

Чорнобильці будуть протезувати зуби у будь-якому лікувальному закладі

Тепер чорнобильці здійснюватимуть зубопротезування у будь-якому лікувальному закладі чи стоматологічних поліклініках (відділеннях) області. 10 квітня на сесії Волинської облради прийнято зміни до Порядку використання коштів обласного бюджету на пільгове медобслуговування громадян, які постраждали внаслідок Чорнобильської катастрофи. Раніше зубопротезування чорнобильці проводили лише за місцем реєстрації.

**Кожному третьому українцю потрібен психіатр**

Кожен третій українець протягом життя страждає психічними розладами, а отже, повинен був звернутися по допомогу до фахівців. Однак насправді, як свідчить статистика лікарів, цього не відбувається, заявила головний позаштатний психіатр МОЗ України Ірина Пінчук. «За даними епідеміологічного дослідження, кожна третя особа впродовж життя потребує допомоги психіатра», — сказала Пінчук.

Стоматит можуть викликати навіть зубні пасти

Поява час від часу в роті невеликих і дуже болючих виразок дошкуляє багатьом. Найчастіше розвиток стоматиту є наслідком вірусної, бактеріальної або грибкової інфекції, але спеціалісти називають й інші причини, що можуть спровокувати цю недугу.

Так, стоматит викликають навіть зубні пасти. До складу багатьох із них входять такі дезінфікуювальні речовини, як триклозан. Купувати такий тюбик, попереджають медики, можна не частіше одного разу на квартал. Такі пасти, якщо довго їх використовувати, викликають дисбактеріоз порожнини рота і її запалення.

Також старайтеся рідше чистити зуби пастами, які добре піняться: вони містять лаурилсульфат натрію і при тривалому застосуванні згубно діють на ніжну слизову рота.

Стоматит може виникнути, якщо пошкодити слизову оболонку — прикусити м'які тканини рота, подряпати їх гострим уламком зуба, нерівним краєм коронки, протеза або травмувати твердою їжею, наприклад, чіпсами або сухариками. Зазвичай така травма безслідно проходить через кілька днів, але якщо в ранку потраплять шкідливі бактерії, то може з'явитися біла виразка.

Розмарин позитивно впливає на пам'ять

паху. Перед цим усіх учасників попросили скласти тести для оцінювання функцій пам'яті.

Після перебування в кімнатах піддослідним знову запропонували розв'язати тестові завдання. Виявилось, що у групи, яка була у кімнаті з розмарином, результати тестів на запам'ятовування та довгострокову пам'ять були на 60-75% вищими, ніж у тих, хто залишався у звичайній кімнаті.

Аналіз крові учасників виявив, що в тих, хто вдихав запах розмарину, підвищилася концентрація 1,8-цинеолу. Цю сполуку раніше пов'язали з впливом на біохімічні системи, що лежать в основі пам'яті.

В експерименті взяло участь 66 осіб. Половину добровольців запросили до приміщення, заповненого пахощами розмарину, інші залишилися у кімнаті без за-

Золоті прикраси викликають депресію

Дослідження показало, що прикраси з золота мають стимулювальну дію, негативно впливаючи на людей із активною нервовою системою. Вчені пояснюють, що золото запускає процес порушення в організмі, що згодом призводить до різних збоїв у нервовій системі й уповільнення процесу обміну речовин в організмі людини. Такі фактори, у свою чергу, можуть призвести до розвитку депресії.

Нові відомості навели дослідників на думку про те, що носити золоті прикраси декому протипоказано. Так, наприклад, емоційним людям золото краще взагалі не купувати, вважають вчені.

Фахівці також не рекомендують одягати золоті прикраси тим, хто страждає від епілепсії, оскільки жовтий метал може спровокувати у них напади. На рецидив захворювання, зокрема, впливають блиск і мерехтіння золотих при-



крас.

