

Енергетики змушують серце битися частіше

Енергетичні напої, що містять кофеїн, здатні змінити серцевий ритм, попереджають учні з Університету Бонна в Німеччині. У дослідженні взяли участь 17 осіб, які випили по енергетику, і через годину їхнє серцебиття пришвидшилося. Науковці пояснили, що вміст кофеїну в енергетиках утричі перевищує кількість, що міститься в каві та колі. Високі дози кофеїну здатні викликати такі побічні ефекти, як підвищений тиск, прискорення биття серця, а в найважчих випадках — судоми та смерть.



Мати хобі дуже корисно

Професор Гарвардської школи бізнесу Манфред Кетс де Вріс упевнений, що у людини, яка прагне до успіху, обов'язково повинне бути захоплення. Воно не лише мусить збігатися з професією і приносити дохід. Головне — задоволення та постійний розвиток здібностей, виявлення у себе талантів, розвиток креативного мислення, яке допомагає виробити впевненість у собі та долати недоволі. Крім цього, хобі — дуже активний помічник для людини й у боротьбі з тривогою.

Куркума — найкорисніша для здоров'я приправа

Американські фахівці визначили, яка приправа є найкориснішою. Так, згідно з висновками науковців із Техаського університету, лідеркою за цілющими властивостями виявилася куркума — традиційні індійські прянощі, які в давнину цілители використовували як лікувальний засіб.

За допомогою куркуми древні ескулапи рятували хворих від за-

пальних та інфекційних хвороб, захворювань крові, зміцнювали їхній імунітет.

Сучасні експерти повністю з ними погоджуються, стверджуючи, що присмачування страв куркумою — чудовий спосіб профілактики недуг кровоносної і серцево-судинної системи, а також поліпшення травлення й обмінних процесів.

Какао покращує пам'ять



Вчені дійшли висновку, що флаваноли, які містяться в какао, покращують просторову роботу пам'яті, накопичують інформацію і роблять її доступною для подальшої обробки.

В експерименті взяли участь 63 добровольці віком від 40 до 65

років, які щодня протягом місяця пили шоколадний напій. Досліджуваних розподілили на три групи. Перша отримувала 500 мілілітрів напою в день, друга — 250, а третя — плацебо. При цьому ніхто з учасників не знав, що саме п'є.

Висновки були отримані після порівняння результатів тесту на пам'ять, який добровольці пройшли до і після початку «какокурсу». Під час тестування ми сканували мозок учасників, — відзначає керівник дослідження доктор Девід Кемфілд. — На початку і в кінці експерименту його активність значно відрізнялася. Фронтальна і задня тім'яна ділянки мозку, задіяні під час виконання завдань, були менш активними у тих, хто пив какао. Це означає, що їм знадобилося менше зусиль для виконання завдання.

Розвиток панкреатиту часто провокують хвороби жовчного міхура



Панкреатит належить до найбільш поширених хвороб внутрішніх органів. Незважаючи на зусилля сучасної медицини, захворюваність на нього продовжує зростати. Хронічний панкреатит значно помолодшав, і якщо відносно недавно середній вік хворих становив 50 років, то сьогодні він знизився до 39. При цьому запалення підшлункової залози частіше й у більш молодому віці трапляється у чоловіків. Детальніше про цю недугу «Відомостям» розповіла гастроентеролог Волинської обласної клінічної лікарні Ірина Манзій.

— Усі ми знаємо, що у підшлунковій залозі утворюються ферменти, від яких залежить, наскільки добре буде перетравлюватися їжа в тонкій кишці, виробляється травний сік, потрібний для нормального засвоєння поживних речовин, і продукується дуже важливий гормон — інсулін, який регулює обмін вуглеводів у організмі. Та під дією різних факторів тиск у протоці підшлункової залози може підвищуватися, порушується відтік її секрету і відбувається передчасна активація ферментів. У результаті замість того, щоб перетравлювати їжу, ферменти перетравлюють саму підшлункову, розвивається запалення цього органа.

— Які ж саме фактори можуть спровокувати розвиток панкреатиту?

— До запалення може призвести надмірне споживання жирної, гострої, смаженої, копченої їжі, зловживання алкоголем, куріння. Велике значення має спадковість. Також зумовити панкреатит можуть стреси, травми живота, хвороби жовчного міхура та жовчовивідних шляхів, дванадцятипалої кишки, перенесені інфекційні захворювання, цукровий діабет, прийом препаратів.

— Як ця недуга дає про себе

знати, чи є відмінності у симптомах між гострим і хронічним панкреатитом?

— Основний симптом гострого панкреатиту — сильний біль у верхній частині живота, як правило, оперізувального характеру. При цьому біль не знімається спазмолітиками чи анальгетиками. Часто супроводжується блюванням, що не дає полегшення, порушенням стільця, слабкістю, запамороченням. При гострому панкреатиті підшлункову починають атакувати свої ж ферменти: вони різко активізуються і стають агресивними для всього навколишнього, передусім для самої залози, яка швидко набрякає.

При хронічному панкреатиті хворого насамперед турбують болі. Вони локалізуються під грудьми, нерідко поширюючись у ліву та праву підпечер'я, віддаючи в спину. Біль може посилюватися, якщо лягти на спину, і слабшати, якщо сісти і трохи нахилитись вперед. Зазвичай він виникає або підсилюється через 30–40 хвилин після їди. «Відлуння» болю можуть дійти до ділянки серця, імітуючи стенокардію.

