

Солодощі призводять до передчасного старіння

Солодощі прискорюють процес старіння. Як показали дослідження вчених із Ізраїлю, лабораторні щури, які отримували натуральний цукор у великих кількостях, постаріли швидше за інших. Дослідники з Інституту технологій в Ізраїлі довели, що високий рівень фруктози призводить до зміни структури колагену в шкірі та кістках. Свої експерименти вони ставили на гризунах, яких годували солодким.



Фізичні навантаження знімуть головний біль

Щоб позбутися головного болю, інколи буде достатньо просто широко відчинити вікно та гарно провітрити кімнату. Ще краще діє коротка прогулянка на свіжому повітрі. Прогулянка, рахобіжка, їзда на велосипеді, плавання запобігають появі головного болю. 30-хвилинного тренування на тиждень достатньо, щоб захиститися від нападів і пом'якшити головний біль. Це довели численні міжнародні дослідження. Люди, які страждали від головного болю, дуже часто цуралися спорту.

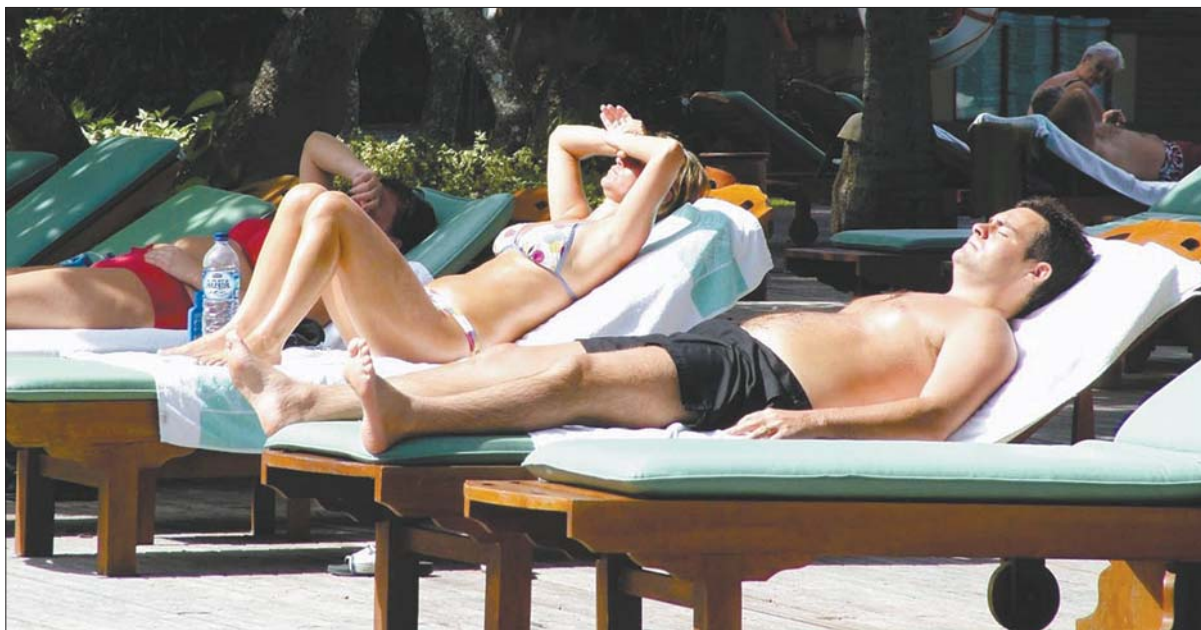
Незахищена шкіра під сонцем швидше старіє

Сонце, море, пляж — основне, з чим у більшості українців асоціюється літо. Саме літній відпочинок із купанням у теплій, як парне молоко, водичці та годинами засмагання на гарячому піску — найочікуваніший і найбажаніший у році. Та щоб він не обернувся серйозними проблемами для здоров'я, варто дотримуватися певних правил поведінки на сонці. Щоденний захист від інсоляції вбереже від сонячних опіків, фотодерматиту, переродження родимок і раку шкіри. Як доглядати за шкірою влітку, як правильно поводитися на водоймах і в лісі, щоб не обгоріти й не травмувати шкіру, розповіла головний лікар Волинського обласного шкірно-венерологічного диспансеру, головний позаштатний спеціаліст управління охорони здоров'я ОДА Леся Карпюк.

