

## Зловживання солоною їжею підвищує ризик раку шлунку

У людей, інфікованих бактерією *Helicobacter pylori*, які зловживають солоною їжею, значно підвищується ризик захворіти на рак шлунку. Такого висновку дійшли вчені з Університету Вандербілта (США) після експерименту на гризунах. Науковці вважають, що до запалення шлунку та розвитку злоякісних пухлин призводить онкоблок *СagA*, що виробляється бактерією *H. Pylori*. Якщо цей мікроб живе в дуже солоному середовищі, то вироблення онкобллка посилюється.



## Життя поруч із парками робить городян щасливими

Люди, що живуть поруч із парками, садами й іншими зеленими зонами, почувуються набагато краще та більше задоволені життям, ніж інші. Фахівці Екстерського університету вивчили дані більше п'яти тисяч сімей і 10 тисяч самотніх людей, які за 17 років змінювали місце проживання. Результати показали, що коли учасники дослідження жили в зелених зонах, то повідомляли про повне задоволення життям і меншу кількість психічних розладів.

## Офісним працівникам потрібен особливий догляд за шкірою

Тим, хто багато працює з комп'ютером, варто користуватися зволожувальними кремами цілодобово, а під макіяж наносити захисний. Крім того, потрібно дотримуватися й інших рекомендацій із догляду за шкірою:

- постарайтеся виключити контакт шкіри обличчя з водопровідною водою. Натомість вмийтеся кип'яченою з додаванням лимонного соку, мінеральною або настоями трав: липи, ромашки, м'яти.

- відмінний засіб проти зневоднення — вмивання житнім хлібом: окраєць залийте гарячою водою і

після охолодження процідіть;

- бажано відмовитися від мила на користь зволожувальних лосьйонів без вмісту спирту;

- добре зволожують шкіру ранкові протирання обличчя замороженим фруктовим соком або шкіркою яблука;

- щоб «зміцнити» ніжку та чутливу шкіру навколо очей, на ніч виконуйте таку вправу: спробуйте відкрити очі, не розмикаючи вій;

- двічі на тиждень робіть розслаблювальні сольові або хвойні компреси. М'який рушник, просочений теплим розчином, потрімайте на обличчі п'ять-сім хвилин.

## Від сезонної алергії потерпає все більше людей

Хворобу провокує близько 60 видів рослин



Поліноз, або сезонну алергію, відчуває на собі від 7 до 22% жителів нашої планети. На Волині поширеність захворювання становить 5-7%. Загострюється воно в період масового цвітіння. З кінця квітня по липень у повітрі багато пилку рослин, який потрапляє в організм через слизову оболонку очей і носа. Нерідко люди на дачу отримують ще й кропивницю (висипи на шкірі), екзему, дерматит і навіть набряк Квінке. Про особливості сезонних алергій «Відомості» спілкувалися із лікарем-алергологом Волинської обласної клінічної лікарні Оксаною Критюк.

— Як проявляють себе сезонні алергічні захворювання?

— Ця хвороба має чітку сезонність, яка повторюється з року в рік і збігається з періодом цвітіння тих чи інших рослин. Симптоми полінозу найінтенсивніше виражені в ранкові години в період максимальної концентрації пилку в повітрі. Як правило, це утруднення носового дихання, рідкі водянисті виділення з носа, свербіж повік, носа, піднебіння, слезотеча. У важких випад-

ках можуть виникати навіть напади ядухи. Крім того, в цей період хворі відчувають головний біль, слабкість і безсоння. За відчуттями це дуже нагадує застуду, яка протікає без підвищення температури.

— Оксано Ігорівно, які алергени можуть спровокувати розвиток полінозу?

— Загалом залежно від походження алергени поділяють на групи: пилкові (пилки дерев, злаків, бур'янів), харчові (будь-який продукт), епідермальні (шерсть, волосся, пір'я, інші часточки людей і тварин), побутові (домашній пил, пилові кліщі), лікарські (будь-яка лікарська речовина). Також є бактеріальні, грибові та хімічні.

