

## Вживання великої кількості кави віднімає сили

Горняк кави додає бадьорості, зате літр її щодня цю бадьорість віднімає. Все просто: виникає ефект звикання, для тонусу потрібна все більша доза, яку неможливо постійно збільшувати. Крім того, споживання напоїв із вмістом кофеїну підсилює зневоднення. Тим, кому складно відмовитися від звички пити декілька чашок кави в день, є сенс поєднувати її із питтям води протягом дня.



## Українок вакцинуватимуть проти вірусу папіломи

Міністр охорони здоров'я Раїса Богатирьова заявила, що календар щеплень доповнять новими видами вакцинації, зокрема українок будуть вакцинувати від вірусу папіломи людини, що викликає рак шийки матки. Якщо не вдасться забезпечити вакциною всіх українців, то, за словами Богатирьової, громадянам радитимуть зробити щеплення за свій рахунок. За приблизними прогнозами, вакцинувати українців почнуть із наступного року.

## Редиска покращує травлення



Редиска з приходом весни стає основним компонентом легких салатиків. До того ж вона надзвичайно корисна.

Цей яскраво-червоний овоч містить вуглеводи, білки, азотисті й зольні речовини, вітаміни, мінеральні солі та фітонциди — так звані природні антибіотики. По-над те, в ньому високий вміст біл-

ка. А це означає, що редиска сприяє будові клітин організму. Також у смачному коренеплоді є цукор, ферменти, клітковина, жири та вітаміни С, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub> і РР, солі калію, магнію, фосфору, натрію, кальцію, заліза.

Цей апетитний овоч покращує травлення, тому корисний при ожирінні, хворобах серця та судин. Його рекомендують їсти для попередження серцево-судинних захворювань.

Редиска стимулює виділення шлункового соку, завдяки чому травлення посилюється. Цей «розігрівальний» ефект дуже цінують у східній медицині: вважається, що він допомагає організму довше зберегти молодість. Це досягається завдяки впливу на міжклітинні мембрани вітаміну С, що покращує засвоєння поживних речовин.

Крім того, клітковина, на яку багата редиска, виводить із організму шкідливий холестерин.

## Дорослим корисно спати вдень

Людина, яка відпочила, краще працює, тому перед виконанням чергового завдання корисно виділити трохи часу на сон.

Денний сон значно знижує стрес і в кілька разів підвищує продуктивність праці. Якщо опівдні зробити перерву на відпочинок, то покращиться працездатність і концентрація уваги, відновляться сили. Під час сну людина розслабляється, забуває про турботи, а прокинувшись, відчувається енергійнішою.

Крім цього, денний сон покращує креативність і уяву. Після такого недовгого відпочинку приходять кращі ідеї. Подрімавши вдень, дорослі покращують настрій, пам'ять і реакцію. Це відмінний спосіб уникнути перевтоми.

Водіям, лікарям, у яких професія пов'язана з концентрацією уваги, не можна нехтувати денним



сном. Студентам також корисно поспати вдень: вивчена інформація упорядковується та краще запам'ятовується. А тим, хто спить менше восьми годин на добу, денний сон просто необхідний.

Фахівці рекомендують дорослій людині спати вдень від 15 до 30 хвилин, щоб після сну не бути млявим.

## Щоб знизити чутливість зубів, треба відмовитися від деяких продуктів



Щоб знизити чутливість зубів, необхідно відмовитися від продуктів із підвищеним вмістом кислоти, а також газованих напоїв, які зумовлюють руйнування зуб-

ної емалі.

Причиною підвищеної чутливості зубів також можуть бути різні психосоматичні стани, за яких в організмі виникають системні зміни (наприклад, патології ендокринних залоз). Локалізована форма підвищеної чутливості зубів може виникати при некаріозних пошкодженнях (ерозії, гіпоплазії емалі), захворюваннях пародонта.

