

«Звірячий» апетит може свідчити про коливання цукру в крові

Посилене відчуття голоду та надмірна тяга до солодощів є тривожними сигналами організму. Ці ознаки можуть бути пов'язані з ризиками коливаннями рівня цукру в крові, а також порушенням процесу роботи ендокринної системи. Якщо ви помітили, що стали дуже багато їсти, вам бажано здати тест крові на цукор, провести обстеження функцій ендокринних органів.



Шоколад лікує кашель

Плитка чорного шоколаду при застуді — теж ліки. Британські лікарі встановили, що в солодощах із какао міститься речовина, яка допомагає позбутися кашлю. Як передає ТСН, секретний інгредієнт — це теобромін, який міститься в плодах какао і в шоколаді з них. Речовина стимулює бронхи, а також розширює судини серця та мозку. Британський лікар Роджер Добсон запевняє, що плитка шоколаду допомогла його пацієнтам значно швидше позбутися кашлю. При цьому він радив їсти ласощі двічі на день.

Безплідні жінки помирають раніше?

Вчені з Данії встановили взаємозв'язок між народженням дитини та передчасною смертю. Дослідники впродовж п'яти років спостерігали за понад 21 тисячею сімей, які вдалися до штучного запліднення через стан здоров'я.

За цей час народилося 15 тисяч малюків, а 96 жінок і 220 чоловіків померли передчасно.

Данські вчені помітили, що безплідні жінки та чоловіки частіше мають проблеми з кровообігом

і хворіють на рак. Науковці кажуть, що представницям слабкої статі передчасна смерть загрожує більше, ніж представникам сильної.

«Не можна сказати, що саме спричиняє передчасну смерть у безплідних людей. Тут треба дивитися на проблему комплексно. Люди з великою силою духу, одружені та ті, які реалізували себе в суспільстві, живуть значно довше», — пояснила фізіолог Інґрід Коллінз.

Риб'ячий жир допоможе лежачим хворим

Впоратися з пролежнями, які є джерелом інфекції та болісних відчуттів, допоможе риб'ячий жир, вважають ізраїльські дослідники з Тель-Авівського університету.

Впродовж трьох тижнів половині пацієнтів, за якими спостерігали науковці, давали по вісім грамів риб'ячого жиру в якості додатка до раціону. Решта дотримувалася звичного режиму харчування. Виявилося, що у людей, які отримували біодобавку, зменшився дискомфорт, викликаний пролежнями. Поліпшення складо

20-25%. Крім того, було зафіксовано покращення роботи імунної системи та зниження запалення.

Відомо, що риб'ячий жир підвищує рівень кисню в тканинах. Спираючись на це, вчені припустили, що додавання його у раціон лежачих хворих сприятиме загальному покращенню, які утворюються саме через брак кисню, порушення кровотоку та вологості.

До того ж, за словами ізраїльських учених, риб'ячий жир, що містить жирні кислоти омега-3, знижує тиск і має протизапальний ефект для шкіри та суглобів.

Як відучити дитину обманювати



Деякі батьки стикаються з тим, що дитина постійно та з будь-якого приводу обманює. Вмовляння, а тим паче накази, на малого брехуна не діють. Але, виявляється, є спосіб відучити його казати неправду.

Зазвичай дитина починає обманювати, боячись покарання. Можливо, ви надто вимогливі, і вона, намагаючись захиститися від вашого невдоволення, каже те, що ви хочете від неї почути.

Наслідки брехні можуть бути непередбачуваними, тож буде краще, якщо ви якомога швидше навчите дитину розповідати про те, що сталося, щиро, не обманюючи.

Передусім запам'ятайте, що не потрібно постійно вичитувати малого брехунця. Краще просто пояснити, що ви любите його з усіма перевагами та недоліками, а правду вам потрібно знати для того, щоб допомогти йому в будь-якій ситуації. Скажіть, що ви просто хочете захистити його від по-

милок.

Після бесіди дитині потрібно дати можливість усе обдумати. А потім покажіть, що ви цінуєте її як особистість, поважаєте її рішення та не ставите себе вище за неї.

Спілкуйтеся з дитиною як із дорослою людиною. Спробуйте знайти рішення, дайте пораду. Зробіть так, щоб вона переконалась у вашій щирості. Допоможіть розгледіти в вас не тільки суворих вихователів, але й друзів, які дійсно зацікавлені в тому, щоб ситуація вирішилася на її користь.