— В останнє десятиріччя сонце стало більш агресивне за рахунок послаблення озонового шару, відповідно, люди стали більш чутливими й уразливими до дії сонячних променів, — зауважує дерматолог. — Захист від інсоляції дуже важливий, він є профілактикою меланоми (злоякісне новоутворення шкіри) й інших шкірних захворювань. Уже п'ять років в Україні проводиться тижневик діагностики раків шкіри, населення стало більш поінформованим і настороженим до негативного впливу ультрафіолетового (УФ) опромінення.

— Для кого надмірна сонячна інсоляція найнебезпечніша?

— Шкіра ділиться на кілька фототипів. Найбільш чутливими є люди скандинавського типу: світла шкіра, блакитні та зелені очі, світле



та руде волосся. У їхній шкірі зовсім мало пігменту меланіну, який на сонці створює золотисту засмагу на шкірі. Блондини і руді не засмагають нормально, а відразу «згорають». Що менше пігменту в шкірі, то вищий ризик отримати сонячний опік. Добре засмагають люди III та IV фототипу — брюнети і шатени: в них більше меланіну в шкірі. Та в обідню пору, коли сонце найвище над горизонтом, усім небажано перебувати під прямими променями.

— Особливо обережними треба бути тим, в кого у сімейному анамнезі були меланома та рак шкіри, — продовжує Леся Василівна. — Також до групи ризику належать люди, які мають більше п'ятдесяти невисів (доброякісні новоутвори шкіри) та невисів великих розмірів (більше 8 мм). Таким пацієнтам треба щороку проходити огляд із дерматоскопічним дослідженням на предмет переродження невисів, бажано це робити після літа.

— Чим, окрім злоякісних новоутворень шкіри, загрожує неправильне перебування на сонці?

— Надмірна інсоляція призводить до фото- і хроностаріння шкіри. Фотостаріння проявляється появою пігментних плям на обличчі, руках, шії, у зоні декольте. З віком можуть з'являтися сонячні кератоми у вигляді нашарувань рогових мас. При огляді пацієнтів за 50 років дуже часто діагностуємо базальноклітинний і плоскоклітинний рак шкіри в результаті над-

Якщо шкіра після перебування на сонці почервоніла, треба змастити її будь-яким аптечним засобом із вмістом пантенолу. А коли з'являються пухирі, набряки, гіперемія (сильне почервоніння), запаморочення, підвищується температура тіла, не можна займатися самолікуванням, потрібно негайно звертатися до лікаря

мірного впливу сонця на відкриті ділянки шкіри, в першу чергу на обличчя. Хроностаріння шкіри — це вікові зміни, які прискорюються під дією ультрафіолету. Шкіра втрачає вологу, еластичність: спочатку з'являються мімічні зморшки, потім — глибокі, зменшується тургор шкіри (з'являється в'ялість), виникають набряки. Тому тим, хто переживає за свій зовнішній вигляд,

треба пам'ятати про захист шкіри завжди. Влітку варто більше використовувати зволожувальні засоби, а не живильні, які краще підходять для холодної пори року. Крім того, у кожної жінки в сумочці має бути термальна вода, тонізувальний засіб і сонцезахисний крем.

— Хочу звернути увагу, що зараз почастишали випадки поєднання сонячних опіків із фотодерматитом, — наголошує Леся Карпюк. — Цього року після сніжних зими та весни на полях і в лісах багато волого, тому рослинність дуже соковита, розвелося багато комах. Подразнена сонцем шкіра надзвичайно чутлива до укусів комах, контакту з рослинами (борщівником, ягодами з колючками, осокою та ряскою у водоймах, обробленими хімікатами городніми культурами). Тож необхідні надзвичайна обережність і максимальний захист шкіри відповідним одягом.

— Яких правил треба дотримуватися на відпочинку?

— Якщо вибирати, коли відпочивати, то краще зупинитися на кінці літа, коли зменшується сонячна активність. Сонце найбільш агресивне з травня по липень. Блондинам і рудоволосим узагалі не рекомендується приймати сонячні ванни. В будь-яку пору їм треба користуватися сонцезахисними засобами і берегти свою шкіру від ультрафіолету, — каже головний лікар шкірно-венерологічного диспансеру. — Категорично не можна засмагати під відкритим сонцем дітям до 3 років.



