

Два мільйони українців кинули курити

Близько двох мільйонів українців кинули курити за останні шість років, стверджує колишній міністр охорони здоров'я Микола Поліщук. «Ми бачимо скорочення смертності населення України. Це завдяки тому, що українці почали більше уваги звертати на здоровий спосіб життя, зокрема стали менше курити», - сказав він. Також, згідно зі статистикою, знизилася кількість смертей серед українців від захворювань, які можуть бути викликані курінням.



Мед захищає зубну емаль

Дві столових ложки меду щодня принесуть користь здоров'ю людини. До всього ж, як з'ясували вчені, мед позитивно впливає на зубну емаль. На перший погляд, це дивно, адже мед — солодкий продукт, проте вчені говорять, що у ньому міститься перекис водню, який запобігає утворенню карієсу і, таким чином, є відмінною профілактикою всіх зубних проблем.

Проблеми з диханням подолає спів



Проблеми з диханням, викликані такими захворюваннями легень, як бронхіт, астма або емфізема, можна подолати за допомогою співу. Такий незвичайний метод терапії запропонували лікарі з Великої Британії, повідомляє The Daily Mail. Недолік кисню є основною проблемою при ураженні легень. При цьому людина зникає до частого і поверхового дихання. Однак таке дихання не приносить полегшення і, навпаки, ще більше посилює проблему. У цьому випадку рекомендують вчитися дихати глибоко. Таке дихання насичує кров киснем і задоє м'язи живота — саме вони дозволяють глибоко вдихнути і без великих зусиль видихнути повітря.

Для дослідження проблем дихання в лондонській лікарні Royal Brompton була відкрита програма «Singing For Breathing» («Спів для дихання»), на якій люди вчать, як розслабляти м'язи живота. Завдяки цьому дослідженню вчені встановили, що такі захворювання, як астма, бронхіт та емфізема можна вилікувати, якщо щодня займатись співом.

Керівник лондонської лікарні Royal Brompton Ніколас Хопкінсон зазначає: «Спів допомагає контролювати зв'язок із диханням, є приємним на відміну від стандартного методу фізіотерапії». За його словами, більшість пацієнтів, які взяли участь у заняттях зі співу, стали почувати себе краще.

Якщо в роду хворіли на рак молочної залози, ризик його виникнення збільшується у два рази

Рак молочної залози (РМЗ) посідає перше місце у структурі онкологічної патології жіночого населення України. Рівень захворюваності на РМЗ за останні 50 років зріс із 17,6 до 70,9 на 100 тис., або більше ніж у 4 рази. На жаль, тенденції до зниження немає. Майже 10 років тому ця хвороба вийшла на перше місце серед усіх онкологічних «жіночих» захворювань і з того часу утримує сумне лідерство: щороку в 1,3 млн жінок планети діагностується РМЗ. 600 тисяч жінок щороку помирає. А в Україні ця страшна хвороба забирає життя майже 7,5 тис. жінок. Саме тому, щоб привернути увагу до необхідності систематичних оглядів у лікаря та важливості профілактики, у світі 20 жовтня відзначають День боротьби із раком молочної залози. Як же вберегтися від цієї недуги, які причини її виникнення і хто із жінок перебуває у групі ризику, ведемо мову із завідувачем мамологічного відділення Волинського обласного онкодиспансеру Юрієм Малімоном.

— Захворіти на рак молочної залози може будь-яка жінка, — розповідає лікар, — хоча в одних ризик захворювання високий, а в інших низький. Фактори ризику можна поділити на чотири великі групи. Перша — фактори, які пов'язані із способом життя та професією: куріння, зловживання алкоголем, довготривалий вплив радіації, шкідливих газів, ядохімікатів. Друга група пов'язана з сексуальною, репродуктивною функціями: незадоволеність статевим життям або його відсутність протягом року і більше у 25-50-річних жінок, аборт, перші пологи у віці старше 28 років, народження першої дитини з вагою більше 4 кг, останні пологи або аборт у віці старше 30 років, годування дитини грудьми менше 5 місяців, ранній (до 12 років) або пізній (після 16 років) початок менструації, тривалість менструації більше 5 днів, ранній — до 45 років, або пізній — після 53 роки клімакс. Третя група ризику пов'язана із супутніми захворюваннями — маткові кровотечі, артеріальна гіпертензія, неврастенія,



■ ДОВІДКА

Минулого року у Волинській області діагностовано 249 випадків захворювання на рак молочної залози. Із них I-II ст. діагностовано 209 випадків, у III ст. — 19, у IV — 18.

