

Газована вода може вбити людину за рік

Вчені зі США дійшли висновку, що, регулярно живлячи газовану воду, людина майже в два рази скорочує тривалість свого життя, а якщо питиме такі напої у великих кількостях, то смерть може настати всього через рік. Причина криється у цукрі, що міститься у газованих напоях у величезних дозах. Учені провели експеримент на гризунах. Якщо цукор становив 25% від добового обсягу калорій, то тривалість життя мишей знижувалася в середньому на чверть, деякі не прожили довше року.



Шкіра віддзеркалює якість сну

Дослідники з Медичного центру (Клівленд, США) повідомляють, що стан нашої шкіри відображає якість сну. Як каже автор експерименту доктор Берон, хронічне недосипання вкрай негативно позначається на шкірі — зменшує її еластичність, викликає передчасне старіння, робить чутливішою до ультрафіолетових променів. Учені також відзначили, що люди, які постійно відчувають дефіцит сну, частіше мають надлишкову вагу.

Жирна риба знижує ризик захворіти на артрит



Британські вчені дослідили, що мінімум одна порція жирної риби в тиждень (сьомги або макрелі) знижує ризик ревматоїдного артриту наполовину. Про це повідомляють іноземні ЗМІ.

У дослідженні взяли участь більше 32 тис. шведок. Виявилось, що жінки, які регулярно вживали будь-яку рибу мінімум раз на тиждень, майже на третину рідше

страждали від артриту. А всього на-всього одна порція жирної морської риби скорочувала ризик на 50%.

Відомо, що така риба багата жирною кислотою омега-3, яка захищає мозок і серце. Це відмінний протизапальний агент, а артрит — системне запальне захворювання сполучної тканини.

Нагадаємо, при цій недугі страждають дрібні суглоби. Спочатку синовіальні сумки набрякають, що викликає біль, підвищення температури і припухлість навколо суглобів. Далі починається швидкий поділ клітин в ураженій зоні, через що синовіальна оболонка ущільнюється. На останньому етапі запалені клітини починають виділяти фермент, який шкодить кісткам і хрящам. Біль посилюється, і людина втрачає здатність нормально використовувати суглоб.

Стимуляція пологів може призвести до аутизму дитини

Вчені з Медичного центру Університету Дюка дійшли висновку, що штучна стимуляція пологів може призвести до аутизму в малюка.

Було проаналізовано понад 625 тисяч пологів і шкільних записів щодо проявів аутизму в подальшому житті дітей із Північної Кароліни. Всього було виявлено 5,5 тисячі маленьких аутистів.

З'ясувалося, що ризик аутизму у дітей, народжених за допомогою штучної стимуляції пологів, набагато більший, ніж в інших. Причому ймовірність появи ознак цієї недуги була вища у тих малю-

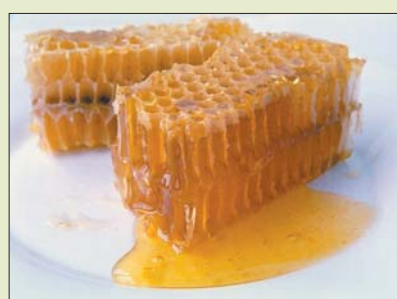
ків, що були народжені зі стимулюванням початку пологів або в умовах медикаментозного впливу на характер переходу в процесі дітонародження. І найчастіше ця закономірність спрацювала на хлопчиків.

«Необхідні подальші дослідження, щоб дати можливі пояснення такого зв'язку з урахуванням ускладнень вагітності, що вимагають стимуляції пологів і доз медикаментозних препаратів, які використовуються для провокування і посилення родової діяльності», — заявили автори дослідження.

Мед убиває бактерії, що викликають хронічний нежить

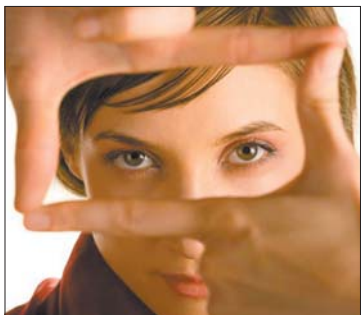
Канадські вчені з Університету Оттави з'ясували, що мед може ефективно справлятися з бактеріями, які викликають хронічний нежить. Цей продукт містить 13–20% води, 75–80% вуглеводів (глюкоза, сахароза, фруктоза), вітаміни, а також антисептичні речовини, через що його часто застосовують у народній медицині.

