

Енергетичні напої руйнують організм

Студенти Івано-Франківського національного медуніверситету оприлюднили інформацію про вплив енергетичних напоїв на організм. Досліди ставили на щурах, вік яких на момент початку експерименту відповідав людському віку підлітка. У перший час щури демонстрували активність і збудження, однак потім впадали в затяжну депресію. Аналізи показали підвищений рівень глюкози, кисневе голодування мозку й анемію, а розтин виявив ожиріння серця та розпад печінки.

**Правильне харчування вилікує зиму втому**

Основна причина втоми в кінці зими та на початку весни — сповільнене травлення. Якщо травна система не може переварювати і нормально засвоювати їжу, то організм недоотримує поживні речовини. А неперетравлені залишки перетворюються на токсини, які порушують роботу всього організму. Тому варто внести сезонні зміни в раціон: зменшити частку солодких, кислих, солоних, жирних продуктів, натомість їсти більше гострої, гіркої, в'язкої (з клітковиною) їжі, овочів і фруктів.

Скоро в обласній лікарні запрацюють новий томограф і надсучасна лабораторія

У Волинській обласній клінічній лікарні за останні три роки відбулася науково-технічна революція. За словами головного лікаря Івана Сидора, проведено реконструкцію і капітальний ремонт у 18 відділеннях, придбано дороге обладнання для лікування і реабілітації, завершується монтаж надсучасної лабораторії. У закладі щороку отримують високоспеціалізовану медичну допомогу в стаціонарі близько 30 тисяч хворих, понад 200 тисяч — консультативну допомогу в поліклініці. Кожного дня робиться близько 60 оперативних втручань, загалом же у рік проводиться 15 тисяч операцій. На весь Західний регіон кардіохірургія є тільки на Волині та Львівщині.

— У 2010 році введено в експлуатацію новий лікувальний корпус, державна субвенція на його будівництво склала 17,5 мільйона гривень, із них 4,8 мільйона витратили на придбання найсучаснішого фізіотерапевтичного обладнання. Додатково купили ультразвуковий сканер експертного класу, тепер у нас потужна ультразвукова й ендоскопічна діагностика, — розповів про оснащення медустанови Іван Сидор у рамках прес-туру «Оновлення країни: підсумки трьох років». — 5 травня 2012 року почав функціонувати лікувально-діагностичний центр. На виконання доручення Президента Віктора Януковича від 28 грудня 2010 року лікарні було виділено субвенцію у розмірі 18 мільйонів гривень для придбання рентген-операційного ангіографічного блоку фірми «Тошиба» і надсучасного комп'ютерного томографа, який дає можливість діагностувати захворювання всіх органів і систем організму.

На ангіографічній установці, за словами головного лікаря, обстежуються всі судини, включаючи судини серця (коронарографія), головного мозку, нирок, печінки. Проводяться внутрішньо-судинні оперативні втручання — стентування та балонопластика вінцевих артерій, емболізація судин при пухлинах і травмах, селективна хіміотерапія при онкопатології, малоінвазивні втручання при анеризмах судин головного мозку. Щодня проводиться близько 40 ангіографічних втручань, з моменту встановлення блоку зробили понад 700 операцій. Величезні успіхи у нейрохірургії: в обласній лікарні здійснюють усі оперативні втручання на судинах головного мозку. МРТ дав змогу проникати у глибокі структури пухлин і рятувати пацієнтів на пізніх стадіях за-



Кабінет у фізіотерапевтичному відділенні

хворювання.

— На 16-зрізовому спіральному томографі третього покоління з травня 2012 року, коли він був встановлений, обстежили майже тисячу хворих, — розповідає завідувач кабінетом комп'ютерної томографії Віктор Кобзар. — Обстеження на томографі безкоштовне (за направленням), хворі платять тільки за витратний матеріал — плівку (70 гривень). Обстеження черевної порожнини та грудної клітки триває 15 секунд. Після цього проводиться обробка інформації на комп'ютері. Це рентгенівський апарат, але, враховуючи те, що швидкість обстеження дуже велика, опромінення у 2,5-3 рази менше, ніж на томографах старшого покоління.

Зараз в обласній лікарні тривають монтажні роботи — у майбутній лабораторії і новому кабінеті магнітно-резонансної терапії.

— У 2012 році було виділено державну субвенцію в розмірі 18 мільйонів гривень на придбання найсучаснішої діагностичної установки

тонн, — зазначає Іван Сидор. — Тривають роботи з його монтажу. Кімнати, де стоятиме обладнання, обшиваються міддю. Приїхали фахівці з Росії, Голландії, складатимуть місяць-півтора. Крім того, розпочався монтаж лабораторії, що зможе обробляти аналізи 200 пацієнтів за годину. Тут проводитимуться дослідження на рівні клітини, 23 онкомаркери, вся біохімія. При цьому на апаратурі працюватиме всього дві-три людини. До середини березня плануємо запустити лабораторію.

