

Пасивне куріння призводить до розумових відхилень у дітей

Іспанські вчені з'ясували, що не тільки активне, але й пасивне паління під час вагітності призводить до порушення фізичного і психічного розвитку дитини. Вплив тютюнового диму під час внутрішньоутробного розвитку дитини, коли вагітна жінка змушена вдихати його, точно так само приводить до порушення роботи центральної нервової системи і викликає такі ж відхилення в розвитку, як при курінні матері.



Мед допоможе пережити похмілля

Він чудово виводить токсини з організму, навіть отруєного великим обсягом алкоголю. Фруктоза дозволяє організму легше розщеплювати алкоголь на безпечні побічні продукти. Спирт спочатку розщеплюється на токсичний ацетальдегід. Він, у свою чергу, за допомогою фруктози переводиться в оцтову кислоту, спалюється під час нормального процесу метаболізму, і переводиться в діоксид вуглецю, що видихається людиною.

За останній тиждень застудились майже 4 тисячі волинян

Як інформують у головному управлінні держсанепідслужби у Волинській області, в цілому ситуація із захворюваністю на грип та ГРВІ в області відповідає середньорічному рівню для відповідної пори року.

Станом на 5 листопада зареєстровано 16 997 випадків ГРВІ, що на 2,7% нижче аналогічного показника минулого року. Захворювання на грип не виявлено.

В області показники захворюваності на грип та ГРВІ не перевищують розрахункових і становить 37,5 на 10 тисяч населення (при розрахунковому 49,37 на 10 тис. населення). Епідопори по області не перевищено в жодному районі.

За останній тиждень зареєстровано 3936 хворих, госпіталі-

зовано 139 осіб. За результатами вірусологічних досліджень матеріалу від хворих на ГРВІ виділено аденовіруси та респіраторно-сенцитальні віруси. Вірус грипу не виділявся.

Керівниками закладів, підприємств та установ для проведення вакцинації проти грипу осіб із груп ризику замовлено 1,5 тисячі доз вакцин. Для проведення імунізації з обласного бюджету, місцевих бюджетів та власних коштів підприємств виділено понад 100 тис. грн. На 5 листопада вакцинація розпочата в Горохівському, Ківерцівському, Луцькому, Любешівському, Ратнівському, Рожищенському районах та місті Ново-волинськ. Всього вакциновано 326 осіб.

Яблука омолоджують серце



Дослідники виявили в яблуках складний елемент, який омолоджує серце, покращує циркуляцію крові й підвищує рівень захисту імунної системи. Елемент, що має назву епікатехін поліфенол, має унікальну здатність позитивно

впливати на серцево-судинну систему, у тому числі підтримуючи еластичність кровеносних судин.

В ході досліджень британські вчені встановили, що він на 21% знижує процес затвердіння стінок судин, що є однією з головних причин створення ризику хвороби серця, інфаркту або інсульту.

Більше того, за результатами дослідів з добровольцями, які споживали значну кількість яблучного соку, фахівці встановили, що їх серцево-судинна система і організм в цілому помолодшали як мінімум на 17 років.

Найбільш значна концентрація епікатехін поліфенолу зустрічається в диких яблуках, повідомляє британська преса.

Фізкультурою краще займатись до сніданку

Фізичні вправи до сніданку краще впливають на здоров'я, ніж вправи після нього.

Вчені провели наукову роботу в порівнянні дії вправ, проведених до і після сніданку, на втрату жирової тканини і поліпшення обміну речовин. У ньому взяло участь десять чоловіків з надмірною вагою, які не вправлялися регулярно.

Кожен чоловік пройшов через три експерименти. На різних етапах учасники дослідження не виконували вправ, здійснювали інтенсивну годинну прогулянку перед сніданком або після нього.

Учасники отримували ланч через три з половиною години. Кількість «спаленого» жиру, рівень цукру та інсуліну в крові вимірювалися кожні вісім з половиною годин.

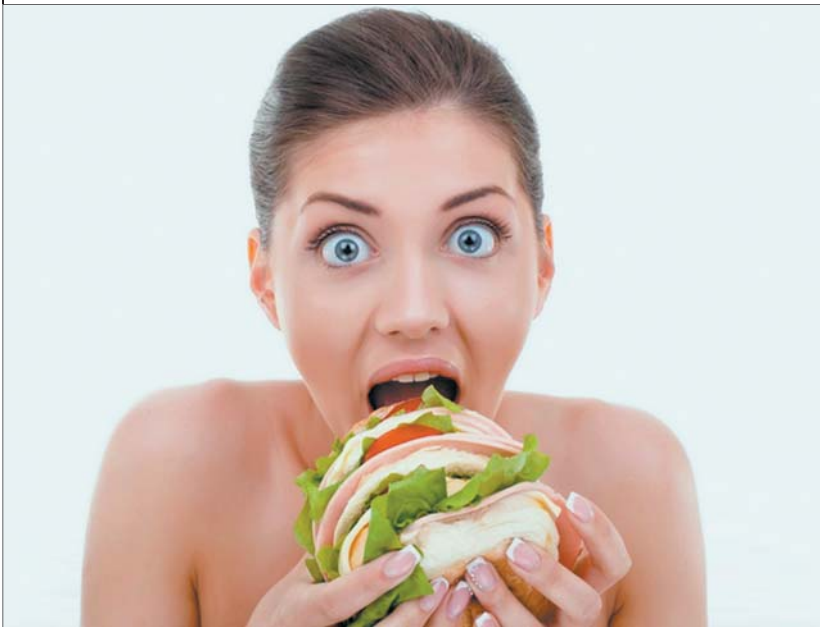
Протягом дня у чоловіків, котрі не робили вправи, в серед-



