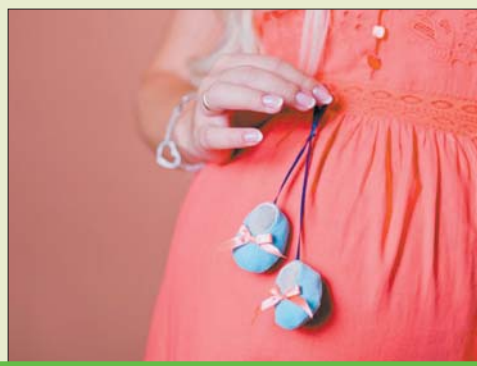


Вагітність може тривати 10 місяців

Нормальна вагітність у жінки може тривати ще п'ять тижнів після еталонного терміну в дев'ять місяців, переконують американські вчені. За статистикою, лише 4% жінок народжує на 280-й день після початку останнього менструального циклу. Ще в 70% породілей перейми починаються протягом 10 днів після призначеної дати. Науковці спостерігали за 125 вагітностями з моменту овуляції та імплантації ембріона в стінку матки до пологів. З'ясувалося, що їх тривалість відрізнялася аж на 37 днів.

**70% смертності в Україні спричиняє неякісна вода**

В Україні 70% смертності пов'язано з вживанням неякісної забрудненої води. Про це повідомив еколог, екс-голова Екологічної інспекції України Михайло Гуцол. «Більше 70% смертності — від пиття неякісної води. Проте зараз спитайте будь-якого чиновника, то він вам скаже, що все нормально. Та якщо зробити аналіз організму будь-якого українця... Всі хвороби, навіть той самий рак, пов'язані з водою. Тому підкреслюю: на 70–80% людина — це вода», — наголосив фахівець.

Любителі чаю в пакетиках ризикують лишитися без зубів

Вчені встановили, що чай у пакетиках може підвищити вміст фтору в організмі людини до небезпечного рівня. За даними дослідників, ті, хто вживає його занадто часто, ризикують залишитися без зубів.

Такий напій значно підвищує вміст фтористих сполук у організмі та може спровокувати серйозне

отруєння. А це призводить до руйнування кісткової тканини і зубів, викликає сильні болі в суглобах і навіть може зумовити розвиток раку. Про це свідчать результати дослідження, проведеного вченими з Університету Дербі в Лондоні.

Денна доза фтору, необхідна дорослій людині, не повинна перевищувати 3–4 мг. Вміст цього елемента в деяких чаях, як зазначають експерти, перевищує норму майже на 75–120%. У зв'язку з цим виробники зобов'язані вказувати на упаковці вміст фтору. За словами фахівців, небезпечних сполук найменше міститься в пуері (пресований чай із Китаю, що відрізняється густою консистенцією) й улуні (китайський чай, що за ступенем ферментації стоїть між зеленим і чорним) — приблизно 0,7 мг/л.

Тим часом до групи ризику потрапляють не тільки ті, хто віддає перевагу чаю у пакетиках. Отруєння фтором може спіткати і тих, хто регулярно чистить зуби пастою з фтором або захоплюється морепродуктами.

Увага! Ентеровірусна інфекція

В Україні зареєстровано випадки захворювання населення на ентеровірусні інфекції, зокрема в Львівській і Житомирській областях. Ентеровірусні інфекції є групою інфекційних захворювань, які розвиваються при ураженні організму вірусами роду Enterovirus і характеризуються різноманітністю клінічних проявів: від легких гарячок і простого носіння вірусу до тяжких менингоенцефалітів, міокардитів, міалгій та інших клінічних форм, зумовлених ураженням центральної нервової системи (ЦНС), серцево-судинної та м'язової систем, шлунково-кишкового тракту, легенів, печінки, нирок та інших органів.

Хворіють переважно діти молодшого віку (від трьох до десяти років). Вхідними воротами інфекції є слизові оболонки верхніх дихальних шляхів або травного тракту, де вірус розмножується, накопичується та викликає місцеву запальну реакцію, що виявляється симптомами ангіни, гострого респіраторного захворювання, фарингіту або кишкової дисфункції. В результаті подальшого потрапляння вірусів у кров вони розносяться по усьому організму й осідають у різних органах і тканинах.