Коли дитина зрозуміє, що більше немає потреби казати батькам неправду, що вони ставляться до неї з розумінням, вона неодмінно перестане брехати.

Щоби досягти результату, потрібно бути терплячим. Це може забрати чимало часу. Пам'ятайте: якщо малюк знову побачить у вас строгих і прискіпливих дорослих, то всі докладені зусилля виявляться марними.

Завідувачка клініко-діагностичної лабораторії Ганна ЮЩУК: Ще жоден лікар не вилікував пацієнта без лабораторних обстежень



Жоден лікувальний процес неможливий без лабораторної діагностики. Результатом такого дослідження є достовірні й об'єктивні інформації, що дає лікареві змогу поставити правильний діагноз і призначити ефективне лікування. Тому про якість медичних послуг у тому чи іншому закладі можна великою мірою судити по його лабораторії. Одна з найкращих на Волині — в обласній інфекційній лікарні.

Сьогодні у лабораторії обласної інфекційної лікарні роблять аналізи за декількома напрямками. Головними критеріями у своїй роботі спеціалісти вважають якість і швидкість.

— Наша інфекційна лікарня є медзакладом швидкої допомоги, — розповіла «Відомостям» завідувачка клініко-діагностичної лабораторії Ганна Ющук. — До нас привозять дуже важких хворих, діток із усієї області. Багато хто потрапляє до реанімації. Дуже важливо відразу визначити точний діагноз. Буквально п'ять років тому аналізи треба було робити як мінімум дві години. А хворий у цей час лежить у реанімації та чекає. Сьогодні ж ми маємо біохімічний аналізатор, який робить усю біохімію за п'ять хвилин. А біохімія — це і білковий обмін, і ферментодіагностика, і ліпідний обмін. Це 10-12 показників. Коли лікарі їх отримують, то вже стовідсотково знають, як лікувати.

Ще одним безперечним плюсом лабораторії інфекційної лікарні є можливість робити імунобіологічні дослідження. А такі установи на Волині, треба зауважити, можна на пальцях полічити.

— 12 років тому, коли я прийшла на роботу, в нас узагалі не було імунобіологічного відділу. Сьогодні ми робимо аналізи на гепатити А, В, С, впроваджуємо на D і E. Здійснюємо весь спектр досліджень на TORCH-інфекції. А це токсоплазмоз, рубелла, цитомегаловірус, хламідії. Ще ми можемо виявляти вірус герпесу 1-го та 2-го типів. Буквально днями стали робити аналізи на паразитарну групу: визначаємо антитіла до лямблій, аскарид, токсокарозу. Щодо останнього, то хочу зазначити, що його взагалі дуже складно виявити. Личинка фіксується в одному з органів людини — у легенях,

печінці тощо. Якщо вона, скажімо, у легенях, то людина може мати всі симптоми пневмонії, астми чи алергічного бронхіту. Виявити ж паразита можна лише в один спосіб — провівши імунобіологічний аналіз. І коли у лікаря є його результат, то проводиться вчасне й ефективне лікування. А «підчепити» цю личинку діти можуть, граючись у піску: її переносять собаки.

Як зазначила Ганна Львівна, імунобіологічні дослідження стали можливими завдяки новому американському апарату, який лікарні купили спонсори.

— Біоматеріалом для наших досліджень є або плазма, або сироватка. Для її отримання ми робимо забір крові з вени. Тепер нам не треба брати її 10 кубиків. Це особливо важливо, коли йдеться про діток. Сьогодні для того, щоб отримати показники, достатньо два кубики.

Особливого значення в обласній інфекційній лікарні надають контролю за якістю проведення аналізів.

— Я зацікавлена у тому, щоби видати правильний результат, — каже Ганна Ющук. — Адже всі люди можуть захворіти, і їм треба буде обстеження. Тому головне — бути впевненим у його правильності. Ще не бачила жодного лікаря, який би без лабораторних обстежень вилікував пацієнта і поставив діагноз. 80% діагностики — це лабораторна діагностика. І коли у лікарні є хороша

лабораторія, в яку вкладають кошти, то це так само, як у машині хороший мотор. Я маю знати, чи правильно роблю аналізи. Для цього потрібен якісний контрольний матеріал. А він недешевий. Одна коробочка для контролю якості апаратів і наборів, якими користуємося, коштує п'ятсот гривень. У ній п'ять флаконів. Відкриваємо один — і два тижні знаємо, що правильно видаємо результати.

