

**Бджолина отрута здатна вбивати ВІЛ**

Бджолина отрута може стати матеріалом для виготовлення нових ефективних ліків від ВІЛ. Такого висновку дійшли вчені Вашингтонського університету медицини святого Луки. Як повідомляє The Huffington Post, науковці встановили, що ВІЛ припиняє розвиватися під дією мілетину, який міститься в отруті бджоли й є її активною речовиною. Згідно з результатами дослідження, мілетин значно менший за ВІЛ. Це дозволяє йому проникати всередину вірусу на клітинному рівні і таким чином убивати його.

**Навесні організм потрібно поповнити вітаміном А**

На початку весни вкрай необхідно підтримати імунітет організму, за який відповідає вітамін А. На нього багаті олії шипшини та гарбуза, які продають в аптеках. Їх можна вживати по одній чайній або десертній ложці двічі-тричі на день. Окрім названих олій, поповнити організм вітаміном А можна за допомогою волоських горіхів, жовтків яєць, жирної риби, соняшникового й гарбузового насіння та будь-якої нерафінованої олії.

**Телефони та планшети призводять до викривлення ший**

до деформації ший.

В основному це стосується гаджетів нового покоління, оснащених доступом в Інтернет. Люди користуються ними частіше не для розмов, а для читання. Викривлення хребців ший відбувається, коли людина, щоб краще щось роздивитися — літери чи малюнки, постійно нахилиє голову, що призводить до деформації кісткової структури та затвердіння м'язів, утруднюючи в подальшому випрямлення ший.

Те ж саме відбувається і при використанні планшетних комп'ютерів і ноутбуків, оскільки, працюючи з цими пристроями, людина сутулиться.

Медики попереджають: наслідки деформації кісток і м'язів ший загрожують не тільки косметичним дефектом, а й серйозними неврологічними проблемами та хронічними головними болями.

Негативний вплив на здоров'я людини мобільних телефонів, ноутбуків і планшетів раніше обмежували випромінюванням. Але недавні дослідження показали, що шкода мобілок полягає ще й у тому, що вони можуть призводити

**Кожні 5 секунд у світі спить одна людина**

За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, кожні п'ять секунд у світі спить одна доросла людина, а щохвилини — дитина. Про це повідомили у прес-службі Міністерства охорони здоров'я України.

За даними ВООЗ, у світі налічується 275 мільйонів слабозорих людей, із яких 39 мільйонів — сліпі. 3-поміж тих, кому за 50 років, 82% — слабозорі та сліпі.

В Україні, зокрема, спостерігається динаміка зростання кількості людей із порушенням зору. Так, на сьогодні в країні 800-900 сліпих на обидва ока дітей, але щороку додається ще 300. Про це повідо-

мив головний позаштатний дитячий офтальмолог МОЗ України Юрій Барінов, передають УНН.

За його словами, в Україні існує епідемія сліпоти дітей від ретинопатії, оскільки щороку таких хворих більше на 10%.

«Ретинопатія може піти двома шляхами, другий із яких — це прогресування захворювання. Якщо хворобу не зупинити після третьої стадії, то настає четверта, коли вже треба робити лазерну операцію», — сказав він.

Також експерт додав, що 95% дітей після оперативного втручання одужують, якщо вчасно встановити діагноз.

**Дослідники з'ясували, чому людям важко рано прокидатися**

Багатьом із нас важко прокидатися вранці, розлучаючись із тепленьким ліжечком. Дехто буквально змушує себе вилізати з-під ковдри. Та, на думку австралійських дослідників із Університету Фліндерс, причина не в нестачі сну, а в сповільненні роботи біологічного годинника.

Вчені вивчали розлад фази уповільненого сну, що характеризується стійкою нездатністю заснути і прокинутися у потрібний час. Виявилось, здебільшого цей розлад спостерігається у людей, біологічний годинник яких працює набагато повільніше норми.

Фахівці пояснили, що у більшості людей 24-годинний природний ритм біологічного годин-



ника. Він впливає на сонливість і внутрішню температуру тіла. Та людям із порушеною фазою уповільненого сну для завершення циклу потрібно більше часу, тому вони лягають спати пізно, а отже, пізніше прокидаються.