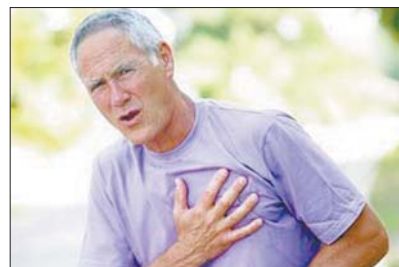
Причиною може бути також есенціальна гіперестезія, коли немає видимого дефекту. Є думка стоматологів, що її провокують страви з підвищеною кислотністю і солодка газувана вода.

## Постійні стреси збільшують ризик серцевих нападів

Постійний стан стресу і тривоги підвищує ризик серцевого нападу на 27%, що можна порівняти з п'ятьма викуреними за день цигарками. Такого висновку дійшли вчені з Медичного центру Університету Колумбії.

Науковці протягом 14 років спостерігали за групами добровольців, яких розділили за рівнем стресу в житті. Експеримент показав, що у людей, які часто відчувають стрес, збільшується концентрація холестерину в крові на 2,8 моля і підвищується кров'яний тиск на 2,7/1,4 мм.

Такий ефект спостерігається як у жінок, так і у чоловіків, а з віком



вплив стресу є ще сильнішим.

У свою чергу холестерин посилює роботу судин, а при високому тиску навантаження на серце збільшується. Тому стрес підвищує ризик інсульту і серцевого нападу.

## Ризик меланоми підвищує світлий колір шкіри і волосся



Меланома — одна з найбільш злоякісних пухлин. У структурі всіх патологічних новоутворень шкіри вона становить близько 10%, при цьому на неї припадає понад 80% смертності у цій групі. Середня захворюваність на меланому в Україні складає 6,18 випадку на 100 тисяч населення. Захворюваність на рак шкіри серед усіх типів раку в світі залишається такою, що зростає найшвидше. Щоб навчити українців правилам профілактики шкірних онкологічних захворювань, попередити про шкідливість надмірного перебування на сонці, з 2009 року проводиться тижневик діагностики раків шкіри. Другий рік ця ініціатива МОЗ із раннього виявлення та профілактики меланоми та немеланомних раків шкіри проводиться централізовано по всій Україні. Цьогоріч для інформування колег і преси у регіонах онлайн-конференцію провів доктор медичних наук, професор, головний позаштатний дерматовенеролог МОЗ України **Олександр Літук**.

Всеукраїнський тиждень діагностики раків шкіри проходиться з 13 по 19 травня в усіх областях. Уперше в Україні до вирішення цієї проблеми підійдуть на міжdisciplinary рівні. За цей період фахівці з понад 700 державних і приватних клінік безкоштовно оглядатимуть усіх пацієнтів: до проекту долучилися дерматовенерологи, онкологи, терапевти, а також офтальмологи, оскільки українці не знають про ризик утворення меланоми райдужною оболонкою ока.

### ХТО В ЗОНІ РИЗИКУ?

Меланома може розвинути у кожного. Ступінь ризику збільшується, якщо людина належить до світлого фототипу (шкіра, очі та волосся світлого кольору), якщо на тілі є багато родимок. Відіграють несприятливу роль генетичні фактори (персональні або спадкові випадки раку шкіри), сонячні опіки (сильні та повторювані, особливо у віці до 15 років), часті відвідування соляріїв.

### КОЛИ НЕОБХІДНО НЕПОКОЇТИСЯ?

При несподіваній появі нових родимок: у восьми випадках із десяти меланома з'являється окремо від родимок, які вже є на тілі. Саме тому необхідно уважно слідкувати за появою нових порушень у пігментації шкіри.

При змінах родимок, що вже є. Меланома також може з'явитися на місці старої родимки. В такому разі остання починає швидко змінюватися в розмірі, за формою або за кольором.

Є два визнані методи, які використовують дерматологи для визначення нестандартних проявів неозброєним оком: метод АКОРД і метод «гідкого каченяття».