Досліджуючи властивості меду, вчені спостерігали його дію на одинадцять штамів мікроорганізмів, зокрема на таких небезпечних збудників, як синьогнійна паличка та золотистий стафілокок. Особливість цих хвороботворних бактерій полягає у тому, що вони здатні набувати стійкості до антибіотиків і не піддаються їх дії.



З'ясувалося, що мед знищує мікроби як у товщі рідини, так і в біоплівках на поверхні води. Ефективність його дії можна порівняти з антибіотиками, причому стійкі до останніх мікроорганізми гинуть при контакті з медом.

Як позбутися темних кіл під очима



Способи усунення темних кіл під очима можна розділити на суто медичні (хірургічні) та натуральні. Якщо перші дають дуже швидкий ефект, то, коли йдеться про другі, результати доводиться чекати досить довго.

Один із ефективних спосо-

бів усунення темних кіл під очима — спеціальні сироватки. Вони містять особливі інгредієнти, що є частиною антивікової терапії. Всі ці засоби для догляду за шкірою навколо очей можна використовувати в будь-якому віці, й кожна жінка може підібрати для себе той тип сироватки, який підійде саме їй.

До альтернативних способів усунення темних кіл під очима належать прикладання пакетиків чаю, льоду, а також кружалець огірка. Дуже важливо висипатися і вживати здорову їжу. До речі, незайвим буде дізнатися і про причини появи цього дефекту. Цілком можливо, що сині кола виникли через алергію й що уникання алергенів призведе до зникнення потемніння.

Контрацептиви для кожного можна підібрати індивідуально



Вагітність для багатьох жінок є довгоочікуваним і бажаним станом, але коли вона не запланована, то часто обертається стресом і, що найгірше, — аборт. Тому важливим моментом у плануванні сім'ї є правильний вибір методів контрацепції. В перекладі з латини слово «контрацепція» означає «проти зачаття». На що варто звертати увагу, чим можна користуватись і яка ефективність різних протизаплідних засобів, ведемо мову з акушером-гінекологом Центру планування сім'ї Луцького клінічного пологового будинку Анжеолою Рибанович.

— Аборт — не метод планування сім'ї. Він дуже шкідливий як фізично, так і психологічно, — розповідає Анжела Аркадіївна. — Морально кожна жінка важко його переносить, і нема такого переривання вагітності, яке б потім не обернулось якимись ускладненнями. Впродовж перших двох років після аборту в 8% жінок виникають різного роду запалення, а через п'ять років у 20–25% спостерігаються гормональні порушення, розвиток ендометріозу, захворювань матки, проблеми з молочними залозами, порушення менструального циклу. Особливо небезпечно штучне переривання першої вагітності, яке у 50–60% жінок призводить до безпліддя.

— Вибираючи методи контрацепції, на що потрібно зважати першочергово?

— Є різні методи контрацепції, і кожна пара має підходити до їх вибору усвідомлено. Адже це не якесь короткотривале лікування, що завершується через 5–10 днів. Жінка не може брати на себе всю відповідальність — чоловік також має думати про те, що вони використовуватимуть і як. Радію, коли до нас на консультації приходять парами.

Наші пацієнти дуже обізнані, зважаючи, що зараз є Інтернет і багато інформації у пресі. Буває, просять розказати про все, а вони потім вибирають. Або кажуть: ми

хочемо цим користуватися, і ми вже радімо як. При плануванні сім'ї у жінок з'являється можливість визначити оптимальні інтервали між вагітностями, а це два-три роки, та попередити небажану вагітність. Консультація лікаря при цьому обов'язкове, особливо коли йдеться про гормональні контрацептиви.

У нас діє державна програма «Збереження репродуктивного здоров'я нації до 2015 року», відповідно до якої жінкам із важкою екстрагенітальною патологією, яким на цей момент категорично протипоказана вагітність, контрацептивні препарати надаються безкоштовно. Тому, користуючись нагодою, запрошую жінок звернутися до нас у Центр планування сім'ї.

— Чи безпечні гормональні препарати для здоров'я, адже, скажімо, існує думка, що від них жінка набирає зайві кілограми?

