

## Помідори захищають від ішемічної хвороби серця

Ризик серцево-судинних захворювань можна знизити на чверть, якщо їсти помідори. Такого висновку дійшли вчені з Університету Тафтса в Бостоні (США). Науковці проаналізували результати 11-річного дослідження, порівнюючи раціон і стан здоров'я учасників. Вони виявили, що регулярне споживання томатів знижує ризик розвитку ішемічної хвороби серця на 26%. Такий ефект забезпечується завдяки лікопіну — антиоксиданту, який міститься у помідорах.



## У лютому найскладніше виспатися

Лютий, за версією британських учених, є місяцем, у якому найгірше спиться. Як повідомляє The Daily Mail, дослідження науковцями моторики сну показали, що саме останнього зимового місяця більшість людей частіше встає серед ночі. Крім того, щоб прокинутися вранці, у лютому потрібно на 10 хвилин довше. Згідно з дослідженнями, цього місяця потрібно витратити майже годину, щоб заснути, і більше години — щоб прокинутися та скинути з себе дрімоту.

## Майонез і маргарин спричиняють порушення обміну речовин



Однією з причин відчуття нудоти може бути зловживання продуктами, що містять трансжири: маргарином, майонезом, кондитерськими виробами на основі кулінарного жиру, швидкою їжею,

напівфабрикатами. Трансжири в раціоні порушують обмінні процеси, призводять до ожиріння та проблем із органами травлення. Крім того, ці продукти дуже калорійні.

Щоб харчуватися правильно та скинути зайві кіло, треба підходити до вибору їжі свідомо. Коли людина обмежує себе у їжі, нудота може бути ознакою дискінезії жовчовивідних шляхів. Тому потрібно дотримуватися режиму харчування: не голодувати і не пропускати прийоми їжі, їсти кожні дві години. Причому порція має бути невеликою. Це поліпшить жовчовивідлення — ви будете добре почуватися та при цьому худнути.

## Татування підвищують ризик розвитку раку шкіри

Татування, які сьогодні дуже популярні серед молоді, можуть спричинити рак шкіри, попереджають фахівці. Медики дійшли висновку, що чорнило, яке використовується для нанесення малюнків, може містити токсичні елементи, які провокують захворювання. Особливо це стосується синіх чорнил, у яких може бути кобальт і алюміній.

До складу червоних чорнил здебільшого входить ртутний сульфід, а барвники деяких інших кольорів часто містять свинець, кадмій, хром, нікель, титан та інші важкі метали.

Зі слів доктора Д. Тули, консультанта з питань пластичної хірургії в Best Super Speciality Hospital у Делі, під час нанесення тату чи проколу (пірсингу) через кров можуть передатися такі віруси, як ВІЛ, гепатит В і С та різні види раку шкіри — плоскоклітин-

ний рак, карцинома та меланома. Фахівець додав: «Це не означає, що кожен, хто робить татування, захворіє на рак шкіри. Та у таких людей підвищується ризик його розвитку, оскільки більшість татувальників використовує чорнила, що містять токсичні елементи».

Крім цього, експерти підкреслюють, що не варто робити тату біля родимок, адже за їх змінами необхідно стежити, щоб вчасно помітити розвиток меланоми або іншого виду раку шкіри.

Потрібно відзначити, що ще одним поширеним ризиком, пов'язаним із нанесенням малюнків на тіло, є алергічні реакції на певні чорнила.

Також медики попереджають, що є ризики, пов'язані з видаленням тату, — гіпопигментація (втрача кольору шкіри) та гіперпигментація (потемніння) в місці, де було татування.

## Спати без одягу дуже корисно

Виявляється, спати без одягу, без нічних сорочок і піжам, дуже корисно для здоров'я — не тільки для фізичного, а й для психічного. Сон голяка дозволяє уникнути перегрівання тіла, що порушує вироблення гормону росту і мелатоніну. Природна температура тіла забезпечує також краще відновлення шкіри.

А ще сон голяка знижує рівень гормону стресу кортизолу в крові, людина прокидається спокійною і зберігає врівноваженість упродовж усього дня. До того ж це допомагає контролювати відчуття голоду. Перегрівачись і після неспокійного сну вранці людина



з'їдає помітно більше, ніж якщо регулярно спить голюю.

До речі, вчені довели, що найкорисніший сон — семигодинний, а кращі положення тіла для спання — на спині або в позі ембріона.

