

Хліб може стати причиною втомлюваності

Американський кардіолог Вільям Девіс заявив, що напади втоми і неможливість сконцентруватися — наслідок вживання надмірної кількості хліба. На думку фахівця, в сучасних сортах пшениці міститься ГМО-білок, що викликає відчуття постійної втоми. Крім того, новий білок гліадин впливає на певні рецептори мозку і примушує людину їсти більше, ніж їй потрібно, що призводить до зайвої ваги. На переконання доктора Девіса, необхідно звести до мінімуму хлібобулочні вироби у раціоні.



Стійкість до холоду закладена в генах

Корінні народи Сибіру здатні вижити в умовах холоду завдяки певним варіантам генів. Такого висновку дійшли вчені з Кембриджського університету. В ході дослідження вони вивчили зразки ДНК 200 представників 10 корінних етносів Сибіру. З'ясувалося, що у сибіряків є особливі варіанти генів UCP1, ENPP7 і PRKG1. За словами науковців, ці гени пов'язані з виробленням тепла, метаболізмом жирів і скороченням гладкої мускулатури. Всі ці складові важливі для терморегуляції.

Для здоров'я волосся потрібно їсти горіхи, жирну рибу та цитрусові



Половина чоловіків у віці 35 років помічає в себе ознаки облісіння, а у 50-річному віці втрата волосся спостерігається у 85% представників сильної статі. Крім

того, 40% жінок у віці від сорока років також знайома ця проблема. Такі дані оприлюднили фахівці Американської асоціації захисту волосся. Вони склали список продуктів, які допоможуть уповільнити цей процес.

Отже, волоссяю необхідні:

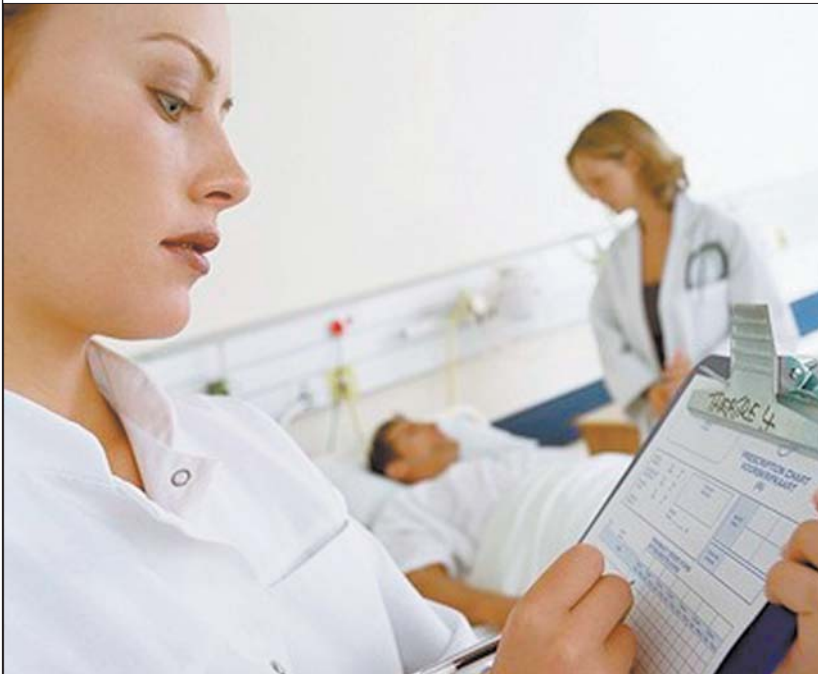
- **Білки рослинного походження й жирні кислоти омега-3:** у раціоні мають бути горіхи, бобові, жирна риба.

- **Цинк:** цей мікроелемент міститься в м'ясі, морепродуктах, гіркому шоколаді, насінні гарбуза.

- **Біотин (вітамін В7):** міститься в субпродуктах (легені, серце, печінка), яйцях, зелені, ягодах, горіхах.

- **Вітамін С:** багато у зелені овочах і цитрусових.

Щороку кількість онкохворих збільшується на 3%



Тенденції до зменшення онкологічної захворюваності нема, натомість є постійний приріст. Щороку випадків ракової патології в Україні більше на 2,5-3%. Основними причинами поширення онкологічних недуг лікарі називають шкідливі звички, а також продукти, які ми їмо, та повітря, яким дихаємо. Сучасні препарати хіміотерапії і операції з видалення пухлин дають позитивний ефект, кажуть медики. Та наголошують, що можливий він тільки за умови раннього виявлення, а ще краще — на передклінічній стадії хвороби. Тому наголошують на важливості профілактичних обстежень: усім радять стежити за органами травлення та легенями, жінкам — регулярно бувати на прийомі в мамолога та гінеколога, чоловікам — навідуватися до уролога та проктолога.