Зважаючи на те, що поліноз є алергічним захворюванням слизових оболонок (переважно носа й очей), яке провокують саме пилкові алергени, варто відзначити, що спричинити його може пилко близько 60 рослин. Основними носіями пилкових алергенів у березні-квітні є береза, вільха, верба, ліщина; у квітні-травні — клен, граб, в'яз, дуб, злакові (тимофійка, вівсяниця), лучні трави (кульбаба, китник);

у червні — хвойні дерева, липа, подорожник; у липні — липа, гречка, кропива; у серпні-вересні — бур'яни (лобода, полин, амброзія).

— Хто ризикує захворіти на поліноз?

— На поліноз, як і на інші алергічні недуги, хворіють люди, які мають спадкову схильність до цих захворювань.

— Як рятуватися і як жити у сезон цвітіння рослин людям із сезонною алергією?

— Низка заходів профілактики дозволить мінімізувати потрапляння пилку в організм хворих. Доцільно:

- обмежити перебування на повітрі у сезон цвітіння;
- натягти на кватирки мокру марлю;
- закривати вікна на ніч;
- використовувати кондиціонери, які очищають повітря;
- звести до мінімуму фізичну активність рано-вранці, коли пилко виділяється особливо інтенсивно (з 5-ї до 10-ї ранку);

- щоденно робити вологе прибирання в помешканні;
- приймати душ і мити голову шампунем, якщо ви підозрюєте, що у вас був контакт із пилком;

- ретельно мити руки та промивати очі теплою водою щоразу, коли повертаєтесь додому з вулиці;
- носити сонцезахисні окуляри;
- не відкривати вікна у машині;
- не лікуватися препаратами, виготовленими з рослинної сировини (відвари, настої трав);

- уникати вживання спиртного у період пилкування: алкоголь сприяє набуханню кровоносних судин дихальних шляхів.

— Чи можна вилікувати алергію, позбувшись її назавжди?

— Як правило, алергічні захворювання залишаються у людей на все життя. Важливо знати, як попередити загострення недуги та правильно її лікувати. У лікуванні полінозу застосовують лікарські засоби, які пригнічують алергічне запалення.

Ольга УРИНА

## Чим корисна зелень



Петрушку корисно вживати при запальних процесах в організмі, слабкому зорі, виразці. Вона містить велику кількість необхідних мінеральних солей.

Кріп допомагає при безсонні, зменшує головний біль, має жовчогінний ефект.

Листя салату допоможе знизити рівень холестерину, сприяє прискоренню метаболічних процесів.

Ароматна селера володіє безліччю чудових якостей: містить каротин, вітаміни В, В<sub>2</sub>, солі кальцію, магнію, фосфору, щавлеву кислоту. Заспокійливо діє на нервову систему, підвищує потенцію, помічна при безсонні. А суп-пюре з неї до того ж допоможе швидко схуднути.

Настав час свіжої зелені, в якій зберігаються всі необхідні вітаміни, що легко засвоюються організмом. Салат, заправлений олією або сметаною, — найкращий варіант.

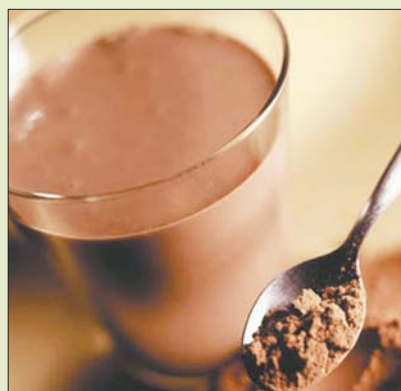
## Какао визнали кращим напоєм для відновлення після занять спортом

Американські вчені з'ясували, що холодне какао відновлює м'язи після фізичних вправ швидше, ніж спеціальні напої, призначені для спортсменів.

Учені провели чотири дослідження, в ході яких порівнювали швидкість відновлення м'язів після тривалих фізичних навантажень при вживанні різних напоїв. Оцінивши отримані дані, науковці з'ясували, що після какао м'язи регенеруються найшвидше.

За словами дослідників, шоколадний напій містить необхідні для відновлення м'язової тканини кількість білків, а також вуглеводи, які поповнюють її енергетичний запас. Окрім того, вживання молока компенсує втрату води та йонів калію, кальцію і магнію, які виділяються потовими залозами при фізичних навантаженнях.