## Пластилін — найкраща розвивальна іграшка



вали в розвитку. Щодня впродовж однієї години малеча відвідувала заняття з ліплення.

Через рік психологи зафіксували, що в результаті таких занять відставання в розвитку значно скоротилося у більшості вихованців — у них покращали навички мовлення, вони навчилися складати слова з букв. Через п'ять років експерименту дітки, що відставали від однолітків, досягли дуже хороших результатів у розвитку.

Ліплення з пластиліну допомагає поліпшити роботу різних механізмів центральної нервової системи та розвиває дрібну моторику рук у дітей. При активізації останньої задіяються й ті мозкові центри, які відповідають за розвиток мовлення, пояснюють психологи.

Найкорисніша іграшка для дітей від трьох до п'яти років — пластилін. Такий висновок зробили американські вчені. Співробітники Дитячого центру в Філадельфії проаналізували результати п'ятирічного дослідження, в якому брали участь 215 дітей, що відста-

## Підліткові проблеми допомагає вирішити «Клініка, дружня до молоді»

МИ ПРАЦЮЄМО з 12<sup>00</sup> до 19<sup>00</sup> за адресою: Чорновола, 1

ТЕЛЕФОН ДОВІРИ 23-92-72 ВСІ КОНСУЛЬТАЦІЇ БЕЗКОШТОВНІ.

У клініці приймають спеціалісти:

- психолог
- юрист
- педіатр
- уролог
- гінеколог підлітковий

Уже більше року в Луцьку функціонує «Клініка, дружня до молоді». За цей час сюди звернулося приблизно 1200 осіб. Основна її функція — надання медико-соціальних послуг підліткам і молоді. Наскільки ефективно працює цей заклад і з якими проблемами сюди найчастіше звертаються молоді пацієнти, з'ясували «Відомості».

Варто зауважити, що заклад розміщений у будівлі Луцької міської дитячої поліклініки на вулиці Чорновола. Проте вхід у клініку окремий, з іншого боку будинку — для конфіденційності візитів пацієнтів. Адже багато хто воліє, щоб про їхнє відвідування лікарів не знали ні родичі, ні знайомі.

Як розповів завідувач відділення «Клініка, дружня до молоді» Мирослав Наумчук, загалом в Україні існує близько ста таких клінік у всіх великих містах. А відрізняється цей заклад від звичайної поліклініки тим, що тут допомога надається комплексно: від медичної до соціально-психологічної. Позвонивши за телефоном довіри 29-92-62, можна отримати консультацію або записатися на прийом до уролога, гінеколога, дерматовенеролога, психолога і терапевта.

— Тобто основний напрямок нашої роботи не стільки лікувальний, як консультаційний, — пояснює Мирослав Миколайович. — Консультація може бути індивідуальною, також людина може прийти зі своїм партнером, батьками, опікунами, але все за власним бажанням. Велику увагу приділяємо профілактиці інфекцій, які передаються статевим шляхом, і передусім СНІДу в зв'язку з великою поширеністю ВІЛ-інфекції в Україні та світі. В основному цільова група, яку ми обслуговуємо, — це підлітки та молодь від 14 до 24 років. Але оскільки пацієнти бажано отримувати допомогу анонімно, то паспортних даних ми не беремо, а буває, що й у тридцять років людина виглядає на вісімнадцять, тому відмов за віком в обслуговуванні у нас не було. Здебільшого такий контин-

гент потребує психологічної допомоги та соціального супроводу, тому ми тісно співпрацюємо з центром соціальних служб. Усі послуги надаються безкоштовно.

— Й аналізи також? — уточнюємо.

— Звичайні — безкоштовні, — продовжує Мирослав Миколайович. — А коли йдеться про інфекції, які передаються статевим шляхом, і необхідне дообстеження, то у нас існує система переадресації. Бачимо, що потрібно зробити складніші аналізи, а дитина грошей не має, то скеровуємо її у профільні заклади. Маємо угоди про співпрацю зі шкірвендиспансером, наркодиспансером, центром СНІДу.

— І там дообстеження також буде анонімно? — запитуємо.

— Так, — запевняє лікар. — Зауважу, що кров на аналіз ВІЛ-інфекції можна здати у нас. Крім того, ми недавно домовилися з платною лабораторією «Сінево» про 50% знижки для пацієнтів нашої клініки.

