої ж нездорової їжі. Ці малюки також були схильні до переїдання і ожиріння.

Жінкам не слід вважати, що період вагітності та грудного вигодовування дає їм шанс побалувати себе жирною, солодкою і солоною їжею. Адже підстава, що вони «їдять за двох» — помилкова.

Псоріаз виникає через стреси та шкідливі звички



Більше мільйона людей в Україні страждає на важку та невиліковну хворобу — псоріаз. Окрім того, що хворі мають непримні дефекти на шкірі, з часом захворювання прогресує, вражаючи нігті та суглоби. Волинські медики б'ють на сполох, адже за офіційними даними, псоріазом в області хворіє чотири тисячі осіб, а це на 76% більше від загальноукраїнського показника. Тривожно й те, що значна кількість хворих пацієнтів — це діти. Детальніше про цю недугу «Відомості» розмовляли із лікарем-дерматовенерологом Волинського обласного шкірно-венерологічного диспансеру Іриною Бонюк.

— Псоріаз ще називають лускатим лишаєм. Це хвороба, яка вражає шкіру та суглоби. Тривожним показником на Волині є те, що хвороба розвивається у дитячому та підлітковому віці, — каже лікар. — Псоріаз належить до хронічних захворювань, які часто рецидивують, важко піддаються лікуванню. Хотілося б наголосити, що псоріаз не передається іншій людині під час фізичних контактів. Це захворю-



Дерматовенеролог Ірина Бонюк

вання із спадковою схильністю, але наявність цієї недуги в одного або навіть обох батьків не обов'язково призводить до виникнення псоріазу у дітей. Якщо один з батьків хворіє на псоріаз, то ризик його появи в нащадків — 10-15%.

— Які причини появи псоріазу?

— Достеменно лікарі й досі не знають причини розвитку цієї хвороби. Однією з них називають генетику, оскільки в генетичному матеріалі хворих на псоріаз знайдено відхилення. Так званий дебют захворювання провокує стрес, але також є ряд пускових факторів, зокрема: будь-які інфекційні хвороби, зайва вага, паління, зловживання алкоголем, прийом деяких лікарських засобів. Як правило, дебютувавши один раз, псоріаз іде по життю з людиною, періодично загострюючись.

— Який вигляд мають псоріатичні висипи?

— Шкіра у здорової людини повністю оновлюється один раз в місяць, а точніше, кожні 28 днів. При псоріазі цей процес пришвидшується, і шкіра відновлює себе кожні 3-4 дні. Пов'язано це із змінами у роботі імунної системи. Псоріаз починається з виникнення на шкірі невеличких червоно-рожевих плям. Якщо добре придивитися, то видно, що вони вкриті дрібними сріблястими лусочками, які легко можна зішкребти пальцем. Віддерши цю лусочку, видно червону поверхню, з незначними краплинами крові, які ще називають кров'яною рососою. Шкіряні симптоми псоріазу зводяться до трьох основних проявів — почервоніння на шкірі від блідо-рожевого до вишнево-червоного, потовщення шкіри (від ледь помітного до кількох міліметрів над рівнем здорової шкі-

ри), а також лущення.

— Відомо, що окрім шкіри, псоріаз вражає ще і суглоби. Чому так?

— Важкість захворювання визначається якраз тим, чи вражені суглоби. Хворі можуть навіть мати стійку втрату працездатності та отримати інвалідність. Псоріаз протягом усього життя людини залишається лише шкірним захворюванням, однак у 10-15% випадків він може набувати тяжкого системного протікання із ураженням суглобів. Тоді говорять про псоріатичний артрит, в процесі якого вражаються дрібні суглоби кистей рук, тазостегновий, колінні, плечові, ліктьові або міжхребцеві суглоби. Хворі суглоби дають про себе знати болючістю, людина може відчувати періодичні поколювання в суглобах під час руху, або ж вони постійно «ниють». Крім того, хворий відчуває вранці скованість у русі, йому необхідно трохи часу, аби розім'яти руки та ноги. У важких випадках виникає запальний процес, що взагалі може обмежити рух суглоба. Приблизно у 30-40% пацієнтів із псоріазом проявляються зміни нігтів — йдеться про псоріатичну оніходистрофію. За кількістю уражених нігтів і ступеня їх ураження можна судити про міру тяжкості псоріазу. Якщо раніше ураження нігтів розглядалося як похідне від шкіряних проявів, то останні дослідження однозначно підтверджують, що це є наслідком запалення міжфалангових суглобів та навколишніх тканин, які зачіпають нігтьову пластину.