— Якщо правильно підібрані, то безпечні, крім того, мають лікувальні ефекти. Вони ефективні при порушеннях циклу, неплідді, знижують ризик виникнення онкопатології. Раніше пігулка містила більшу дозу гормонів, а зараз вона набагато зменшена, і ми рідко спостерігаємо, щоб був ефект збільшення ваги. Навіть є такі, ми не будемо їх рекламувати, що знімають набрячковий синдром, і жінка худне. Препарати різні за складом гормонів: естрогенів і прогестинів. Є такі, що можна вживати



Акушер-гінеколог Анжела Рибанович

мамам, які годують; жінкам, яким більше 35 років; тим, хто курить. Тобто підбір таблеток відбувається за конституційним типом, віком, станом репродуктивної системи.

— Які методи контрацепції порекомендуєте?

— Ми розповідаємо про всі. Є жінки, які з особистих або релігійних мотивів користуються тільки природним методом планування сім'ї — календарним, коли визначаються дні, у які партнери повинні уникати статевих контактів. Він передбачає велику відповідальність, бо жінка повинна слідкувати за своїм циклом. А не в усіх він регулярний. Ми розповідаємо, як визначати овуляцію, як міряти базальну температуру, коли фертильні, коли нефертильні дні.

Можна також орієнтуватися за станом цервікального слизу. Є такі препарати, наприклад, при бронхіальній астмі, які впливають на роботу секреторних залоз, і тоді цей метод не є інформативним. В аптеках продаються мікроскопчики, за допомогою яких визначається особливий слиз — він реагує на естрогенну насиченість організму, і ми бачимо, що, залежно від фази циклу, в жінки різні виділення.

Але ці методи ефективні, коли немає запальних процесів, жінка не нервує, не приймає ліків і цикл регулярний. Хоча стовідсоткової гарантії не дає жоден із методів.

— І навіть використання презерватива?

— Чоловіча контрацепція, тобто презерватив, для жінки є найбезпечнішим методом. Його контрацептивна ефективність, або індекс Перля, — від 5 до 25. Тобто зі ста жінок, які користувалися цим методом, завагітніли у різних випадках від 5 до 25, адже все залежить від правильного застосування. Тут варто зауважити, що тільки єдиний здоровий статевий партнер на все життя в одного та в другого збереже вас від ВІЛ/СНІДу й інших інфекцій.

— Чи безпечні так звані спіралі, які сьогодні часто рекомендують жінкам?

— Внутрішньоматкові контрацептиви ефективні, якщо відсутні запальні процеси і є один статевий партнер, щоб виключити ризик інфекції. Також варто додати про сперміциди — свічки, вагінальні таблетки. Це хімічні речовини, які викликають нерухомість сперматозоїдів. Метод є простим у застосуванні та підходить жінкам, які мають нечасті статеві стосунки. Ефективність цього методу середня. Є метод лактаційної аменореї, коли жінка годує перші шість місяців, не менше шести разів у день, суто грудним молоком і дитина не отримує іншої їжі, крім нього, — це перша умова. Друга — відсутність менструацій. У 98 випадках зі ста за таких умов вагітність не настає.

Людмила ШИШКО

Чотири чашки кави на день збільшують ризик ранньої смерті

Чотири чашки кави на день збільшують ризик смерті до 55 років на 50%. Про це заявила група американських дослідників зі Школи громадської охорони здоров'я при Університеті Південної Кароліни.

Вчені вивчили вплив кави на людський організм, а конкретно — на смертність від різних причин, а також окремо на смерть у результаті серцево-судинних захворювань. У дослідженні брали участь 33,9 тис. чоловіків і 10 тис. жінок у віці від 20 до 87 років. За час їх проведення вчені зафіксували понад 2,5 тис. смертей, 32% яких мали серцево-судинне походження. Люби-

телі кави серед чоловіків вмирили частіше, навіть якщо вживали невелику кількість напою. А якщо вони випивали більше чотирьох чашок на день, то ризик смерті збільшувався до 56%. Така ж картина спостерігалася серед жінок.

«Цікаво, що результати не показали будь-якого зв'язку між кавою і смертністю від різних причин у категорії старше 55 років, — заявив голова групи дослідників Стівен Блейр. — Важливо зауважити, що значного впливу саме на серцево-судинну смертність у чоловіків і жінок різного віку кави також не мала».

