Відомості.UA
№ 46 (634)
15 - 21 листопада 2012 року
http://vidomosti-ua.com/

Фарбування волосся призводить до ранньої сивини

Рання поява сивини у дівчат може бути викликана стресами і частим використанням фарб для волосся, заявили британські вчені. Науковці дослідили фолікули пофарбованого волосся. Отже, фарбування зменшує вироблення меланіну (темний пігмент у волоссі, шкірі, оболонках ока), і волосся починає рости безбарвним. Крім того, руйнуються волосяні фолікули, що призводить до випадіння волосся.

Визначили найщасливіший чоловічий вік

Чоловіки найбільше задоволені своїм життям у 37-річному віці, запевняють британські соціологи. Фахівці з'ясували, що для щастя їм потрібні стабільність, рутина і тривалі стосунки. Як правило, до 37 років сильна стать встигає зробити кар'єру і створити сім'ю. 43% респондентів назвали найщасливішим моментом у житті народження дитини.

Пам'ять починає погіршуватися після 30 років

Середній вік мінімальної втрати пам'яті — 57 років, але погіршуватися вона починає після 30-ти. Дослідження проводив один із британських пізнавальних сайтів.

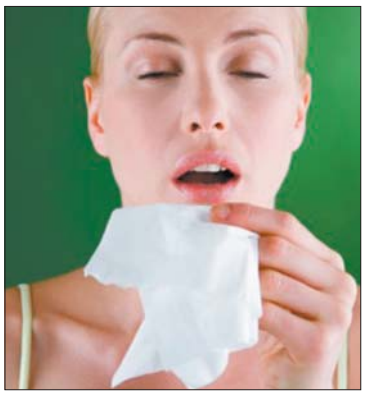
Згідно з опитуванням, близько 10% респондентів помітили суттєве зниження пам'яті приблизно в 40 років. 6% опитаних стверджують, що цей процес почався ще в 30-річному віці. Дослідження також показало, що ті, кому за 50, страждають від страху втрати пам'яті.

Крім того, опитані називали приклади провалів у пам'яті: зокрема, вони виходять із дому, не надівши шкарпетки; забувають, як пишуться найпростіші слова; знайомлячись на ділових зустрічах, не можуть пригадати своє ім'я, щоб відрекомендуватися. 37% не могли видобути з пам'яті імена інших людей, а 19% лишали десь окуляри та ключі. Деякі навіть забували своїх близьких у магазині.

Як відзначають учені, проблему погіршення пам'яті можна вирішити. Фахівці рекомендують читати більше книжок, розгадувати кросворди, а також допомагати дітям і онукам виконувати домашні завдання.

Як показують дослідження, 92% людей, яким за 50, намагаються бути розумово активними, вивчаючи щось нове. Також для того, щоби пам'ять була хорошою якнайдовше, не менш корисна фізична активність.

Усе більше людей страждає від алергії на спеції



Маєте симптоми алергії, та не можете з'ясувати причину їх появи? Можливо, винна мода на повсюдне використання спецій. Про це заявили співробітники Американського коледжу алергії, астми та імунології.

Крім кулінарії, спеції активно використовуються в косметичних продуктах і побутовій хімії. За оцінками фахівців, близько 3% людей страждають від симптомів алергії, викликаної саме спеціями. Найчастіше алергічну реакцію викликають кориця, часник, ваніль, чорний перець. При цьому що гостріша спеція, то вищий ризик алергії. Фахівці рекомендують уважно читати етикетки сумішей зі спеціями й уникати дуже гострої їжі.

Сором'язливість може призвести до тахікардії та порушення сну

Сором'язливість, від якої страждає 7% населення планети, вважається надзвичайно серйозним явищем, оскільки позначається на соціальній складовій життя людини. Понад те, вона може перерости в соціальну фобію, коли людина боїться взаємодіяти з іншими.

Такі люди некомунікабельні, тихі, чуйні, самотні, вразливі, хоча дуже хочуть подружитися з кимось. Соціальна фобія може викликати розвиток депресії. Надміру сором'язливі почуваються невпевненими у собі, непотрібними, бояться опинитись у центрі уваги та зазнати критики.

Існують і фізіологічні наслідки фобії: тахікардія, підвищене потовиділення, порушення сну, нервові зриви, судоми. Для допомоги таким людям застосовується поведінкова терапія.

Австралійські учені дійшли висновку, що соціальна фобія скидається на хронічне захворювання. У новому дослідженні вони показали можливості терапії працею для покращення стану таких людей. Також науковці допомагали підопічним будувати зворотний зв'язок зі

світом, реагувати на різні стресові ситуації, пригнічувати страх.

Учасників поділили на маленькі групи і протягом 12 тижнів навчали справлятись із невпевненістю у собі та неспокоєм. Більш ніж 40% показали дуже гарні результати.

Ніхто не знає, звідки береться соціальна фобія, та позначається вона на взаєминах із близькими, колегами та друзями.

