

Плакати, виявляється, корисно

Вважається, що плач здатний знижувати рівень марганцю в організмі людини, надлишок якого спричиняє занепокоєння, нервозність, дратівливість, втому, агресивність і емоційні порушення. Також слюзи знижують рівень стресу, виводячи з організму хімічні речовини, які з'являються в ньому внаслідок емоційного стресу, — лейцин енкефаліну та пролактин.

**Курці швидко втомлюються**

Вчені з Державного університету Лондрини (Бразилія) провели дослідження з участю 60 курців і 50 добровольців, які не курять. Дослідники порівняли спосіб життя учасників, функцію легень, моральний стан, їхнє ставлення до життя. Виявилось, що курці частіше за тих, хто не має згубної звички, страждають від тривожності й депресії. Крім того, 28% курців розповіли, що їхній сон неспокійний. Також вони визнали, що легко втомлюються, їм бракує мотивації, щоб поліпшити свій спосіб життя.

Синє світло рятує від втоми

Вплив коротких хвиль синього світла моментально підвищує пильність і продуктивність. Раніше таких результатів вдавалось домогтись, опромінюючи людей уночі. Але тепер фахівці довели, що ефект зберігається і вдень.

Щоб зрозуміти, хвилі якої довжини виявилися найбільш ефективними в боротьбі з втомою, вчені звернулися до Джорджа Брайнарда з Університету Томаса Джефферсона. Він створив спеціальний пристрій, за допомогою якого порівняли ефект синього та

зеленого світла. 16 добровольців опромінювали по 6,5 години протягом дня.

Досліджувані розповідали, наскільки сильно вони відчували сонливість. Оцінювалася швидкість їхньої реакції, а на голови їм почили електроди, які відстежували зміни мозкової активності. Виявилось, саме опромінення синім світлом зменшувало сонливість і кількість епізодів зниженої уваги. Активність мозку теж свідчила про більшу зосередженість і готовність до роботи.

Соєве молоко корисне для печінки

ключовий сигнальний шлях у цьому органі, задіяний у метаболізмі ліпідів.

Учені спеціально порівняли печінку худих і товстих щурів, яких тримали на дієті, що передбачала або молочний, або соєвий протеїн. У результаті у тварин, що не мали ожиріння, відмінностей не зафіксували. А ось гризунів-товстунів, які отримували соєвий протеїн, могли похвалитися 20-відсотковим зниженням загальних показників накопичення жиру в печінці. На стільки ж зменшилася й концентрація тригліцеридів, які небезпечні для здоров'я серця.

Отже, соя здатна захистити печінку від жирової хвороби, що загрожує печінковою недостатністю, вважає керівник дослідження доктор Хон Чен.

Група фахівців із Університету Іллінойсу з'ясувала, що соєвий протеїн (соєве молоко, тофу) зменшує накопичення шкідливих жирів у печінці, відновлюючи

Масаж голови допоможе розслабитися

Масаж володіє дивовижними властивостями: він здатний як розслабити, так і збадьорити, допомагає при болях, одночасно заспокоює і додає сил.

Для масажу голови потрібно мінімум зусиль, тому що м'язовий шар на кістках черепа тонкий. Важливо, щоб людина, якій роблять масаж, сиділа розслаблено. Починати потрібно з розтирання і гладження. Це додатково допомагає розслабитися, а іноді вводять у напівдрімоту. Всі рухи необхідно робити легко, обома кистями, трохи зігнутими пальцями. Удари здійснюються також легко, не поспішаючи, подушечками останніх фаланг.

Розслаблювальний масаж після трудового дня — під силу будь-кому. Почавши з розтирання, плавно переходячи до ударів подушечками пальців і закінчуючи так звані «вітерцем» (швидке проведення руками від чола по го-



лови до шиї, що дає відчуття вітру), можна не тільки розслабитися, але й отримати задоволення, налаштуватися на позитивну хвилю. Зазвичай для масажу потрібно не більше 20 хвилин.