**У косметиці містяться небезпечні речовини**

Косметика може спричинити гормональні порушення, і онкозахворювання, кажуть іноземні спеціалісти. Ба більше, деякі косметичні засоби містять речовини, які шкодять дитині в утробі матері. Так, до складу кулькового дезодоранту входять сполуки алюмінію, що впливають на нервову систему і можуть спровокувати

хворобу Альцгеймера. У шампунях, зубних пастах є парабени, які можуть зумовити гормональний збій. Зокрема, їх виявили в ракових тканинах молочних залоз.

Усе це довело іноземні вчені. В Україні ж не досліджують вплив неякісної косметики на здоров'я. Її перевіряють лише у Центрі стандартизації, метрології та сертифікації. Там, скажімо, визначають біологічні та фізико-хімічні властивості шампуню. Бо все, що для тіла і волосся, запевняють, у нас обов'язково сертифікують.

Вітчизняних фахівців висновки закордонних колег не дивують. Вони розповіли, що у засобах гігієни, які доповнюють небезпечний перелік, наприклад, є мінеральні (нафтові) олії. Такі сполуки подовжують життя вмісту тубицинів.

**Раннє статеве життя загрожує раком шийки матки**

Ранній початок статевого життя — проблема, яка стає все більш актуальною та болючою для нашого суспільства. Юні українки повною мірою не усвідомлюють, що статеве життя у їхньому віці може призвести до небезпечних наслідків. Передусім ідеться про низку інфекційних недуг, до яких дівчата підліткового віку дуже вразливі. А чого лише варті небажані вагітності, які часто закінчуються абортom, що надзвичайно шкідливо впливає і на здоров'я молоді жінки, і на її психічний стан.

Завідувачка відділення «Центр планування сім'ї та репродукції людини» Луцького клінічного пологового будинку Лариса Шендидило розповіла, що в середньому українки розпочинають статеве життя в 12-14 років. А вже в 15-16 років по два та більше статевих партнери.

Разом зі своїми колегами лікар-гінеколог відвідала низку навчальних закладів у Луцьку, де намагалася з'ясувати у молоді, в чому вони вбачають позитиви та негативи раннього початку статевого життя. Серед переваг студенти, зокрема, зазначали ранній досвід і прийняття перших важливих рішень, можливість вийти заміж за мільйонера, пізнання протилежної статі, задоволення власної цікавості до чогось нового та навіть називали секс ліками від депресії.

Та поряд із тим дівчата виявили обізнаність і щодо тих небезпек, які тають у собі ранні статеві стосунки.

**Люди вживають солі вдвічі більше від норми**

За даними ВООЗ, більше ніж 80% жителів розвинених країн споживає вдвічі більше солі, ніж це припустимо.

Підрахувано, що середнє споживання цієї спеції становить 9,9 грама на людину в день, тоді як норма не повинна перевищувати п'яти грамів.

Небезпека солі полягає в тому, що 70% її ми споживаємо у прихованій формі — у вже готових продуктах (наприклад, у ковбасах чи напівфабрикатах).

— Часта зміна статевих партнерів, тим паче в такому юному віці, призводить до виникнення інфекційних захворювань, що передаються статевим шляхом, і, звісно, збільшує ризик розвитку раку шийки матки, — каже Лариса Яківна.

Лікар-гінеколог Луцького клінічного пологового будинку Анжела Рибанович відзначає, що початок статевого життя до 18 років вважається раннім, оскільки до цього часу організм дівчини ще не сформований повністю, а отже, вразливіший до різного роду інфекцій.

— Традиційно дівчата і хлопці починають жити статевим життям зі старшими за себе партнерами, котрі зазвичай уже мають певний досвід, а тому могли підхопити якусь захворювання. Тож не виключено, що ці інфекції вони передають і зовсім юним, — каже лікар.

Слизива оболонка піхви дівчаток дуже чутлива до інфекцій, адже всі захисні механізми ще не до кінця сформовані, тому інфекція може швидко поширюватися, вражаючи матку, труби, яєчники.