При хронічному панкреатиті, який розвивається найчастіше після



Ірина Манзій

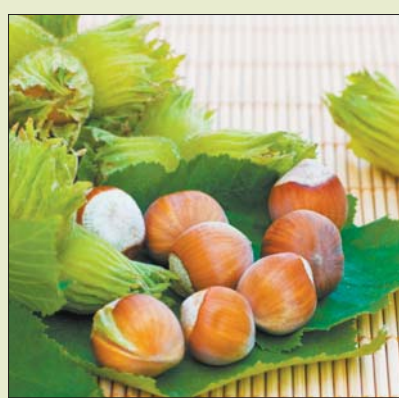
Продукти, які зігріють узимку

Щоб допомогти організму протистояти холодам, потрібно грітися не тільки ззовні, але і зсередини. Тож варто додати в своє щоденне меню продукти, що володіють зігрівальними властивостями.

Мед. Будь-який мед, незалежно від сорту, є ідеальним десертом у холодну пору року. Він миттю викликає прилив крові, насичує енергією, тонізує, а також зміцнює імунітет.

Горіхи. Тим, хто досі вибирає для себе ідеальний варіант перекусу, варто запам'ятати: надзвичайно поживні та корисні горіхи — мабуть, найбільш здоровий спосіб підкріпитись і підтримати організм у морози. Взимку варто віддати перевагу фундуку. Можна їсти його просто так або приготувати з ним хрустке печиво.

Прянощі. Ефірні олії, на які багаті «зігрівальні» приправи, такі як кориця, гвоздика, імбир, мускатний горіх, творять справжні дива. Вони здатні не тільки нагріти, але й зняти стрес і підняти настрій. Щоб відчути це на собі, досить додати дрібку меленої кориці



до ранкової вівсянки або трохи гвоздики до кави — на індійський манір. Але найшвидший спосіб розігнати кров і по-справжньому збадьоритися — свіжий чай із імбиру.

Сухофрукти. В умовах зими багаті на мінерали та вітаміни сухофрукти — чудова альтернатива свіжим фруктам і ягодам. Щоб зарядитися енергією літніх плодів на весь довгий зимовий день, урізноманітніть сухофруктами свій сніданок.

Медики все частіше відмовляються надавати допомогу хворим на СНІД

17 років в Україні триває епідемія СНІДу

На Волині за цей час виявлено 3 тисячі 870 осіб із ВІЛ-інфекцією. Лише за 10 місяців цього року в області зафіксовано 215 нових випадків. Усього в нашому регіоні проживає 2 тисячі 228 ВІЛ-позитивних людей. Найвищий показник захворюваності — у Ново-волинську, Володимир-Волинському районі, Луцьку, Ківерцівському і Старовижівському районах. За 10 місяців цього року 47 волинців, хворих на СНІД, померло.

За словами завідувачки лабораторії обласного центру з профілактики та боротьби зі СНІДом Алли Кінах, починаючи з 2007 року, в 66% виявлених випадків ВІЛ-інфекція передавалася статевим шляхом. А це значить, що сьогодні ніхто не може бути на 100% упевненим, що не є її носієм.

— Турбує те, що збільшується кількість дітей, народжених від ВІЛ-інфікованих матерів, — сказала на прес-конференції Алла Кінах. — Із 1996 року народилося 462 дітей. Діагноз «ВІЛ-інфекція» підтверджено 41 дитині. Малюки до року, народжені ВІЛ-інфікованими матерями, забезпечені молочними сумішами за рахунок місцевих бюджетів.

3 травня 2005 року в області введена антитретовірусна терапія для лікування хворих на ВІЛ/СНІД, яку на Волині отримують 646 хворих. Це 95% тих, хто її потребує. В основному медикаменти хворі одержують за рахунок державного бюджету. Частина оплачує Глобальний фонд боротьби з ВІЛ/СНІД.

Останнім часом найчастішою причиною смерті ВІЛ-інфікованих

став туберкульоз. Лише за 10 місяців цього року на нього захворіло 54 ВІЛ-інфікованих.

Сьогодні СНІД — явище не лише медичне, але й соціальне. Особливо турбує ставлення суспільства до ВІЛ-позитивних людей.

— У Рожищенському районі був випадок, коли сільська громада, знаючи, що чоловік хворий на СНІД, вижила його з села, — розповіла «Відомостям» юрист Всеукраїнської благодійної організації «Всеукраїнський правозахисний рух «Гідність» Мар'яна Сорочук. — Найбільше ж нарікань ВІЛ-позитивні люди мають на медиків. Розкажу конкретні приклади. Жінка викликала «швидку»: в неї піднялася висока температура. Карета приїхала. Санітарка кинула: «Я знаю, що ти спідозна». Лікар по-

слухав жінку, дав таблетку і поїхав. Тобто життю людини загрожувала небезпека, а їй практично не надають допомоги. Особливо непокоїть ситуація у райцентрах. Там медики знають, у кого є ВІЛ, і свідомо туди не йдуть, не надають якісну допомогу. Наприклад, лише після нашого втручання вдалося помістити у стаціонар дуже хвору людину: медики однієї з ЦРЛ виписали додому ВІЛ-позитивну хвору, яка була у комі. За це передбачено кримінальну відповідальність, адже залишити людину у небезпеці — злочин.

Мар'яна Сорочук каже, що медики про кримінальну відповідальність за ненадання допомоги знають, але впевнені, що їм усе зійде з рук. Тому що у медицині — кругова порука.

Наталка СЛЮСАР



Ольга УРИНА