

**Вчені відкрили найкорисніший напій**

Дослідники з Королівського ботанічного саду в Лондоні виявили найкорисніший універсальний напій — чай із листя кавового дерева. Так званий «кавовий чай» є не таким гірким на смак, як звичайний чорний чай, і не таким міцним, як кава. У ньому високий рівень компонентів, що знижують ризик розвитку діабету і хвороб серця, та дуже багато антиоксидантів. У світі налічується понад 90 видів кавового дерева, та поки не досліджено, чи з усіх можна робити «кавовий чай».

**Щороку від кору помирає більше мільйона дітей**

За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, на кір щорічно хворіє не менше 40 мільйонів дітей у світі, внаслідок ускладнень помирає понад мільйон із них. Із початку року в Україні зареєстровано понад 13 тисяч випадків захворювання на кір. Збудником кору є керована інфекція, тобто вона контролюється через проведення вакцинації. Захворювання на кір пов'язане не стільки з послабленням імунітету, скільки з відсутністю імунізації, запевняють медики.

**Дерматологи розповіли, як часто потрібно мити голову**

Експерти запевняють: що рідше мити голову, то краще. У цілому ж частота миття волосся залежить від його текстури та від того, як швидко шкіра голови стає жирною. Пряме та довге волосся

швидше забруднюється, тому його слід мити частіше, ніж кучеряве та жорсткіше.

Також учені кажуть, що мити волосся з шампунем достатньо кілька разів на тиждень. Тим же, кого дратують масні пасма, радять втирати в коріння кондиціонер і мити тільки шкіру голови. Крім того, щоденному миттю волосся часто віддають перевагу люди, які страждають від лупи, припускаючи, що воно пошкодило шкіру голови. За словами дерматологів, ця звичка лише погіршує становище, бо волосся постійно пересушене мийними засобами.

Звичайно, миття голови не таке вже й погане: воно стимулює кровообіг у шкірі голови та насичує волосся цибулини різними поживними речовинами. Проте ця процедура може бути успішно замінена щоденним масажем голови або регулярним розчісуванням волосся.

**Ягоди не дозволяють відкладатися холестерину**

Ягоди визнали важливим компонентом у раціоні жінки. Згідно з результатами нового дослідження, вживання трьох порцій ягід щотижня знижує ризик серцевого нападу в жінок більше ніж на 30%. Про це йдеться у публікації журналу Circulation.

Британські вчені під керівництвом науковця Аедін Кассіді провели дослідження з участю 94 тисяч жінок. Упродовж 18 років учасниці регулярно заповнювали опитувальні анкети про свій раціон і здоров'я. Найнижча ймовірність інфаркту виявилась у тих, хто регулярно їв ягоди. Ризик розвитку серцево-судинних захворювань у них знизився на 32%.

Учені вважають, що такий ефект зумовлений високим вмі-



стом антоціанів у ягодах. Ці речовини допомагають розширювати артерії і запобігають накопиченню холестерину на стінках кровоносних судин.

**Ефірні олії апельсина та лаванди мають заспокійливу дію**

Ефірні олії допоможуть заспокоїтися перед візитом до дантиста. Такого висновку дійшли вчені з клініки Університету Відня в Австрії.

В експерименті брали участь двісті пацієнтів стоматологів віком від 18 до 77 років, яких розділили на чотири групи. Під час очікування прийому одній групі запропонували вдихати ефірну олію апельсина, іншій — аромат

лаванди. Третя група слухала заспокійливу музику, а четверта стала контрольною. Вчені фіксували рівень тривожності й оцінювали настрій.

Виявилось, що в групах пацієнтів, які вдихали ароматичні олійки, знизився рівень тривожності, помітно покращився настрій. Ці запахи заспокоюють і врівноважують, резюмували автори дослідження.

**Несолодка кава скоротить ризик виникнення депресії**

Американські дослідники встановили, що надмірне споживання солодких напоїв, навіть дієтичних, може зумовити депресію.