Дерматовенеролог Леся Карпюк

У МОЗ нагадали про необхідність щеплень перед закордонною відпусткою

УМінздоров'я нагадали про необхідність профілактичних щеплень перед від'їздом у екзотичні країни. Як пояснили у прес-службі відомства, у країнах із екваторіально-тропічним кліматом широко поширені інфекційні та паразитарні захворювання, багато яких не зустрічається або є рідкісними в Україні. Найчастіше ці хвороби передаються через воду, забруднені та погано оброблені продукти, комах (комарів, бліх, гедзів, москітів, мошок, кліщів), при контакті з хворою людиною.

Тропічні інфекції часто супроводжуються ураженням шлунково-кишкового тракту, шкіри, очей, інших систем та органів, нерідко протікають у тяжкій формі і важко піддаються лікуванню. Крім того, для природи країн із теплим кліматом характерна велика кількість отруйних рослин і тварин, здатних заподіяти шкоду здоров'ю людини.

«Для запобігання небезпечним інфекційним хворобам наголошуємо про необхідність завчасного

з'ясування у територіальних органах Держсанепідемслужби України й у туроператорів відомостей про епідемічну ситуацію в країні запланованого перебування, а також про необхідність проведення обов'язкових щеплень», — наголосили у МОЗ.

Також під час перебування в таких країнах рекомендовано вживати безпечні харчові продукти, пити лише чисту воду, перед їжею обов'язково ретельно мити руки з милом, під час купання у водоймах і басейнах не допускати потрапляння води в ротovu порожнину.

«У разі виявлення слідів укусів комах, кліщів, висипань, будь-яких інших шкірних проявів, при раптовому погіршенні самопочуття необхідно терміново звернутися до лікаря. Якщо під час повернення додому або протягом нетривалого часу після закордонної подорожі з'являються ознаки захворювання, необхідно звернутися до лікаря, поінформувавши його про країну перебування», — зазначили у відомстві.

Чорниця позитивно впливає на органи травлення

Недарма чорниця використовується в народній медицині — ця ягода відома своїми цілющими властивостями. Ними завдячує дубильним речовинам, а смаковими ягодами — вмісту цукрів, лимонної, яблучної та інших органічних кислот.

Багата чорниця і пектинами, які очищують кишечник від продуктів розкладу, а також солями заліза. До того ж залізо, що міститься в ягодах, набагато краще засвоюється порівняно з лікарськими препаратами, оскільки в чорниці його супроводжує аскорбінова кислота.

Корисна чорниця і в сушеному вигляді. Сухі плоди використовують як протизапальний засіб при діарейі, запаленні шлунково-кишкового тракту і циститах. Сушені ягоди входять до складу багатьох лікарських чаїв, які застосовують при захворюваннях шлунку.

Чорниця покращує зір, прискорює оновлення сітківки, зменшує втому очей, особливо у сутінках.

Які продукти зміцнять ослаблений дитячий імунітет



Як відомо, імунна система людини починає формуватися з перших днів її життя. На думку голови Американської академії педіатрії Лео Хейтлінгера, захисні функції дитячого організму міцнішають або слабшають залежно від того, що їсть малюк, а тому батькам просто необхідно знати про імуностимулювальні продукти. До списку потрапили фрукти

й овочі, багаті на вітамін С, а це цитрусові, полуниця, солодкий перець, різні сорти капусти і салату, солодка картопля.

Список доповнює і м'ясо. М'ясні продукти неодмінно повинні бути в дитячому меню, проте потрібно віддавати перевагу нежирним сортам м'яса. У ньому міститься необхідний дитячому організму, який розвивається, білок, а також цинк — мікроелемент, який сприяє протидії інфекційним захворюванням.

Завдяки вмісту омега-кислот корисні волоскі горіхи. Численні дослідження показали, що регулярне їх споживання дитиною знижує ризик захворювання респіраторними захворюваннями, а саме на останні найчастіше хворіє малеча.

Дитяче меню потрібно урізноманітнити і молокопродуктами. Особливо корисні натуральні йогурти. Альтернативою їм може стати кефір. Він зміцнює імунну систему, сприяє роботі шлунково-кишкового тракту.

Спілкувалась Ольга ЮЗЕПЧУК