ньому залишалося не спаленим близько 49 кілокалорій (ккал), при навантаженні після сніданку чоловіки спалили на 216 ккал більше, а ті, котрі займалися до сніданку, спалили на 298 ккал більше.

Результат показує, що вправи в будь-який час збільшують «спалювання» жиру і покращують показники обміну речовин в крові. Однак вправи до сніданку показали більшу користь.

Ожиріння збільшує ризик серцевих недуг



Всесвітня організація охорони здоров'я визнала ожиріння новою неінфекційною епідемією 21 століття. За останніми оцінками ВООЗ, понад мільярд людей на планеті мають надлишкову вагу. В останні роки відзначається постійне збільшення числа осіб із зайвою масою тіла, особливо серед працездатного населення. Кардіологи розглядають надлишкову вагу як незалежний фактор, який провокує серцево-судинні захворювання та ставлять ожиріння в один ряд із такими факторами ризику як підвищення артеріального тиску та куріння. Детальніше про вплив ожиріння на роботу серцево-судинної системи «Відомості» розмовляли із кардіологом Волинської обласної клінічної лікарні Ігорем Гельо.

— Ігорю Богдановичу, скажіть, що провокує появу зайвих кілограмів?

— Ожиріння розділяють на первинне та вторинне. Первинне ще називають аліментарно-конституційним, це самостійне захворювання, яке виникає внаслідок того, що людина просто багато їсть. Вторинне розвивається на тлі інших хвороб. До речі, на частку вторинного ожиріння припадає лише 1% випадків цього порушення обміну речовин. Первинне ожиріння провокують надмірний апетит, малорухомий спосіб життя, депресія, алкоголізм, збільшення в раціоні жирних, висококалорійних продуктів, легкозасвоюваних вуглеводів, вживання їжі пізно ввечері або вночі.

— Яким чином ожиріння впливає на діяльність серця та судин?

— Вплив ожиріння на розвиток серцево-судинних захворювань є комплексним, тому при надмірній масі тіла підвищується не лише частота розвитку ішемічної хвороби серця, але і серцевої, венозної недостатності. Збільшення маси тіла ви-

магає підвищення потреб організму в кисні і поживних речовинах, які забезпечують серце. При ожирінні на серце лягає велике навантаження за рахунок збільшення частоти скорочення і об'єму крові, що перекачується за один удар. При прогресуванні ожиріння в міру збільшення маси тіла, серце покривається жировим панциром, жир відкладається у прошарках міокарда, утруднюючи його скорочувальну функцію. У свою чергу зміни в міокарді призводять до розвитку серцевої недостатності. Залежно від ступеня

При ожирінні на серце лягає велике навантаження за рахунок збільшення частоти скорочення і об'єму крові, що перекачується за один удар. При прогресуванні ожиріння серце покривається жировим панциром, жир відкладається у прошарках міокарда, утруднюючи його скорочувальну функцію

збільшення маси тіла пропорційно збільшуються і розміри серця. Це збільшення може бути в дві-три рази більше норми. Гіпертрофія лівого шлуночка (потовщення стінки серця) частіше зустрічається в огрядних людей, ніж у худих, і є незалежним фактором розвитку застійної серцевої недостатності, го-

строго інфаркту міокарда, раптової смерті тощо

— Розкажіть детальніше про такі поняття як «хороший» та «поганий» холестерин.

— У крові містяться жири (ліпіди) у вигляді холестерину та тригліцеридів. Ожиріння пов'язане із зниженням рівня «хорошого» холестерину в крові, підвищенням рівня «поганого», що в свою чергу призводить до серцевих захворювань і атеросклерозу.

Атеросклероз (відкладення холестерину на стінках артерій) у огрядних людей зустрічається в 70% випадків. У половині випадків звуження кровеносних судин настільки сильно виражено, що ми спостерігаємо стенокардію та ішемічну хворобу серця – напади серцевих болів. Інфаркт міокарда є яскравим результатом атеросклерозу серцевих судин. Вони спостерігаються у повних людей приблизно в чотири-п'ять разів частіше, ніж при нормальному вазі.