Нестача вітаміну D2 пов'язана зі слабоумством

Низький рівень вітаміну D2 пов'язаний із розвитком хвороби Альцгеймера (слабоумство). Такого висновку дійшли співробітники Університету Кінгстона у Лондоні.

У ході шестимісячного дослідження вчені порівнювали зразки крові хворих на цю недугу, які одержують медикаменти або ж ні, а також здорових людей. Виявлено, що в англійців із цим захворюванням, які не отримують ліки, є дефіцит вітаміну D2. Учені дійшли висновку, що препарати для лікування хвороби Альцгеймера допомагають засвоювати цей вітамін.

Джерелами вітаміну D2 є жирна риба, яєчні жовтки й сонячні промені. Надалі експерти мають намір з'ясувати, чи можна відновити необхідний рівень вітаміну в пацієнтів за допомогою дієти.

Постійна нестача йоду призводить до зниження пам'яті й імунітету

Територія нашої країни належить до так званих ендемічних зон, і вміст йоду у воді, ґрунті, а отже, у продуктах харчування рослинного походження дуже малий. Компенсувати нестачу йоду в організмі допоможуть такі продукти харчування:

Ламінарія, або морська капуста, чи не найбагатша на йод (у середньому 0,3% від загальної маси)

Багатою на йод є **морська риба** (оселедець, камбала, тріска, палтус, морський окунь, тунець, лосось). Усього лише 180 г тріски покриє добову потребу організму в йоді

Дуже багато йоду в **риб'ячому жирі**. Йод, що вживають діти, запобігає не тільки рахіту, але і дефіциту йоду

Також велику кількість йоду містять такі **морепродукти,** як гребінці, краби, креветки, кальмари, мідії та устриці

Зараз **йодовані продукти** можна знайти в магазині: сіль (йодована), хлібобулочні вироби, молочні продукти, спеціальні бульйонні кубики

В порівнянні з іншими продуктами значну кількість йоду **містять також** зернові культури, яйця, олія та яловичина

ЗВЕРНІТЬ УВАГУ!

Людям, що мають алергію на йодовмісні продукти, рекомендують вживати спеціальні препарати, які має прописати лікар.

Джерело: газета «Відомості.UA»

Йод — дуже важливий для організму мікроелемент. Він — незамінний учасник синтезу гормонів щитовидної залози (тиреоїдні гормони), що, в свою чергу, регулюють білковий, жировий, вуглеводний обмін речовин, впливають на психічне здоров'я, стан ендокринної, серцево-судинної, репродуктивної та кістково-м'язової систем. Достатня кількість йоду забезпечує людину енергією для фізичної і розумової активності. Натомість дефіцит призводить до небажаних симптомів і хвороб. Про те, що людині не вистачає йоду, сигналізують відчуття постійної втоми, млявість, пригнічений настрій, зниження пам'яті та імунітету. Особливо небезпечний йододефіцит для вагітних жінок і дітей. Нестача цього мікроелемента у породілей загрожує викиднями, мертвонародженням чи вродженими вадами у малюка. У дітей спостерігається відставання у фізичному та розумовому розвитку. Про норми щоденного споживання йоду й профілактику його дефіциту розповіла міський педіатр управління охорони здоров'я Луцької міськради **Світлана Ніколаєнко**.

— Майже вся територія України є ендемічною щодо йоду, а в Луцьку та Волинській області відчувається гострий дефіцит і є багато захворювань, пов'язаних із його нестачею, — каже лікар. — Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) визначила фізіологічні, тобто залежні від віку, добові норми споживання мікроелемента: для дітей до 6 років — 90 мікрограмів щодня, до 12 років — 120 мкг, для підлітків і дорослих — 150 мкг (одна чайна ложка йодованої солі), для вагітних і жінок, які годують груддю, — 250 мкг. Основна кількість йоду надходить в організм із їжею, та отримуємо ми його замало — близько 30% від потреби (від 40 до 60 мкг).

— Як зрозуміти, що розвинувся дефіцит йоду?

— Ознаки, що свідчать про нестачу 53-го елемента періодичної системи, діляться на кілька груп: емоційні, імунодефіцитні, гінекологічні, кардіологічні та гематологічні. До **емоційних симптомів** належать дратівливість, забудькуватість, погіршення уваги і реакції, тривалий депресивний стан, зниження життєвого тонусу, сонливість і загальна млявість. **Імунодефіцитна група** — це ослаблення імунітету, зниження опору до інфекцій і розвиток хронічних захворювань. До **гінекологічних ознак** йододефіциту зараховують безпліддя, порушення менструального циклу, ранній клімакс, невиношування вагітності. **Кардіологічну групу** складають атеросклероз, аритмія, підвищення нижнього тиску. **Гематологічні ознаки** — зниження рівня гемоглобіну, анемія.

— Чим небезпечна нестача йоду для людини?