Підбиваючи підсумки, науковці радять зупинити свій вибір на прикрасах зі срібла, оскільки, на їхню думку, цей метал є більш сприятливим для здоров'я людини.

Стрибки зі скакалкою притупляють апетит

дослідники. Експерименти показали, що такі вправи здатні на короткий час придушити апетит.

Автори дослідження припустили, що рух, який відбувається в травному тракті під час стрибків, призводить до змінного зміщення центру ваги вгору та вниз і зміни рівня таких гормонів, як грелін, який вивільняється, коли ми голодні.

Дослідження показали, що біг допомагає справлятися з голодом краще, ніж їзда на велосипеді, проте з усіх видів фізичних навантажень краще всього пригнічують апетит стрибки зі скакалкою, коли все тіло рухається вгору-вниз.

«Результати наших досліджень дають підставу вважати, що такі вправи можуть знизити бажання підкріпитися калорійною їжею і допомогти людині звикнути до здорового харчування», — підсумували вчені.

Вправи, які передбачають рухи вгору-вниз, скажімо, стрибки зі скакалкою, допомагають справлятися з відчуттям голоду. До такого висновку прийшли японські

Анемію можуть викликати кровотечі у шлунково-кишковому тракті

Блідість, постійна втома, головокружіння, пасивність — такі симптоми можуть сигналізувати про звичайне весняне недомагання, пов'язане з затяжною зимою, або ж свідчити про більш серйозні хвороби. Однією з таких є анемія, яку в народі називають «недокрів'ям». Детальніше про цю недугу «Відомостям» розповіла завідувачка відділення гематології Волинської обласної лікарні **Оксана Богдан**.

— Почнемо з того, що анемією називають групу захворювань, пов'язану зі зниженим рівнем гемоглобіну в еритроцитах, — розповідає Оксана Михайлівна. — Гемоглобін — це сполука заліза з білком, яка захоплює молекули кисню та переносить їх до всіх органів і тканин. Якщо його рівень низький, то знижується й постачання організму киснем. Саме через його нестачу виникає головокружіння, в'ялість, м'язи рук і ніг не можуть нормально працювати, з'являється задишка. Проте варто зазначити, що ці симптоми, а також блідість обличчя проявляються тоді, коли показник гемоглобіну вже доволі низький, тобто анемія розвивається не за один місяць. Щоб виявити її вчасно, треба хоча б раз у рік робити аналіз крові на гемоглобін. Зауважте, анемія є кількох видів, які, попри практично однакову симптоматику, мають різні причини та потребують різного лікування.

— Відомо, що найпоширенішою є залізодефіцитна анемія. Чому організму раптом починає не вистачати заліза для утворення гемоглобіну?

— Передусім це пов'язано з кровотратами: навіть незначні, проте

регулярні кровотечі з часом вимивають із організму запаси заліза. Часто до анемії призводять кровотечі у шлунково-кишковому тракті, пов'язані з різними пухлинами, в тому числі й злоякісними. Тому при підозрі на анемію повністю обстежимо шлунково-кишковий тракт на предмет онкологічних захворювань. Але не варто відкидати і звичайних носових кровотеч, які виникають або ж у зв'язку з якимись проблемами судин у носі, викривленням перегородки, або ж при підвищеному артеріальному тиску. Ніби й невеликі кровотечі, але якщо вони часті, то залізо просто не встигає компенсуватися.

До залізодефіцитної анемії може призвести також нераціональне харчування, коли цей мікроелемент не надходить до організму в необхідній кількості. Це притаманно прихильникам вегетаріанства, котрі, відмовившись від м'яса, не піклуються, щоб у раціоні з'явилися його заміники.

Залізодефіцитні анемії можуть розвиватися навіть роками, оскільки дефіцит наростає поступово. В



Завідувач відділення гематології Оксана Богдан

МОЗ радить заборонити рекламу фаст-фуду

Рекламу закладів швидкого харчування в Україні слід заборонити, особливо ту, що скерована на дітей. Про це заявив головний дієтолог МОЗ України Олег Швець. За його словами, ВООЗ упевнена, що рекламування фаст-фудів має контролюватися державою.