Найчастіше зараження відбувається через вживання забруднених вірусами овочів і фруктів, питної води. Віруси потрапляють на овочі та фрукти при удобряванні стічними водами, що не пройшли знезараження. Деякі ентеровіруси виділяються з секретом слизових оболонок

дихальних шляхів, що може сприяти повітряно-крапельному механізму передачі. Випадки зараження контактно-побутовим шляхом — через брудні руки, предмети побуту. В разі зараження ентеровірусною інфекцією вагітної жінки можлива вертикальна передача збудника дитині.

Природна сприйнятливості людини до ентеровірусів висока, імунітет після перенесеного захворювання досить тривалий (до кількох років), але зазвичай лише до того типу ентеровірусу, що викликав захворювання. Для ентеровірусних інфекцій характерна літньо-осіння сезонність.

Найпоширенішими ознаками захворювання є підвищення температури до 39–40 градусів, слабкість, головний біль, болі в м'язах, можливі нудота, блювота і пронос. Характерні особливості м'язових болів — різкі, спазматичні, виникають нападами, посилюються при кашлі, рухах. Типовим клінічним проявом є почервоніння шкіри обличчя та шиї, іноді з появою макуло-папулезних висипань. При проникненні вірусу в центральну нервову систему можливе її ураження з розвитком асептичного менингіту, менингоенцефаліту або паралітичних поліомієлітоподібних форм.

Перебіг захворювання переважно легкий або середньої важкості, видужання настає в терміни від кількох днів до двох-трьох тижнів. Прогноз погіршується у разі важкого перебігу, розвитку ускладнень. Деякі ускладнення (в основному з боку нервової системи) можуть закінчитися смертю хворого або залишити

після себе стійкі функціональні порушення. Найбільшу небезпеку ці інфекції становлять для осіб із імунодефіцитними станами.

Найбільш поширеною і важкою формою ентеровірусної інфекції є серозний менингіт. Головні його симптоми: висока температура, виражений головний біль, блювотний рефлекс, що не пов'язаний із прийомом їжі, біль у спині, подразнення носоглотки, гіпертонус м'язів потилиці (людина не може нахилити голову та притиснути підборіддя до грудей). Хворі з такими проявами повинні негайно звернутися до лікаря та пройти поглиблене лабораторне обстеження.

Специфічні заходи профілактики ентеровірусних інфекцій (вакцина) не розроблені. Загальна профілактика передбачає заходи з недопущення зараження об'єктів довкілля (водойм, ґрунту, харчових продуктів) каналізаційними стоками; забезпечення населення безпечними в епідемічному плані продуктами харчування, якісною питною водою; дотримання санітарно-гігієнічних вимог при знешкодженні стічних вод, забезпечення належного санітарно-гігієнічного стану зон відпочинку.

З огляду на зазначене вище та задля попередження виникнення ентеровірусних інфекцій Головне управління Держсанепідслужби у Волинській області рекомендує населенню:

- своєчасно звертатися по медичну допомогу при появі симптомів інфекційного захворювання (висока температура тіла, сильний головний біль, блювота, що не дає полегшення, пронос, висипання на шкірі);
- по можливості уникати контактів із особами, які мають ознаки інфекційного захворювання;
- дотримуватися правил особистої гігієни, ретельно мити руки перед їжею;
- регулярно мити й утримувати в чистоті дитячі іграшки;
- у літній період збільшується споживання води. Рекомендовано пити воду (водопровідну, з криниць) після кип'ятіння — це страхівка від багатьох захворювань;
- при споживанні напоїв у закладах громадського харчування, торговельних точках чи з питних фонтанчиків використовувати індивідуальну одноразову тару;
- не можна купатись у непроточних водоймах і фонтанах, на несанкціонованих пляжах, ковтати воду під час плавання.

Лариса ДУДКОВСЬКА,
в. о. начальника управління Держсанепідслужби у Волинській області

Каші збільшують тривалість життя

Дослідники з Національного інституту раку міста Роквілл (США) з'ясували, що регулярне вживання різних видів каш сприяє збільшенню тривалості життя. Це обумовлено вмістом комплексу вітамінів і безлічі корисних речовин у крупах, пише «Фокус».