У Києві, в «Охматдиті», є лабораторія, яка перевіряє лабораторії всіх областей. З обласної інфекційної лікарні вже п'ятий рік посилають туди свої результати. Щоби проконтролювати самих себе. Результат — стовідсотковий. Інакше кажучи, всі результати аналізів, які тут видають, — абсолютно достовірні.

До речі, обстежитися тут можна не лише стаціонарно, але й амбулаторно.

— Якщо людина хоче прийти і обстежитися, то їй потрібно звернутися до спеціалістів нашого гепатологічного центру, — пояснила Ганна Львівна. — Там їй нададуть кваліфіковану консультацію і зроблять забір крові. За аналізи ми змушені брати кошти, бо, як уже казала, для якісного їх проведення потрібні дорогі препарати для контролю. Але «три шкури» з пацієнтів не деремо.

Головною цінністю лабораторії її завідувачка вважає працівників.

— У нас дуже відповідальні люди. Буває так, що коли є якісь сумніви, то лаборант не лінується і ще раз усе перевіряє. Хоча робота ця — дуже клопітка.

На запитання, чи можна вважати, що лабораторія обласної інфекційної лікарні сьогодні обладнана повністю, Ганна Ющук відповіла:

— Нам потрібен аналізатор на електроліти. У нас у реанімації є відділення для маленьких діток. Дехто з них із діареями. Для правильного лікування потрібно знати кислотнolужний стан. Ми повинні провсти аналізи. Донедавна відправляли їх в обласну лікарню. Уявіть ситуацію: дитина у реанімації, а батьки з пробірками йдуть в інший кінець міста і там чекають результатів аналізів. Зараз можемо робити це у нашій лікарні. Та процес дуже тривалий. А спеціальний аналізатор коштує 10 тисяч гривень. Якби ми його отримали, допомогу нашим пацієнтам могли би надавати значно швидше.

Наталка СЛЮСАР



Лаборанти Марія Баранова і Ганна Лець за роботою

■ ЗДОРОВЕ ХАРЧУВАННЯ

Основними мінералами, що містяться в меді, є магній, натрій, сірка, кальцій, калій, залізо, цинк, йод, мідь і фосфор. Так само мед містить багато вітамінів, а саме вітамін С і вітаміни групи В (В1, В2, В3, В5, В6). Калорійність меду складає 315 ккал на 100 г.

Не нагрівайте мед більше 45 градусів, інакше він може втратити свої корисні властивості

Мед особливо корисний для дітей, оскільки він підвищує вміст гемоглобіну і покращує імунітет

Мед тонізує імунну систему і володіє внутрішнім і зовнішнім антибактеріальним впливом, сприяючи швидкому загоєнню

Мед є ефективним засобом лікування герпесу, пародонтозу, виразок на ногах, псоріазу, екземи і артриту суглобів

Мед допомагає при захворюваннях шлунково-кишкового тракту, нервової та серцево-судинної систем, легенів

Визначити користь меду можна за його кольором: чим більше корисних речовин, тим мед темніший

Термін зберігання меду в оптимальних умовах — один рік. Після цього він втрачає свої протимікробні властивості

Мед має бактерицидну та стимулювальну дію, сприяє виведенню токсинів із організму

ЗВЕРНІТЬ УВАГУ!

Переїдання меду може зашкодити вашому здоров'ю. Достатньо з'їдати 1-2 ложки на день. Після вживання меду варто прополоскати рот, так як він викликає карієс. Мед не рекомендується вживати людям, що мають алергію на продукти бджільництва.

Джерело: газета «Відомості.UA»

Вживання газованої води провокує карієс

Газовані напої, які вживає більшість дітей і підлітків, небезпечні для здоров'я. Вони є причиною багатьох хвороб, з-поміж яких ожиріння, захворювання серця й інших органів. Понад те, великобританські вчені довели, що любителі води з бульбашками набагато частіше

страждають від карієсу й інших хвороб зубів.

Дослідивши більше тисячі школярів у віковій категорії від 12 до 14 років, учені виявили, що кілька склянок газованої води на день збільшують ризик карієсу на 59-220%. Ступінь ураження залежить

від віку й інших факторів.

Доктор Пітер Рок стверджує, що кислоти, які входять до складу напоїв із бульбашками, роз'їдають зубну емаль. А там, де вона пошкоджена, починають множитися бактерії, які призводять до карієсу, ще більше руйнуючи емаль і дентин.