На запитання, з якими проблемами найчастіше звертаються підлітки, Мирослав Миколайович відповів, що зазвичай дівчата хочуть обстежитися в гінеколога, дізнатися про засоби контрацепції.

— До мене як уролога приходять з інфекціями, які передаються стате-



Завідувач відділення Мирослав Наумчук

## Хворий на грип може заразити здорову людину на відстані 2 метрів

Одна хвора на грип людина поширює вірус на відстань до двох метрів, тож усі здорові у цьому радіусі ризикують захворіти. Такі результати досліджень на офіційному сайті оприлюднили вчені зі школи медицини Wake Forest (Північна Кароліна).

Науковці провели дослідження з

участю 94 пацієнтів із симптомами грипу. Так, експерти зібрали зразки повітря на відстані приблизно 0,3 м, 0,9 м і 1,83 м. З'ясувалося, що вірус є в цих діапазонах у 43% зразків. А отже, той, хто грипує, перетворюється на загрозу для всіх, хто його оточує, в радіусі двох метрів.

«Тобто вірус грипу можна підче-

вим шляхом, — продовжує Мирослав Миколайович. — Стараємось, якщо щось виявили, й сексуального партнера знайти, залучити батьків. Схиляємо дитину до того, щоб вона відкрилася мамі чи татові. Адже коли доведеться серйозно лікуватися, батьки мають про це знати. Дуже багато молоді йде до психолога. Я поки тут не працював, не думав, що у них буває стільки невирішених проблем. Наприклад, повне незрозуміння між мамою й донькою, у колективі між однолітками. Два роки тому було дуже багато суїцидальних випадків, тому психологи на це звертають велику увагу. Вагітні приходять. Була 17-річна незаміжня дівчина, яка не знала, як вчинити: залишити дитину чи зробити аборт, навіть думала на себе руки накласти. Проте була проведена психологічна робота, і недавно вона з мамою і дитинкою приходили нам дякувати, вони щасливі, що все вирішилося саме так.

Психолог «Клініки, дружньої до молоді» Ірина Бондарук розповіла, що підлітки найчастіше звертаються з приводу першого сексуального досвіду, непорозуміння із батьками, однолітками.

— Є діти, які закриваються у собі, не можуть розповісти мамі чи татові про наболіле, — каже Ірина Володимирівна. — Не можуть поділитися проблемами з друзями, бо не знають, які їх сприймуть, і йдуть до чужої тьоти. А їй уже простіше розказати, бо вона не знає ні мами, ні подружок. І коли досягається момент контакту, то дитина розкривається. Бувають випадки, що приходять до мене і вдруге, і втретє. Буває, що дитина в процесі розмови сама знаходить вихід із ситуації. Не можу сказати, що дівчата більше звертаються, хлопці також часті пацієнти.

Також, за словами Ірини Бондарук, до неї за консультацією звертаються батьки. Нещодавно приходила мама, яка розуміється на комп'ютері та подивилася в історію, на які сайти заходить її син, що переглядає. Вона вже знає, що турбує її хлопця, однак прийшла порадитися з психологом, як правильно знайти підхід до дитини, щоб вона не відвернулася.

— Прийти сюди — це теж важливий крок, — пояснює психолог, — не кожен може, навіть знаючи, що тут його ніхто не впізнає зі знайомих і допомогу надаватимуть анонімно.

Ще у «Клініці, дружній до молоді» безкоштовно роздають презервативи. З інформаційними буклетами лікарі цього закладу відвідують усі навчальні заклади Луцька, читають лекції, розказують, як до них потрапити.

— Невже сучасним підліткам це потрібно? — цікавимося у медику. — Адже у період комп'ютерних технологій уся інформація доступна, крім того, у школі є уроки, виховні години, де розповідають, скажімо, про СНІД, інші хвороби.

— Є підлітки, які справді надто обізнані та мені ще можуть лекцію прочитати, але є й такі, що вперше чують про ці речі, — зауважує Мирослав Миколайович. — Як розповідає наш гінеколог, сексуальним життям тепер починають жити навіть із 12 років, тому говорити про проблеми і ризики, пов'язані з цим, потрібно.

Людмила ШИШКО

пити навіть без близького контакту з його носієм», — констатують американські вчені.

Нагадаємо, в Україні на грип і ГРВІ захворіло вже близько 2,7 мільйона осіб. За даними експертів, найкращим методом захисту від грипу є вакцинація.