Раніше австралійські вчені з'ясували, що солодка кава також



сприяє відновленню м'язів. Кофеїн допомагає їм засвоювати глюкозу та пришвидшує відновлення запасів глікогену в м'язовій тканині після виконання фізичних вправ. Крім того, результати інших досліджень теж свідчать про користь молока для спортсменів.

## Здорове харчування уповільнює розвиток хвороби Альцгеймера

Пацієнти з початковими стадіями хвороби Альцгеймера можуть сповільнити або навіть запобігти розвитку недуги, якщо почнуть правильно харчуватися, запевняють медики зі США.

Вчені довели, що багатий на метіонін (незамінна амінокислота) раціон підвищує ризик захворювання. Ця речовина міститься в червоному м'ясі, рибі, квасолі, яйцях, часнику, сочевиці, цибулі, йогурті та насінні.

Проводячи експеримент, біологи давали одній групі лабораторних мишей продукти з високим вмістом метіоніну, а другу перевели на здорове харчування.

Після п'яти місяців спостережень першій групі гризунів знизили споживання метіоніну впро-

довж наступних двох місяців. Було зафіксовано, що перехід на здоровіший раціон скасував розумові порушення, помічені протягом перших трьох місяців харчування, збагаченого метіоніном. Це було пов'язано з меншим накопиченням амілоїдних бляшок у мозку (ще одна ознака хвороби Альцгеймера).

На думку дослідників, навіть при ранніх симптомах недуги можна поліпшити роботу мозку та зберегти головні пізнавальні здібності, вибравши правильне, здорове харчування зі зниженим вмістом метіоніну. Також пацієнтам необхідно практикувати як фізичні, так і розумові вправи, нагадують спеціалісти.

## Куріння підвищує ризик артриту

Куріння збільшує ризик розвитку ревматоїдного артриту, з'ясували вчені зі Швеції. Група фахівців вивчила дані про стан здоров'я 34 тисяч жінок у віці від 54 до 89 років, 219 із яких мали діагноз «ревматоїдний артрит» — захворювання сполучної тканини, яке призводить до ураження дрібних суглобів і, як наслідок, інвалідності.

З'ясувалося, що навіть кілька вичурених сигарет у день (від однієї до семи) подвоює ризик захворіти на артрит. Щороку рівень захворюваності на нього зростає. Відмова від куріння скорочувала ймовірність розвитку ревматоїдного артриту втричі через 15 років, але все ж ризик захворіти і через роки залишався вищим, ніж у тих, хто ніколи не курило.



## У раціоні українців забагато цукру, м'яса та хліба



Середньостатистичний українець споживає мало морської риби та фруктів, натомість у його раціоні забагато м'ясних і хлібобулочних виробів та цукру. Про це розповів головний дієтолог Міністерства охорони здоров'я, президент Асоціації дієтологів України Олег Швець. Експерт використав дані Держкомітету статистики, проаналізувавши, чому віддавали перевагу українці, купуючи продукти харчування в 2011-2012 роках.

Виявилось, що в переліку основних продуктів у щоденному раціоні м'ясні вироби становлять 140 грамів (надмірна кількість), риба — 37 г (нестача), хлібобулочні вироби — 302 г (надлишок),

цукор — 105 г (перевищення норми), фрукти і ягоди — 114 г (недостатньо), молочні вироби — 521 г (замало).

До речі, хліб є головним джерелом надходження солі в організм, а у тих виробів, що випікаються в Україні, її вдвічі більше, ніж у європейських.

В Асоціації дієтологів відзначають, що за споживанням риби українці наблизилися до фізіологічно допустимого мінімуму (12 кг на людину в рік) — у середньому наші співвітчизники споживають по 13,2 кг риби щорічно. Нормою є 20 кг. Наприклад, на Заході їдають її за рік 26-35 кг.

Дієтологи попереджають, що через незбалансоване харчування зростає ризик виникнення таких захворювань, як атеросклероз, діабет, хвороби серця та судин. А дуже низький рівень споживання морської риби негативно позначається на загальному стані здоров'я нації, оскільки вона є головним джерелом вітаміну D і незамінних кислот омега-3.

«Наші поради українцям сьогодні короткі та прості — більше риби, більше фруктів, менше солі та цукру. Адже якісна їжа — це зменшення ризику хвороб», — зазначив головний дієтолог МОЗ.