— Протягом останніх трьох років, 2009-2012, онкозахворюваність в області зростає. Нині цей показник перебуває у межах 275-279 випадків на 100 тисяч населення. Пік онкозахворюваності припадає на вік 65-75 років. Більше половини хворих — до 55% — виявляють на I-II стадії хвороби. Смертність від онкопатологій не перевищує 133,7 на 100 тисяч населення, — наводить статистичні дані **головний лікар Волинського обласного онкологічного диспансеру Орест Андрусенко**. — Причини виникнення онкологічних хвороб є екзогенні (зовнішнє середовище), ендегенні, зокрема спадковість, якою обумовлено до 9% пухлин, і гормональні, що спричиняють рак

молочної і щитовидної залози, яєчників, кишкового тракту. З продуктами харчування, при активному та пасивному курінні, в приміщеннях, які погано провітрюються, в організм потрапляють канцерогенні речовини — миш'як, свинець, 3,4-бензпірен, сорбіт. На сьогодні більше 19 тисяч волинян стоять на онкологічному обліку, потребують постійного спостереження та реабілітації.

На переконання **Ореста Андрусенка**, зосередитися треба на профілактиці, яка поділяється на первинну та вторинну. Первинна полягає в тому, щоб обмежити потрапляння шкідливих речовин в організм: відмовитися від алкоголю, кинути курити, уникати пасивного паління, стежити за чистотою повітря вдома та на роботі. Вторинна профілактика — попередити переродження інших захворювань у злоякісний процес. Тобто виявляти і вчасно лікувати поліпи в кишково-кишковому тракту, дисплазію шийки матки, виразку шлунку і т. д.

— На профоглядах виявляється до 27% онкохворих. Основна частка активно виявлених — це хворі з раком шкіри, нижньої губи, молочної залози, шийки та тіла матки, меланомою, — каже головний лікар онкодиспансеру. — Якщо говорити про структуру онкологічних захворювань, то перше місце за поширенням посідають злоякісні новоутворення шкіри (крім меланоми) — понад 10%, ще 10% — гінекологічна патологія, в тому числі новоутворення молочної залози, третє — злоякісні пухлини шлунку (7,9%), четверте — рак бронхів, трахеї, легень (7,8%), п'яте — гематологія (злоякісні ново-

утворення лімфоїдної, кровотворної та спорідненої тканин, на які припадає 6,2%). Чоловіки найбільше хворіють на рак органів дихання (18,7%), рак передміхурової залози (11,2%) і рак шлунку (10%). У структурі злоякісних новоутворень жінок переважають рак молочної залози (17,6%), інші злоякісні новоутворення шкіри (11,5%), онкопатологія тіла матки (10%), шийки матки (9,5%) і яєчників (7%).

За даними медичної статистики, найвищі показники захворюваності на злоякісні новоутворення у 2012 році зареєстровані в Локачинському районі (369,8 на 100 тисяч населення), місті Луцьку (347,2), Рожищенському районі (344,7), Нововолинську (328,4) та Луцькому районі (305,7). Щороку, відмічають лікарі, онкопатологія «молодає»: торік було зареєстровано 24 випадки злоякісних пухлин у дітей до 18 років.

— Основна ціль лікарів — виявлення передпухлинних станів і рання діагностика злоякісних процесів, — зауважує **завідувач гінекологічного відділення онкодиспансеру Юрій Рожанський**. — Рак шийки матки — захворювання, яке можна вилікувати, якщо помітити на ранній стадії. Якщо в 2006 році ми виявляли на нульовій стадії тільки 10-15 випадків, то тепер завдяки скринінгу — понад сто. Найчастіше рак шийки матки уражає жінок віком 25-34 роки, хоча кілька десятиліть тому про гінекологічну онкопатологію починали говорити після 50 років. Торік було діагностовано 148 нових випадків раку тіла матки, з них 76 — на I-II стадії. Що стосується раку молочної залози, то минулого року в мамологічному відділенні пролікувалося 950 пацієнтів: 260 випадків — нові, частина — на передклінічних стадіях, а близько 15% — у запущеному стані. Для виявлення новоутворень молочної залози дуже важливе самообстеження жінок, але, на жаль, його проводять не більше 1,5% українців.

— Постійно збільшується кількість випадків колоректального раку (товстого кишечника та прямої кишки), минулого року на Волині виявили 290 випадків, — додає **завідувач хірургічного відділення онкодиспансеру Анатолій Протопопов**. — Ця форма онкопатології спричинена переїданням, зайвою вагою, зловживанням жирною, копченою, гострою їжею. Позначається на онкологічній захворюваності й радіаційне забруднення води, повітря, продуктів. Саме через «йодний удар» почастишав рак щитовидної залози, якого ще 30 років тому на Волині не було.