Метод АКОРД. Родимку, що перероджується, дуже легко розпізнати — вона має характерні ознаки, які легко запам'ятовуються:

А — асиметрія, коли умовна вісь, проведена через родимку, ділить її на дві нерівні половинки;

К — край родимки нерівний,

зубчатий, немов рваний;

О — (від рос. «окрас») зміна кольору, поява крапель, гранул, сірих, чорних або рожевих прожилков, а також втрата забарвлення;

Р — розмір: що він більший, то вищий ризик переродження (проте і маленький діаметр родимки його не виключає);

Д — динаміка, тобто будь-які зміни: збільшення розміру, товщини, зміна кольору, кровоточивість, поява кірочки.

Метод «гідкого каченяття». Родимки однієї людини зазвичай схожі одна на одну: однакові за розмірами та щільністю, одного кольору. Появу нових пігментних змін необхідно вважати підозрою, якщо новоутворення відрізняються від інших родимок. Це так званий метод «гідкого каченяття». У разі виявлення підозрілої родимки або нещодавнього новоутворення необхідно негайно проконсультуватися з дерматологом. Тільки лікар може поставити точний діагноз.



Дерматовенеролог Олександр Літук

### СОНЯЧНА АТАКА

Існує низка рекомендацій, виконання яких дозволить зменшити ризик виникнення злоякісних пухлин шкіри, у тому числі меланоми:

- повністю виключити перебування на пляжі під сонцем у період із 10-ї до 16 години;
- відмовитися від соляріїв;
- носити сонцезахисний одяг — капелюхи з широкими полями, сорочки з довгим рукавом і темні окуляри;
- застосовувати сонцезахисні засоби у період перебування на відкритому сонці;
- категорично забороняється заклеювати родимки пластиром;
- варто регулярно проводити самостійний огляд шкіри для виявлення підозрілих новоутворень;
- у разі травми родимки треба негайно звернутися до дерматолога.

**Ольга ЮЗЕПЧУК**

## Для Волині закупили понад 24 тисячі доз вакцини проти туберкульозу

Україна четвертий рік поспіль бере участь в Європейському тижні імунізації, ініційованому Всесвітньою організацією охорони здоров'я. У Волинській області у 2012 році було передбачено охопити імунопрофілактикою понад 370 тисяч людей, у тому числі 273 тисячі дітей.

— Минулого року ситуація щодо охоплення дітей щепленнями в області покращилася, — повідомив головний спеціаліст із педіатрії управління охорони здоров'я облдержадміністрації Людмила Рожко. — Вакцинація новонароджених проти туберкульозу зросла на 24%, проти дифтерії, правця, кашлюка дітей до 1 року — на 20%, щеплення проти кору, епіпаротиту і краснухи — на 10%, а ревакцинація в 6 років — на 22%. За кошти громадян вакциновано проти дифтерії, прав-



ця, кашлюка, поліомієліту 1180 дітей. Торік інактивована вакцина для профілактики поліомієліту (ІПВ) узагалі не постачалася, попри замовлення 8,5 тисяч доз.

З іншими імунобіологічними препаратами забезпеченість у 2012 році була кращою. 100% було поставлено тільки анатоксин для

профілактики дифтерії, правця, кашлюка (АКДП). Вакцини проти кашлюка, дифтерії, правця, ХІВ-інфекції, поліомієліту «Пентаксим» надійшло 67%; проти кору, паротиту, краснухи «Пріорікс», «Тримовакс» — 78,3%. Препарату для профілактики поліомієліту (ОПВ) — 51,1%, для профілактики вірусного гепатиту В (дитяча) — 60,8%, для профілактики туберкульозу (новонароджені) — 69,1%, вакцини БЦЖ-М — 33,3%.

— У 2013-му отримано за кошти держбюджету 2012 року 24080 доз вакцини проти туберкульозу БЦЖ, 620 доз — БЦЖ-М, 2990 доз вакцини для профілактики поліомієліту, 1931 дозу вакцини проти кашлюка, дифтерії, правця, ХІВ-інфекції, — додала завідувачка педіатричного відділення обласного територіального медичного протитуберкульозного об'єднання Людмила Кирилюк.