Вони провели дослідження з участю понад 250 тисяч людей віком від 50 до 70 років. Під час експерименту піддослідним пропонували на вибір сік, каву, чай і лимонад.

Учасники, які випивали більше чотирьох склянок лимонаду на день, як правило, втричі частіше страждали від депресії, ніж ті, хто не зловживав солодкими напоями.

Натомість ризик виникнення депресії зменшувався в середньому на 10%, якщо людина споживала за добу чотири чашки несолодкої кави.

На думку науковців із Національного інституту здоров'я США, отримані результати доводять, що скорочення або виключення споживання підсолоджених напоїв чи їх заміна несолодкою кавою справді може допомогти запобігти виникненню депресії.

**Грипу на Волині немає. Поки що**

Медики попереджають: Україні варто готуватися до епідемії грипу. За їхніми прогнозами, вона може початися уже в кінці січня — на початку лютого. Наразі хвороба «косить» наших сусідів-поляків. Та й на Львівщині з'явилися перші випадки захворювання. Там навіть констатували смерть від грипу трирічної дитини. Станом на 18 січня на Волині не зафіксовано жодного випадку захворювання на грип, хоча на ГРВІ люди вже хворіють. Про це повідомив заступник начальника управління охорони здоров'я ОДА Валерій Руцький. Але це зовсім не значить, що таку саму картину ми спостерігатимемо через тиждень-два. Тому люди мають знати елементарні речі.

**СИМПТОМИ ГРИПУ-2013**

Як зазначила лікар-епідеміолог Валентина Новачевська, в епідеміологічному сезоні 2012–2013 років прогнозується сумісна циркуляція вірусів грипу А під назвою «Вікторія» і «Каліфорнія» та нового для України штаму вірусу грипу В «Віксонсін». За її словами, грип дуже легко передається від людини до людини повітряно-крапельним шляхом, коли хворий кашляє, чхає чи просто розмовляє. У зоні зараження перебувають усі в радіусі двох метрів. Хвора людина, навіть із легкою формою грипу, становить небезпеку для оточуючих протягом усього періоду прояву симптомів, а це в середньому сім днів.

Першими ознаками того, що ви захворіли, є висока температура тіла, сильні головні болі, біль у м'язах, ломота у суглобах, іноді блювота.

— Катаральні явища — нежить, кашель — можуть з'явитися на дру-

гий-третій день захворювання, — сказала заступник головного лікаря обласної інфекційної лікарні Галина Морочковська. — При перших же симптомах недуги треба лягти у ліжко та викликати лікаря. Варто наголосити, що грип, який ми очікуємо у цьому епідемічному, страшній своїми ускладненнями на легені, нирки, серцево-судинну систему.

**ЧИМ ЛІКУВАТИСЯ**

Всіх, звичайно ж, цікавить, як сьогодні ефективно лікувати вірусні інфекції.

Лікар-інфекціоніст Галина Морочковська зазначила, що антибіотики не впливають на вірус. Тому найбільш ефективно вживати противірусні препарати. Їх є достатньо. Наприклад, «Амізон», «Арбідол», «Таміфлю».

Саме останній завідувачка відділення крапельних інфекцій обласної інфекційної лікарні Наталія Маркова назвала одним із найефективніших препаратів проти грипу.

— Багато точилося розмов про те, що «Таміфлю» шкідливий. Але це — хороший препарат. Він попереджує захворювання, дає швидше одужання. Симптоми інтоксикації при грипі спадають швидше. Так що використовувати «Таміфлю» можна та рекомендовано, — наголосила лікар. — Однак отримати його людина може винятково у лікарняному закладі. В аптечній мережі ці ліки не купиш.

До речі, Валерій Руцький зауважив, що сьогодні у медичних установах області є достатня кількість «Таміфлю», закупленого ще у 2009 році. Термін його придатності — до 2016 року.