— Таких інфекцій відомо більше сорока. Це хламідіоз, неоплазми, віруси герпесу, папіломавірусна й уреоплазмозова інфекції, — каже Лариса Шендидило. — Не забуваймо також про венеричні хвороби — сифіліс і гонорею, а також найстрашніше — ВІЛ/СНІД. Більшість із перелічених інфекцій може призводити навіть до непліддя. Так, хламідіоз викликає пошкодження циліндричного епітелію труб, що може в подальшому

бути причиною позаматкової вагітності чи того ж непліддя. Вірус папіломи людини взагалі є одним із найпоширеніших чинників, що можуть спровокувати рак шийки матки.

Не менш небезпечні ці інфекції і для чоловіків, адже, лишаючись не пролікованими, вони переходять у хронічну форму та стають причиною того ж безпліддя. До слова, нині чоловіче непліддя становить 40-50%.

Ще одним вагомим аргументом проти раннього початку статевого життя лікарі називають імовірність вагітності. Рання вагітність — як доношена, так і перервана — негативно впливає на здоров'я дівчини.

— Так, переривання вагітності в юних дівчаток дуже небезпечно. Часто воно супроводжується різними ускладненнями, які виникають у процесі самої операції, а головне — його наслідки можуть проявитися навіть через кілька років. Статистика свідчить, що 70% жінок, які першу вагітність перервали абортom, потім стикаються з непліддям. За офіційною інформацією, у 2012 році у дівчаток до 14 років не було абортів, як і пологів. Але торік у міському пологовому будинку було зареєстровано дев'ять абортів у дівчат віком 15-17 років, п'ять із яких було проведено жителям Луцька, — розповідає Лариса Шендидило.

Лікарі-гінекологи кажуть, що кількість перерваних вагітностей у юному віці щороку скорочується, проте в той же час побилоло пологів. Скажімо, минулого року в Луцькому пологовому будинку зареєстровано 34 випадки пологів (із них 18 — у лунчанок) у дівчаток віком 15-17 років. Так, серед них зважилися народжувати двоє п'ятнадцятирічних і стільки ж шістнадцятирічних.

— Коли стоїтиме питання народжувати чи переривати вагітність, то, звичайно ж, краще народити. Проте й пологи в такому ранньому віці не є безпечними. Це ж великий стрес для організму, який ще сам розвивається. Дуже молоді мами зазвичай народжують маловагових дітей. Також доведено, що в таких породілей малюки народжуються слабшими, хворобливими, часто мають різні ускладнення та вищий ризик смертності. Тому перед початком статевого життя кожна юнка та юнак мають зважити, чи готові вони потім відповідати за можливі наслідки, — зазначає Анжела Рибанович.

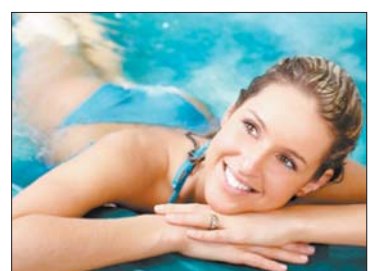
Ольга УРИНА

**Плавання — дієвий метод профілактики варикозу**

Варикозне розширення вен — підступне захворювання, яке в подальшому може викликати такі небажані хвороби, як тромбоемболія, трофічна виразка та навіть екзема. Щоби попередити його, лікарі рекомендують записатися у басейн.

Що зробити для профілактики варикозу? Фахівці радять менше стояти, а також сидіти, закинувши ногу на ногу, уникати перегрівання та переохолодження. Крім цього, медики рекомендують більше плавати в басейні та водоймах, оскільки це дуже ефективний метод профілактики недуги.

З силовими навантаженнями краще не експериментувати. Крім того, треба уважно ставитися до вибору взуття, яке ви носитимете щодня. Воно повинне бути комфортним, не здавлювати ногу в ділянці носка, а каблук — не перевищувати чотирьох сантиметрів. Також після банних процедур



обов'язково мийте ноги прохолодною водою. Це відмінно тонізує м'язи та судини.

А ще лікарі радять робити ванночки для ніг із соленою водою. Вода повинна досягати середини литок. Корисним буде і легкий масаж голілок. Оскільки за день голілка мало рухається і кров у ній застоюється, легкий масаж поліпшить кровообіг. Але якщо у вас уже роздуті вени, то від масажу потрібно відмовитися: ви можете тільки збільшити тиск на стінки судини.