Після завершення необхідно витягнути шию і зробити обертання головою, щоб покращилася циркуляція крові.

Стручкова квасоля — джерело вітамінів

корисних для організму мікроелементів, як залізо, магній, хром, фолієва кислота, кальцій.

Така рослина, як квасоля, унікальна тим, що практично не вбирає різні токсичні речовини з навколишнього середовища. Завдяки вітамінам С, Е та каротину вона допомагає нормалізувати гормональний фон. Тому на квасолеві страви потрібно налягати вагітним і підліткам. Стручкова квасоля — дієтичний продукт, який можна сміливо вживати, «сидячи» на дієтах.

Ця представниця родини бобових здатна поліпшити функціонування багатьох органів людини: печінки, шлунку, серця, судин і нервової системи в цілому. Дуже корисна вона діабетикам. У ній міститься аргінін — напівнезамінна амінокислота, яка допоможе нормалізувати рівень цукру в крові. До того ж квасоля багата на крохмаль і білок, які необхідні нашому організму.

Квасоля володіє цілющими властивостями. Скажімо, стручкова — справжнє джерело вітамінів А, С, Е і В, а також таких

Всі, кому раніше переливали кров, можуть бути інфіковані вірусом гепатиту С

За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, через 7–10 років найбільшою медичною проблемою людства може стати вірус гепатиту С. Для українців це звучить особливо загрозливо, адже за темпами поширення цього вірусу ми в Європі у лідерах. Що може зробити кожен із нас, щоб не стати черговою жертвою підступного вірусу і ще однією ланкою у ланцюгу його передачі? Про це говоримо з головним інфекціоністом МОЗ, доктором медичних наук Ольгою Голубовською.

— Пані Ольго, у нас з'явилися разові шприци, нові способи дезінфекції, в Україні вже тестують донорську кров, але все одно скрізь твердять, що захворюваність на гепатит С зростає. Чому?

— Сьогодні й лікарі, й населення стали краще поінформовані, проводяться більше цільових обстежень. Тому зростає й кількість виявлених випадків інфікування. Вважаю, що його пік припав на 80–90-ті роки. Тоді про гепатит С знали дуже мало (вірус відкрили тільки в 1989-му), донорська кров на його наявність не тестувалася. Тим часом медики дуже часто, навіть без потреби, практикували переливання пацієнтам донорської крові: дітям, породіллям, для імуностимуляції, під час оперативних втручань і навіть при лікуванні кишкових інфекцій. Вірус, який має звичку безсимптомно висиджувати десятиріччя, вичікував, ці роки минули, і тепер покоління людей, які лікувались у 90-х, починають відчувати його присутність.

— Тобто він уже проявляється якимись ускладненнями?

— Ми такі випадки спостерігаємо ледь не щодня. Ось недавно до нас звернувся молодий чоловік років тридцяти, дуже успішний менеджер. У нього несподівано виникла

■ КІЛЬКА ФАКТІВ ПРО ГЕПАТИТ С

Вірусом гепатиту С можна заразитися повторно, оскільки стійкий імунітет до нього не виробляється. Вакцини для профілактики не існує. Імовірність інфікування вірусом при статевому контакті з інфікованим партнером становить 3–5%.

жовтяниця, яку спочатку прийняли за гепатит А, а ми виявили у нього декомпенсований цироз печінки, спричинений вірусом гепатиту С. Коли почали шукати можливу причину, виявилось, що в дитинстві він перехворів на важку кишкову інфекцію і під час лікування йому навіть переливали кров.

— Але зараз донорську кров тестують на наявність вірусу?