— На які зміни у самопочутті повинні звернути увагу люди, що мають зайву вагу?

— Характерними скаргами у хворих на ожиріння людей є задишка при фізичному навантаженні, знижена працездатність, короточасні болі в ділянці серця, підвищення артеріального тиску. Хотів би наголосити, що багато явищ, які пов'язані з ожирінням серця як наслідком загального ожиріння, оборотні, тобто в міру позбавлення зайвої ваги функції серцево-судинної системи також будуть приходити в норму.

— Що можете порадити тим, хто бореться із зайвими кіло?

— В першу чергу не займайтесь самолікуванням ожиріння. Зверніться до сімейного лікаря, терапевта для виключення вторинних форм ожиріння. В деяких випадках потрібна консультація ендокринолога, психотерапевта. Не голодуйте. Різке схуднення небезпечно для серця, а особливо для тих, хто страждає цукровим діабетом та стенокардією. Втрата великої кількості кілограмів при хворому серці може призвести до аритмії та раптової смерті. При наявності проблем із серцем схуднення повинне проводитись тільки під суворим наглядом лікаря. Уникайте надмірного вживання алкоголю, солодких газованих напоїв.

Приймайте їжу 4-5 разів на день, останній прийом має бути не менш, ніж за три години до нічного сну. Їжте повільно, добре пережовуйте їжу. Вживайте натуральні продукти, а не консерви, уникайте закладів швидкого харчування. Оптимальним способом обробки їжі є приготування на пару, запікання та тушкування. Ходіть пішки щонайменше півгодини на день. Ефективними є пробіотики, плавання, їзда на велосипеді. Не приймайте лікарські засоби для схуднення самостійно, медикаменти при ожирінні повинні призначати тільки лікар.

Спілкувалась Ірина КОСТЮК

ЗДОРОВЕ ХАРЧУВАННЯ

Насіння соняшника багате такими мінералами як залізо, селен, цинк, фтор, натрій, кремній, марганець, мідь, кобальт, йод, та молібден. У 100 грамах насіння міститься близько 520 кілокалорій.

В ядрах насіння соняшника містяться харчові волокна, необхідні для нормальної роботи кишечника

Сире насіння прискорює загоєння травм, відновлення пошкоджених кісток і сил після перенесених інфекційних захворювань

Біологічна цінність насіння соняшника вища, ніж цінність яєць або м'яса, а от перетравлюється і засвоюється воно набагато легше



Насіння соняшника це відмінний засіб профілактики атеросклерозу, інфаркту міокарда та інших захворювань серцево-судинної системи,

Насіння допомагає позбавитись від куріння, процес «лузання» насіння здатний заглушити тягу до сигарети

Вживання насіння сприяє поліпшенню апетиту

Вітамін В, що містить насіння, знижує рівень «поганого» холестерину»

ЗВЕРНІТЬ УВАГУ!

Солоне насіння соняшника містить велику кількість натрію, який може призвести до високого кров'яного тиску і навіть хвороби серця. Вживання великої кількості насіння призводить до пошкодження зубної емалі.

Джерело: газета «Відомості.UA»

Печію викликає не лише жирна та гостра їжа

Лікарі виділяють низку факторів, які сприяють виникненню печії.

1. **Періодично пече за грудиною, після того як з'їли щось гостре і жирне, смажене, солоне, сік, віджатиї з цитрусових, помідори?**
Випийте чашку крижаної води, молока або склянку лужної мінеральної води без газу.

2. **Жуєте гумку з м'ятою, любите каву, шоколад темних сортів, регулярно вживаєте газовані напої та алкоголь?**
Ці продукти розслаблюють сфінктер, що відокремлює стравохід від шлунку. Перейдіть на каву без

кофеїну, білий шоколад, аперитиви без газу і алкоголю.

3. **З'їли цибулю?**
Саме вона, а не спеції, винна у більшості випадків печії.

4. **Робите довгі перерви між їжею?**

Переїдання - прямий шлях до печії. Розбавляйте шлунковий сік - їжте часто і маленькими порціями. Замініть столові ложки і тарілки десертними - це самий надійний засіб від переїдання.

5. **Вечеряєте перед сном?**

Їжте за 2,5-3 години до сну. Перехід у горизонтальне положення

після трапези сприяє затіканню вмісту шлунку в стравохід. Щоб не страждати від нічної печії, підійміть узголів'я ліжка на 15 см, підклавши під її ніжки спеціальні підпірки, або спіть на високих подушках.

6. **Курите?**

Нікотин підвищує кислотність шлункового соку, а сам процес куріння сприяє заковтування повітря. Підвищення кислотності і тиску всередині шлунку, відкритий доступ в нього із стравоходу - головні причини печії за грудиною. Відмовтеся від сигарет.