Двадцятирічні спостереження за групою добровольців (400 тисяч осіб) дозволили вченим з'ясувати, що учасники, які регулярно їли каші, приготувані з різних круп, значно рідше страждали від онкологічних захворювань.

Крім того, у добровольців, які вживали в добу близько 25 г крупи, ймовірність розвитку раку зі смертельним результатом була на 20% нижчою, ніж у тих, хто щодня з'їдав менше 15 г.



До слова, найбільш корисними, на думку експертів, є вівсяна та рисова каші, проте більшість людей, згідно з даними вчених, віддає перевагу гречці.

Сонячні опіки не можна мазати сметаною

Прихильники народної медицини радять лікувати сонячні

опіки сметаною. Проте медики наголошують, що кисломолочні продукти тільки погіршують стан ураженої ультрафіолетом шкіри. Річ у тому, що сметана і кефір мають властивість закупорювати пори, провокуючи розвиток вторинної інфекції.

Правильніше мазати почервонілі ділянки спеціальними мазями та кремами. А якщо під рукою таких немає, просто прикладіть прохолодний компрес.

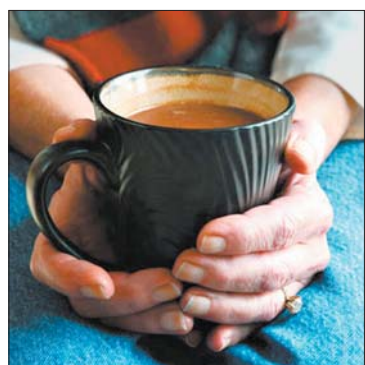
Звісно, найкраще взагалі не допускати опіків. Для цього не проводьте на сонці більше двох годин на день, не засмагайте в обід, коли ультрафіолетове випромінювання найбільш активне, і користуйтеся сонцезахисними засобами.

Какао врятує від старечого недоумства

Дослідження вчених Медичної школи Гарварду показало, що вживання какао людьми похилого віку може суттєво знизити ризики розвитку старечого маразму.

У дослідженні брали участь 60 осіб, середній вік яких — 73 роки. Старенькі випивали по дві чашки какао щодоби. 17 із учасників експерименту мали суттєві порушення кровообігу в мозку. Як показали згодом дані МРТ, завдяки щоденній порції шоколадного напою стан 15 з них поліпшився. До того ж у третини спостережуваних кровообіг у мозку пришвидшився.

Група в цілому після вживання какао показала кращі результати у



тестуванні пам'яті та сприйнятті інформації.

Мармелад виводить із організму шлаки і токсини

Для виведення шлаків потрібен хороший абсорбент. А таким є мармелад і варення з низки фруктів. Їх користь забезпечує желеподібна структура, що пришвидшує зв'язування важких металів, солей. Учені зі Стокгольмського університету провели дослідження на щурах, отруєних свинцем, у яких збільшилася печінка. Виявилось, що цей орган інтенсивно зменшувався під дією пектину, що є основним компонентом мармеладу і джему. Науковці дійшли висновку, що ці продукти мають високі показники абсорбування. А компонент агар-агар чистить печінку та нирки — природні фільтри організму. Показником натуральності інгредієнтів є тьмянний відтінок мармеладу.

Шашлик містить небезпечні для здоров'я токсичні речовини

Під час приготування шашлику в м'ясі накопичуються небезпечні для здоров'я людини токсичні речовини. Про це повідомив завідувач відділу гігієни харчування та безпеки їжі Наукового центру радіаційної медицини Академії медичних наук України Ігнат Матасар.

«При термічній обробці м'яса, особливо при використанні хвойних дерев, утворюються так звані бензпірени — надзвичайно токсичні речовини, які належать до поліциклічних вуглеводнів і мають найвищий ступінь небезпеки», — сказав експерт.

За його словами, при надходженні в організм бензпірену в кількості понад допустиму норму стимулюється розвиток онкозахворювань. Також ця речовина має здатність проникати через плаценту і викликати мутагенні процеси.

Матасар також додав, що бензпірени утворюються і через куріння. «У кожній цигарці міститься



0,06 мікрограма бензпірену, а добова допустима норма цієї речовини для організму людини становить 0,36 мікрограма, тобто всього шість цигарок», — розповів фахівець.