— мастопатії дифузної та вузлової, фіброаденоми, кісти, хронічні або гострі запальні процеси, хвороба Мінца (коли з'являються кров'яністі виділення із соска). Їх відносять до передракових станів, але їх лікування обов'язкове, оскільки кожен із них має певний процент переродження у рак. Наприклад, хвороба Мінца при тривалому перебігу у 80% випадків закінчується утворенням ракової пухлини.

— Серед методів діагностики усім відомі УЗД та мамографія. Кому і коли вони призначаються.

— Крім огляду та пальпації молочних залоз, лікарі призначають обстеження на мамографії або УЗД. В онкодиспансері є три мамографі, один із яких пересувний — для обстеження пацієнтів у віддалених районах області. Діагностична ефективність методу при клінічних проявах хвороби досягає 98%, а при раку, що не пальпується, — 60-70%. Через променеве навантаження на груди мамографію, як правило, призначають із 35 років. До 35 років використовують УЗД. Його роль у діагностиці патологічних змін у молочних залозах досить значна. При виявленні підозрілих утворів використовується й тонкоіглова біопсія під ультразвуковим наведенням. Таке комплексне поєднання різних методів дослідження гарантує правильний діагноз у 95-97% обстежених. При поліклініці нашого онкодиспансеру функціонує мамологічний центр, де для діагностики використовується сучасна апаратура, проводяться прицільні пункційні біопсії утворів молочних залоз. За 9 місяців цього року тут прийнято більше шести тисяч жінок. Для покращення мамологічної служби у 2010 році створено мамологічне відділення, де надається спеціалізована допомога на сучасному рівні.

Людмила ШИШКО

захворювання печінки в тому числі перенесена жовтуха, надлишкова вага, порушення функції щитовидної залози, цукровий діабет, травми молочних залоз, гінекологічні захворювання. Велике значення має спадковий фактор. Потенційний ризик захворювання збільшується у два рази, якщо були випадки захворюваності по материнській лінії. Тому при наявності декількох з вищеперерахованих факторів слід звернутись до лікаря-мамолога. Практика свідчить, що серед жінок, у яких було



Завідувач мамологічного відділення Юрій Малімон

три і більше факторів ризику при обстеженні у 33% виявляли рак.

— Чи є якісь характерні симптоми для раку молочної залози?

— Клінічна картина РМЗ дуже різноманітна, проте деякі із симптомів можуть вважатися специфічними для постановки діагнозу цієї хвороби. Наприклад, симптом зморшкуватості — нагадує старечі зморшки на обмеженій ділянці молочної залози; симптом «плоскості» — привертає увагу вже при першому погляді на молочну залозу, оскільки змінює її обрис; симптом втягнення або відхилення соска — втрата симетрії і форми сосків, симптом Краузе — потовщення соска і ареоли; симптом «лимонної шкірки», що свідчить уже про занедбаність пухлинного процесу.

— Часто жінки помітивши якісь зміни у грудях, відразу думають про найгірше, але ж не завжди це злоякісні утворення?