Разом із тим лікарі одноставні: при перших симптомах грипу треба звертатися до спеціалістів, а не вдаватися до самолікування. У до-

машній аптечці у «грипозний» період рекомендують обов'язково мати жарознижувальне. Найкраще — парацетамол. Медики застерігають не зловживати аспірином. А дітям до 12 років цей препарат категорично протипоказаний.

**ПРОФІЛАКТИКА**

Валентина Новачевська розповіла, що найліпшим способом профілактики є вакцинація.

— Проте наші люди чомусь не надто поспішають робити щеплення, хоча вакцини якісні та є в аптечній мережі у достатній кількості, — зазначила лікар-епідеміолог. — Прикро, що серед тих, хто всіма правдами та неправдами уникає вакцинації, і представники так званих груп ризику — люди, професії яких пов'язані зі спілкуванням, вагітні, пенсіонери та діти.

**■ ДОВІДКА**

Як повідомляють в обласній санітарно-епідеміологічній станції, всього за минулий тиждень зареєстровано 3010 хворих на ГРВІ, що на 15% більше, ніж попереднього. Найвищим є рівень захворюваності в обласному центрі — зареєстровано 1196 випадків (48,05% від загальнообласного показника).

Зареєстровано 1673 випадків захворювання дітей на ГРВІ (на 16,6% більше, ніж минулого тижня). В епідемічному сезоні 2012–2013 рр. на ГРВІ захворіло 55983 особи проти 55055 минулого. Дітей до 17 років — 34691 та 33077 відповідно. Летальних випадків серед хворих не зареєстровано.

У період підвищеної небезпеки лікарі рекомендують уникати перебування у місцях великого скупчення людей, не водити дітей на масові заходи, адже вони є однією з найбільш вразливих категорій.

— Коли ж удома вже є хворі, варто виділити їм, якщо є така можливість, окрему кімнату, одягати маску, провітрювати приміщення та частіше робити вологе прибирання, — наголосила Валентина Новачевська. — Також треба часто мити руки, змачувати слизову носа оксоліновою маззю. Такі методи — старі як світ, але ефективні.

І ще декілька слів про «дідівські» способи профілактики грипу. Так, треба вживати продукти, які містять багато вітаміну С: чай з малини, калини, шипшини, суниці, липи. Не треба забувати про часник і цибулю. А також про те, що хвороба передусім уражає організм зі знизеним імунітетом. Тому над своїм здоров'ям треба працювати цілий рік.

Наталка СЛЮСАР

**За рік кожен українець витратив на ліки 480 гривень**

Минулого року кожен українець витратив на медикаменти 480 грн. Загалом у 2012 році наші співвітчизники виклали за ліки 27 млрд. грн., розповів голова Держслужби з лікарських засобів Олександр Соловйов. Торік через аптеки було продано 1 млрд. 260 млн. упаковок препаратів. Це на 17% більше, ніж у 2011 році, що свідчить про популярність самолікування.

Станом на початок 2013 року на території України працює 20 тисяч аптечних закладів, із яких 15 тисяч аптек і п'ять тисяч аптечних пунктів, розміщених у лікарнях.

«Щодо забезпечення сільського населення, то кількість аптечних закладів у селах збільшилася на 15%», — також зазначив Соловйов.

**Стреси скорочують життя жінок на шість років**

Учені пояснили, чому для жінки так важливо в будь-якій ситуації зберігати спокій. Виявилось,

що різні фобії прискорюють процес старіння організму, викликаючи пошкодження на клітинному рівні.

Медики зі США досліджували зразки крові 5 тис. жінок у віці 42–69 років. Дослідники виявили, що страхи й занепокоєння форсують прискорення природного старіння приблизно на шість років. У зв'язку зі стресом в організмі стрімко руйнуються певні групи клітин, що і спричиняє більш інтенсивне старіння.

Це дослідження виявилось першим, яке з математичною точністю доводить шкоду, якої завдає організму стрес. Причому в цьому разі йдеться тільки про тривалість життя без урахування ризику розвитку важких хвороб, що можуть обірвати його в будь-який момент.