— Усі перераховані ознаки істотно загострюються і за відсутності належного лікування можуть стати незворотними. При нестачі йоду порушується обмін речовин в організмі, перестає правильно функціонувати щитовидна залоза, послаблюється імунітет. Погіршується стан шкіри, нігтів і волосся, підвищується ризик розвитку атеросклерозу й ожиріння. Особливо небезпечний йододефіцит для вагітних жінок: розвиток плода без йоду неможливий, його нестача призводить до викиднів, народження мертвих дітей, до кретинізму, вроджених аномалій слуху й зору в новонароджених. Найбільш чутливою до нестачі йоду в організмі є нервова система, тож у разі стабільного йододефіциту в дитини з раннього віку відбувається затримка психічного розвитку. На другому місці за чутливістю — ендокринна система: порушується функція щитовидної залози, без достатньої кількості йоду не виробляються тиреоїдні гормони. У Луцьку 4525 дітей віком від 0 до 17 років (11,1%) мають захворювання щитовидної залози: дифузний зоб першого і другого ступенів, вузловий зоб, тиреотоксикоз, гіпотиреоз.

— Як забезпечити надходження в організм достатньої кількості йоду?

— Нині масової йодопрофілактики у навчальних закладах, як це було колись, немає. Люди самостійно вживають йодовану воду, морську капусту, йодовану сіль або вітаміни, збагачені йодом. Важливий мікроелемент у найбільшій концентрації міститься у морській рибі, морепродуктах, морських водоростях і риб'ячому жирі — орієнтовно 800-1000 мг/кг. Принаймні двічі на тиждень треба влаштовувати «рибні дні». Також багаті йодом солодкий перець і фейхоа, волоські горіхи, зернята яблук, чорноплідна горобина. Найдешевший і найдоступніший вид профілактики — вживання йодованої солі. Хоча йод у ній неорганічний і гірше всмоктується, та однієї чайної ложки на день цілком вистачить. Йодована сіль повинна бути запакована в непрозорий поліетиленовий пакет або фольгу, зберігати її треба в щільно закритій посудині, бо за місяць йод вивітрюється. Солити їжу спецією, збагаченою йодом, треба після приготування, бо при високій температурі йод швидко випаровується.

До речі, в Луцьку створено робочу групу, яка виступила ініціатором програми подолання йододефіциту у вагітних жінок. Щороку в місті реєструється у середньому чотири тисячі майбутніх мам. Вирішити проблему нестачі йоду пропонують вживанням препарату «Калію йодид», одна упаковка якого вартує близько семи гривень. Для однієї вагітної жінки на весь період виношування вистачить двох упаковок. Тож, як підрахували ініціатори, на йодопрофілактику вагітним лучанкам із міського бюджету треба виділити до 60 тисяч гривень у рік. Якщо депутати міськради схвалять програму і вона запрацює, то далі планують розширити її на школи і дитсадки. А також закликати харчовиків у своєму виробництві використовувати йодовану сіль, наприклад, місцеві хлібопеки можуть додавати її у продукти масового споживання — хліб і хлібобулочні вироби.

Ольга ЮЗЕПЧУК

Захворюваність школярів Луцька внаслідок йододефіциту

Нозологія	Вікові групи			Всього зареєстровано за 2011 рік
	0-6 років	7-14 років	15-17 років	
Дифузний зоб першого ступеня	105	3189	1125	4419
Дифузний зоб другого –третього ст.	0	14	29	43
Тиреотоксикоз (гіпертиреоз)	0	1	0	1
Гіпотиреоз	3	5	4	12
Вузловий зоб	0	5	15	20
Тиреоїдіти	0	9	21	30
Всі хвороби ЩЗ	108	3223	1194	4525

- Станом на 01.01.2011 року в місті Луцьку проживало 40676 дітей та підлітків (від 0 до 17 років).
- За 2011 рік у місті Луцьку серед дітей та підлітків зареєстровано 4525 випадків захворювань щитовидної залози (ЩЗ) - 11,12%

Жінки більше за чоловіків ризикують померти від алкоголізму

Жінки, які страждають від алкоголізму, мають у п'ять разів вищий ризик передчасної смерті, ніж їх непитущі ровесниці, повідомили фахівці з Австралійського національного інституту дослідження наркотиків. Учені протягом 14 років спостерігали за алкоголіками. Найвищий ризик смерті був зафіксований серед жінок, які пили. У чоловіків ризик підвищувався вдвічі. В цілому ж алкоголіки вмирали приблизно на 20 років раніше за інших.

На думку вчених, біологічні відмінності статей мають тут вирішальне значення. Зокрема, чоловіки крупнішої статури, ніж представниці слабкої статі. У їхньому тілі більше води та менше жиру. Значить, у жінок у будь-якому разі концентрація спирту в крові буде вищою, що підвищує ймовірність серйозної інтоксикації організму. Також у них швидше розвивається залежність. Алкоголь за коротший час завдає жіночому організму більшої шкоди, ніж чоловічому, впевнені вчені.