— Скажіть, як боротися із псоріазом?

— На жаль, поки не існує засобу для повного вилікування псоріазу, але є безліч ліків і способів, які можуть зменшити прояви недуги на тривалий час. У більшості хворих псоріаз то загострюється, то затихає. Але, як правило, хвороба все одно повертається. Лікування повинно бути комплексним та індивідуальним, з урахуванням того, чи порушений у пацієнта обмін речовин, чи є психічна травма. Найперше ми рекомендуємо дієту, варто зменшити споживання продуктів, які багаті холестеріном, — свинини, жирних ковбас, печінок, яєчного жовтка тощо. Підходи до лікування шкіряних проявів псоріазу та псоріатичного артриту принципово різняться. Якщо при шкіряних формах основний акцент робиться на фототерапії та на застосуванні різноманітних мазей, то при ураженні суглобів доцільним є призначення препаратів системної дії. Необхідно розірвати замкнуте коло імунобіологічних реакцій, які підтримують запальний процес у шкірі, нігтях і суглобах.

Спілкувалась Ірина КОСТЮК

ЗДОРОВЕ ХАРЧУВАННЯ

У складі чорносливу присутні такі вітаміни як РР, вітаміни ряду В, Е, РР, β-каротин, а також безліч мікроелементів: залізо, кальцій, калій, фосфор, магній, йод, цинк та мідь. Калорійність чорносливу складає 231 ккал на 100 грамів.

Екстракт чорносливу перешкоджає розмноженню сальмонели, стафілококів і кишкової палички

Чорнослив збільшує опірність організму до різних інфекцій, перешкоджає передчасному старінню

Він нормалізує обмін речовин, виявляє сечогінну і жовчогінну дію

Цей сухофрукт рекомендують при захворюваннях ротової порожнини, він також бореться з онкологічними захворюваннями



Фрукт рекомендують вживати людям з серцево-судинними захворюваннями, хворобами печінки, нирок та запальними процесами в суглобах

Чорнослив покращує колір обличчя

Завдяки великій кількості вітаміну А, чорнослив відновлює зір

Відвар з чорносливу знижує артеріальний тиск. Він очищає судини і запобігає розвитку атеросклерозу

ЗВЕРНІТЬ УВАГУ!

Чорнослив протипоказаний жінкам, які годують груддю (може викликати коліки у дитини), хворим діабетом і ожирінням.

Джерело: газета «Відомості.UA»

Сік та шкірка мандарина використовують при лікуванні бронхіту

Ще трохи — і прилавки на ринках та магазинах заповняться яскравими мандаринами. Мандарин — представник сімейства цитрусових, а отже, в ньому приховані цілі поклади вітаміну С. Але не тільки, ще у цих фруктах міститься вітамін D, який має протирахитну дію і вітамін К, здатний забезпечити еластичність кровоносних судин.

Мандариновий сік є корисним дієтичним і лікувальним напоєм. При високій температурі сік мандарина добре угамовує спрагу. Ще мандарини використовують при лікуванні астми і бронхітів. Вони містять велику кількість фенолікової амінокислоти, яка називається синефрином. Це добре відомий протизастійний і протинабряковий засіб. Для очищення легенів від слизу рекомендується кожен ранок випивати по



склянці мандаринового соку.

А от ефірна олія мандарина піднімає настрій.

Корисними будуть і мандаринові шкірки. Пом'якшують кашель і

мають відхаркувальну дію при бронхітах і трахеїтах настої і відвари з сухої шкірки на воді (1:10). При діабеті відвар зі шкірки мандаринів сприяє зниженню рівня цукру в крові. Шкірку з плодів кип'ятять 10 хвилин в 1 літрі води. Відвар потрібно тримати в холодильнику непроцідженним і приймати щодня.

Незважаючи на лікувальні властивості, мандарини можуть і нашкодити людині. Вони подразнюють нирки і слизову оболонку шлунка і кишечника. Тому мандарини не рекомендують при виразковій хворобі шлунка і дванадцятипалої кишки, при гастритах з підвищеною кислотністю шлункового соку, ентеритах, коліті і загостреннях запальних захворювань кишечника, а також при холециститі, гепатиті і гострому нефриті.