— Так, зараз тестують. Але є поняття «серологічне вікно». Наприклад, якщо людина інфікувалася вірусом, тільки через півроку в її крові можуть з'явитися антитіла до нього. Якщо вона стала донором протягом цих шести місяців, тест, зрозуміло, антитіла «не побачить» і гепатит С не підтвердить. Тому прямі перели-



Ольга Голубовська

Лікарі Інституту Амосова провели унікальну операцію

В'ятницю, 31 січня, з адміністрацією Державної установи «Національний інститут серцево-судинної хірургії ім. М. М. Амосова НАМН України» зв'язався головний позаштатний кардіолог Чернігівської області з проханням про допомогу: виникла загроза відразу двом життям.

Вагітна 23-річна жінка, що з дня на день очікувала народження довгожданого малюка, відчула різкий біль у грудях. Результати попереднього обстеження були несподіваними й шокували як лікарів, так і молоду жінку: синдром Марфана — гостре розшарування аневризми аорти. Життя жінки та ще не народженої дитини опинилося під загрозою через ризик фатальної кровотечі.

Медики Чернігівської міської лікарні екстрено організували транспортування жінки до реанімаційного відділення Інституту серцево-судинної хірургії ім. М. М. Амосова.

За допомогою найсучасніших методів дослідження діагноз «розшарування аорти» підтвердили. У зв'язку з укр. високим ризиком для здоров'я та життя жінки і дитини вирішили провести розродження за ургентними показаннями.

В умовах кардіохірургічної клініки проведено кесарів розтин, народилася жива доношена дівчинка вагою 3500 г і зростом 52 см. Кровотврата — мінімальна для такого виду оперативного втручання. Операція виконувалась під постійним ультразвуковим контролем стану аорти.

вання крові зараз проводяться лише в надзвичайних випадках, коли є безпосередня загроза людському життю.

— А інфікування завжди перебігає безсимптомно?

— У більшості випадків хвороба одразу переходить у хронічну форму та роками, а то й десятиліттями протікає приховано. Доки одного разу не заявить про себе такими серйозними ускладненнями, як цироз чи рак печінки. Але і це не все. Гепатит С може мати позапечінкові прояви: криоглобулінемічний синдром, гломерулонефрити, аутоімунний тиреоїдит та ін. Серед хворих на гепатит С втричі частіше трапляється цукровий діабет II типу, вірус може бути причиною розвитку тромбоцитопенії, червоного плоского лишая, В-клітинної лімфоми та багатьох інших станів. Тому, якщо у вас такі діагностували, потрібно обов'язково обстежитися на наявність вірусу гепатиту С. На жаль, іноді позапечінкові прояви домінують над ураженнями печінки, тому без цього обстеження такі хворі роками і безрезультатно лікуються у інших фахівців.

— Але ж медицина вже може боротися з цим вірусом?

— Я завжди говорю, що гепатит С — не вирок, а діагноз. Є доволі ефективна терапія з використанням інтерферонів, а на підході нові методи лікування. Щоправда, терапія досить вартісна, але з нинішнього року почала працювати Державна програма боротьби з гепатитами, і ті хворі, які потребують невідкладного лікування, зможуть його отримати за рахунок держави. Тож якщо раніше люди часто боялися дізнатися про свій статус тільки через високу вартість лікування, то тепер ця причина вже не зовсім актуальна.

— І все-таки, кому в першу чергу ви б порадили пройти обстеження?

— Кожному, кому переливали кров, хто переніс оперативне втручання, хто ходить до стоматолога, на манікюр, у кабінет тату... На жаль, попри всі сучасні дезінфікувальні засоби, людський фактор ніхто не відміняв, і він залишається однією з причин поширення вірусу через такі заклади. До речі, через біологічні особливості вірусу гепатиту С заразитися ним у десять разів легше, ніж вірусом СНІДу. Тому раджу кожному знати час і пройти елементарне обстеження.

— А яке саме обстеження треба пройти?

— Найпростіше — здати тест на наявність антитіл до гепатиту С. А якщо він позитивний, тоді треба консультуватися з лікарем, щоб підтвердити або зняти цей діагноз за допомогою інших, глибших досліджень.

Записала Тетяна БИКОВЕЦЬ