«Рекламування дитячих днів народження у закладах швидкого харчування слід заборонити. Не варто, щоб у дітей формувалась асоціація свята з харчами, які продаються у цих закладах. Це потрібно заборонити на державному рівні», — впевнений Швець.

Морська капуста допоможе відновити сили

Якщо ви дотримуетесь здорового способу життя, морська капуста незамінна. Збагативши раціон цією корисною водорістю, ви забезпечите себе практично всіма життєво необхідними мінералами та вітамінами. Та й, сидючи на дієті або ж очищаючи організм, кращого помічника, ніж ламінарія, не знайти.

Річ у тому, що склад цієї водорості унікальний: амінокислоти, альгінати, поліненасичені жирні кислоти, вітаміни (А, С, D, В₁, В₂, В₃, В₆, В₁₂, Е, R, PP), макро- та мікроелементи (K, Na, Ca, Mg, I, Cl, S, Si). У порівнянні зі звичайною капустою у морській удвічі більше фосфору, в 11 разів — магнію, в 16 — заліза, у 40 — натрію.

Якщо хоча б раз у тиждень їсти мете корисну водорість, то отримаєте місячний запас вітамінів.

організмі є депо заліза, де утворюються його запаси. Тож при кровотечі й інших факторах, що зумовлюють недугу, він починає брати залізо звідти, і коли воно вичерпується навіть там, то розвивається анемія. Проте при повноцінному обстеженні гематологи можуть виявити прихований дефіцит заліза, навіть коли показники гемоглобіну ще в нормі.

— Як лікують такі анемії?

— Коли підтверджено залізодефіцитну анемію, потрібно встановити її причину та боротися саме з нею. Скажімо, якщо до недокрів'я призвели носові кровотечі, викликані зміщенням перегородки, то треба пролікувати це, і все стане на своїй місці. Для поповнення запасів заліза призначають лікування препаратами, які містять цей мікроелемент. Зважаючи на те, що потрібно поповнити депо заліза, приймати їх необхідно не один місяць. Для більшої ефективності лікувального процесу рекомендуємо вживати продукти з підвищеним вмістом заліза: яловичину й телятину, морську рибу, бобові, гречку, гранати. В народі часто кажуть їсти більше печинки, але насправді залізо з цього продукту засвоюється дуже погано. Також варто пам'ятати про міру, бо організм усе одно не засвоїть велику кількість мікроелементів.

— Часто анемія проявляється у вагітних. Із чим це пов'язано?

— Й справді, низький рівень гемоглобіну характерний для багатьох майбутніх мам. Наприклад, жінка й так не мала достатнього запасу заліза, а коли завагітніла, то частина його почала йти на розвиток дитини. Так, щоб підвищити рівень гемоглобіну, призначаємо препарати заліза. Зазвичай вагітні бояться будь-яких ліків, але якраз у цьому разі вживання медикаментозних препаратів не впливає на плід, а, навпаки, сприяє тому, щоб малюк народився з нормальним рівнем заліза.

— Але недокрів'я не завжди пов'язане з нестачею заліза. Як це є види цієї недуги?

— Дуже рідко трапляються В₁₂-дефіцитні анемії. Вони виникають, коли організм через відсутність у шлунку певних речовин не засвоює вітамін В₁₂. У такому разі хворим його вводять безпосередньо в кров. Спочатку ін'єкції роблять щодня, а потім вони необхідні лише раз на місяць.

При підвищеному руйнуванні еритроцитів виникають гемолітичні анемії. Вони навіть можуть передаватися спадково. Червоні кров'яні тільця руйнуються в селезінці, тому, щоб позбутися такої анемії, цей орган просто видаляють: еритроцити не мають де руйнуватися, і людина стає здоровою. Також вирізняють й інші види анемії.

Ольга УРИНА