Також головні лікарі Волині похвалилися успішним виконанням регіональної програми з запобіган-

— Смертність від хвороб серця та судин в Україні втричі перевищує смертність від раку, туберкульозу, інфекційних захворювань і СНІДу, взятих разом. На Волині понад 67% усіх смертей зумовлені саме серцево-судинними захворюваннями, — наголошує завідувач Центру кардіоваскулярної патології і тромбозу, керівник програми «Волинькард» професор Андрій Ягенський. — Понад 10 тисяч волинян щороку помирають від серцево-судинних захворювань. А при комплексному підході — нормальній профілактиці та лікуванні — можна було б щороку рятувати 1200 життів.



16-зрізовий спіральний томограф третього покоління



В операційній є усе необхідне обладнання

— магнітно-резонансного томографа потужністю 1,5 тесла. Обладнання прийшло, важить апарат дев'ять

ня та лікування серцево-судинних захворювань «Волинькард» на 2011-2013 роки.

За два роки дії програми з обласного бюджету виділено 3,3 мільйона гривень, за ці гроші проведено 430 коронарографій, 30 стентувань коронарних артерій при гострих коронарних синдромах. Загалом, за словами Андрія Володимировича, впродовж 2011-2012 років проведено понад 1300 хірургічних втручань на серці, з них 233 операції — з підключенням до штучного кровообігу.

— У місті працювати легше, а в сільській місцевості ситуація дуже складна, — зауважує Андрій Ягенський. — Ми почали працювати зі сільськими головами. Виявилось, що люди не знають про стан свого здоров'я, не дбають про нього, не бережуться. Доки ми не змінимо їхню свідомість, доти позитивного результату не буде. І навіть якщо ми говоримо про сотні прооперованих пацієнтів, це лише верхівка айсберга, коли йдеться про тисячі людей, які ризикують захворіти, але реально можуть запобігти інфаркту, інсульту, ішемічній хворобі і т. д.

Ольга ЮЗЕПЧУК

Томатний сік допоможе м'язам відновитися після фізичних вправ

Томатний сік краще допоможе організму відновитися після фізичних вправ, аніж енергетичний напій. Про це йдеться у новому дослідженні, проведеному в Головній державній хімічній лабораторії Греції. На думку експертів, помідори містять життєво важливі хімічні речовини, які допоможуть напруженим і розтягнутим м'язам відновити нормальний кровообіг. Так, упродовж місяців грецькі дослідники вивчали роботу організму 15 спортсменів, спостерігаючи за їхнім станом до, під час і після фізичних вправ.

Дев'ятеро піддослідних після тренування пили сік із томатів, а шестеро — пили звичайний енергетичний напій. Виявилось, що м'язи та рівень глюкози тих, хто віддавав перевагу соку, відновлю-



валися швидше. Крім того, рівень шкідливих ферментів і білків, що призводять до пошкодження м'язів і головного мозку, скоріше знижувався у тих спортсменів, які пили після вправ томатний сік.

Відомим є факт, що помідори містять антиоксиданти, які запобігають раку, хворобам серця й іншим недугам.

Куріння кальяну таке ж небезпечне, як і звичайні сигарети

Куріння кальяну останніми роками набуло популярності серед населення України, стверджують медики. Та ще у 2005 році Всесвітня організація охорони здоров'я попередила, що дим кальяну, як і інших тютюнових виробів, містить токсини, які викликають онкологію легень та інші види раку, а також серцево-судинні, респіраторні й інші захворювання.

Під час куріння кальяну тютюнова суміш нагрівається за допомогою горіння вугілля, тому курці кальяну та люди поруч змушені вдихати не лише продукти згорання тютюнової суміші та вугілля, а й чадний газ. Чадний газ (монооксид вуглецю — CO) є токсичною речовиною, яка в малих дозах викликає головний біль, запаморочення, а в великих може призвести до смерті. Крім того, при горінні вугілля в кальяні утворюється ще й багато

канцерогенів, наприклад, бензпірен і поліароматичні вуглеводні, важкі метали, такі, як свинець, кобальт і нікель, що призводить до небезпечних концентрацій цих шкідливих речовин у повітрі.

Додаткова небезпека куріння кальяну полягає у тому, що дим проходить через воду. Вона фільтрує незначну частку тютюнового диму, але на 85% він складається з газів, які не мають кольору, смаку та запаху і не затримуються водою. Вода переважно фільтрує речовини, які формують запах тютюнового диму. Рідина в кальяні охолоджує тютюновий дим, завдяки чому курці затягуються глибше і токсичні речовини диму потрапляють у нижні частини легень, що підвищує ризик важких респіраторних захворювань. У тютюнову суміш для кальянів зазвичай додають гліцерин і багато інших речовин. Якщо гліцерин перегрівається,



ся, утворюється токсична речовина акролеїн.

Ще 20 років тому куріння кальяну було фактично відсутнє на території України. МОЗ рекомендує всім, хто все ще продовжує курити кальяні, утримуватися від спільного куріння в публічних місцях або з іншими особами та не керувати автомобілем щонайменше 30 хвилин після вдихання кальяну.