Ольга ЮЗЕПЧУК

Українки масово хворіють через короткі спідниці та сильні морози

Близько 30% жінок, за словами медиків, хоча б раз у житті стикалися з циститом. Це захворювання здебільшого виникає після переохолодження. Цистит супроводжується болем унизу живота і частим сечовипусканням. Основні фактори, що сприяють розвитку цієї хвороби, — переохолодження, перевтома, недостатня інтимна гігієна, порушення спорожнення сечового міхура.

Небезпека погоди цієї зими полягає в тому, що люди часто просто не встигають «утеплитися» через різкі перепади температури — наприклад, від плюсової вранці до серйозного мінуса ввечері.

Жінки хворіють на цистит значно частіше за чоловіків. Причина — особливості анатомічної будови організму представниць слабкої

статі. Головна небезпека циститу — якщо його неправильно лікувати або «недолікувати», хвороба переходить у хронічну форму.

Не варто вдаватися до самолікування та ковтати антибіотики, навіть якщо раніше вони допомогли. Переймати досвід друзів або знайомих, які перенесли цю хворобу, — теж не дуже хороша ідея. У кожного пацієнта свої причини виникнення захворювання, різне мікробне ураження, можуть бути супутні недуги.

При циститі дуже важливо дотримуватися молочно-рослинної дієти без гострих приправ, консервів, м'ясних відварів, алкоголю.

Основний метод лікування цієї недуги — антибактеріальна терапія.

Агресія передається спадково

Агресія передається спадково і її можна назавжди позбутися, впливаючи на певні гени. Такого висновку дійшли новосибірські вчені з Інституту цитології і генетики.

У ході лабораторних досліджень, проведених спільно з німецькими колегами, вони з'ясували, які фізіологічні механізми лежать в основі агресії. Під час експериментів зі щурами науковці змогли за допомогою певних препаратів контролювати різні види агресії у гризунів.

Антидепресанти, які традиційно застосовують для зняття симптомів агресії, найчастіше мають пригнічувальну дію на психіку.



Навчившись впливати на «гени агресії», науковці планують створити засіб, який допоможе людині контролювати себе.

Ковбаса та сосиски підвищують ризик раку кишечника



білта (США) знайшли нові докази зв'язку між вживанням червоного м'яса та підвищеним ризиком розвитку раку кишечника.

В семирічному дослідженні, проведеному онкологічним центром, взяли участь 6307 осіб у віці 40-75 років. Усі добровольці пройшли колоноскопію і розповіли про своє харчування. Обстеження підтвердило поліпи на стінках кишківника у 2543 оглянутих.

Порівняльний аналіз показав, що регулярне вживання червоного м'яса, тим паче після промислової переробки (ковбаси, сосиски), пов'язане з високою ймовірністю появи передракових утворень у кишківнику. Вчені пояснюють, що ці продукти містять канцерогени, які можуть провокувати ріст пухлин.

Медики з Центру вивчення ракових захворювань Вандер-

Робота за комп'ютером прискорює старіння

Однією з причин раннього старіння обличчя є робота за комп'ютером, заявив британський лікар-косметолог Майкл Прейгер. Він зазначив, що серед його пацієнтів із ознаками раннього старіння великий відсоток жінок, які сидять перед монітором. Для такого стану медики вже і термін придумали — «комп'ютерне обличчя». Його симптоми — різкі зморшки на лиці, набряклі нижні повіки, обвисла шкіра шиї у жінок порівняно молодого віку.

Причинами ж «комп'ютерного обличчя» лікарі називають незручну позу сидіння за комп'ютером (схилена голова) та мимовільні гримаси, які супроводжують напружену роботу.

Гранат перед їжею втамовує апетит



Гранат може стати продуктом для схуднення. Такого висновку дійшли вчені з Університету Королеви Маргарет (Единбург) у результаті нового дослідження.

В експерименті взяли участь 29

добровольців. Одна група щоденно протягом трьох тижнів отримувала екстракт граната, а інша була контрольною. Виявилось, що ті, хто приймав гранатову витяжку, з'їдали на 22% менше, ніж «контрольні» учасники. Крім того, піддослідні з першої групи повідомили, що відчуття голоду в них знизилось, а від їжі вони отримують більше задоволення, ніж раніше.

На другому етапі добровольців попросили випити склянку гранатового соку перед обідом. З'ясувалося, що після цього вони з'їдали значно менше, бо відчували себе менш голодними, ніж ті, хто не вживав екстракту чи сік граната.

Втім, треба пам'ятати, що гранатовий сік протипоказаний тим, хто страждає від захворювань шлунково-кишкового тракту і геморою.