— Так, самообстеження відіграє важливу роль і при певних навичках жінка може самостійно знаходити патологічні утворення від 0,5 до 1 см. в діаметрі, що має велике значення для ранньої діагностики. Найчастіше це доброякісні процеси

Яблука чистять кров та виводять токсини

У яблуках, залежно від сорту, міститься близько 1,2 мг пектинів на 100 г. Вони справляють різнобічну дію на організм, найперше - бактерицидну. Ретельно пережовуючи яблуку, ми проводимо санацію ротової порожнини. А ще ці чудові плоди:

1. **Допомагають схуднути.** Краща дієта для стрункости — це протягом кількох днів їсти печені яблука з корицею і кефіром, від чого буде найменше навантаження на шлунок, і одночасно виводяться токсини. Протягом дня не забувайте поповнювати і жирові запаси — з'їдайте трохи масла або сала. Щоб така дієта не набридла своєю одноманітністю, можна додавати в яблука корицю, в кефір спеції або зелень.

2. **Відновлюють кров.** Після великої крововтрати вагрю їсти печені яблука.

3. **Виводять токсини.** Яблука — це натуральний сорбент. Вони багаті пектином — білком, який чистить кишечник, і флавоноїдами, які зв'язують вільні радикали, запобігаючи розвитку пухлин.

4. **Додають сили.** Завдяки мінералам магнію, фосфору, кальцію, калію, селену і йоду, а також вітамінам С, В1, В2, РР, Е і А яблука чудово відновлюють сили після втоми, стресів, при хворобі. Пам'ятайте, що вітамінний «бу-



кет» зберігається головним чином в шкірці яблука і верхньому шарі м'якоті. Саме тому дієтологи рекомендують ретельно мити, але не чистити яблука.

5. **Знижують холестерин.** Дієтологи помітили, що двотижнева яблучна дієта знижує рівень холестерину в крові людини аж на 30%!

6. **Покращують травлення.** У плодах присутні органічні кислоти: яблучна, лимонна, саліцилова і бор. Завдяки цьому, яблука стимулюють вироблення жовчі і шлункового соку. Отже, одне яблуку за 20 хвилин до їжі — і вовчий апетит під час трапези вам гарантований.

П'ятиразове харчування допоможе скинути зайву вагу

Науковці університету Східної Фінляндії виявили переваги п'ятиразового харчування для здоров'я людини.

Вчені стверджують, що поєднання сніданку, обіду і вечері з двома «перекушуваннями» протягом дня допомагають скинути вагу. А ось пропуск одного з прийомів їжі, зокрема ранкового, може призвести до зворотного ефекту.

Дослідники спостерігали за станом чотирьох тисяч дітей з моменту їх народження і до досягнення 16-річного віку. Встановлено, що ті, хто дотримувався п'ятиразового щоденного харчування, мали знижений індекс маси тіла. І навіть наявність ожиріння у батьків не впливало на результат.

А ось пропуск одного з щоденних прийомів їжі приводить до набору ваги. Вчені впевнені, що харчові звички є важливим чинником ризику розвитку ожиріння, а їх вплив на вагу багатого у чому перевищує інші фактори.

Найкраще піднімає настрій картопля фрі



Підняти настрою може приємна музика, гарна погода або радісні новини. Але італійські вчені стверджують, що їжа також може виконувати цю функцію.

Найпопулярніший представник фаст-фуду — картопля фрі опинилася на першому місці в рейтингу продуктів щастя. Цей смаколик у більшості людей викликає асоціації з розслабленням і відпочинком.

Торти, тістечка, молочний шоколад та інші кондитерські вироби розташувалися на другому місці. Ці продукти підвищують в крові рівень серотоніну, який в народі називають гормоном щастя, в результаті цього

поганий настрій практично випаровується.

Ікра розташувалася в рейтингу «продуктів щастя» на третій позиції. Це стосується, як червоної, так і чорної ікри, яка у людей асоціюється з достатком, а тому і здатна піднімати настрій.

Італійський вчений Лука Пассамонті, який представляє Університет Катандзаро, зазначив, що, крім кондитерських виробів та ікри до «щасливих» продуктів також можна віднести сир, м'ясо птиці, молоко, горіхи, яловичину і свинину. Вони багаті амінокислотою триптофаном, чим і обумовлюється їхній ефект.