

Плавання підвищує розумові здібності

Учені з Австралії відкрили, що плавання здатне значно покращувати розумові здібності. Дослідники з Австралійського університету виявили, що перебування у воді помітно збільшує кровопостачання мозку, що забезпечує підвищене надходження кисню в його тканини та покращує функціонування сірої речовини. Також регулярні заняття плаванням значною мірою загартовують організм, роблячи його більш стійким до атак хвороботворних бактерій і вірусів.

**Вагітним корисно вживати лляну олію**

Лляна олія завдяки омега-3 кислотам корисна і навіть необхідна в будь-якому віці. Особливо важливо вживати її вагітним, оскільки омега-3 бере участь у формуванні мозку дитини. Вже в немовлят лляна олія сприяє нормальному формуванню тканини головного мозку. Дорослим людям вона допомагає підтримувати правильний обмін речовин, контролювати рівень холестерину, надаючи сил для активного способу життя.

Листя шпинату багате на йод

Користь шпинату для здоров'я неоціненна, адже це справжня скарбниця необхідних для здоров'я людини речовин: вітамінів В₁, В₂, D, С, Р, РР, мікроелементів, органічних кислот, білків і каротину. За вмістом білка ця зелень поступається тільки гороху та квасолі.

Шпинат багатий фолієвою кислотою і токоферолом (вітаміном Е), які допомагають організму боротися з передчасним старінням. Кальцій, що міститься в ньому, зміцнює кісткову систему та зуби, хлорофіл і залізо — позитивно впливають на стан крові.

До того ж це відмінний профілактичний засіб проти анемії, щоби підвищити гемоглобін і збільшити кількість червоних тілець у крові.

Понад те, шпинат — справжній рекордсмен за вмістом йоду. Цей елемент допомагає засвоюватися поживним речовинам і впливає на протікання всіх процесів у організмі.

Завдяки великій кількості «протирахідного» вітаміну А цю поживну рослину вводять у дитяче харчування. Шпинат рекомендують діткам, які відстають у розвитку. А також при виснаженні та після перенесення важких хвороб.

Шпинатове листя містить сапоніни, що покращують роботу кишківника. Завдяки їм активізується перистальтика кишечника, нормалізується робота всієї травної системи, виводяться шлаки і токсини. Крім цього, воно виводить із організму радіонукліди.

Речовини, що містяться в корисній зелені, активізують вуглеводний обмін, заспокоїливу впливають на нервову систему, стимулюють вироблення важливих гормонів, допомагають упоратися зі стресовими станами.

Заняття спортом із дитинства сприяють зміцненню кісток

Активні заняття спортом у школі можуть захистити від переломів у літньому віці, встановили американські вчені. Дослідження 80-річних колишніх бейсболістів показало: їхні руки були сильніші, ніж у ровесників, незважаючи на те, що вони не займалися спортом уже понад піввіку.

Фізичні навантаження збільшують масу кісток, їх розмір і міцність. Якщо зберігати достатній рівень активності протягом усього життя, вдасться уникнути проблем у старості. Але й активність у дитинстві виробляє тривалий ефект. Отже, тренування можна рекомендувати в якості засобу боротьби з витончуванням кісткової тканини в літньому віці.

**Проблеми з шиєю часто турбують сучасних людей**

Причина цього явища набагато банальніша, ніж можна було собі уявити. Вона полягає у занадто близькому контакті людини з комп'ютерами та мобільними пристроями.

Щоб зберегти здоров'я, достатньо дотримуватися кількох правил. Просто випряміть спину, підніміть плечі, максимально відведіть назад і опустіть. При цьому голова повинна розташовуватися строго на одній лінії з тлубом. Саме в такій позі треба сидіти, щоб жодних проблем із викривленням хребта у вас не виникло. Працювати за комп'ютером рекомендовано не більше як півгодини поспіль. Потім варто зробити перерву на 5–10 хвилин.

Це особливо важливо для дітей: у них наслідки викривлення хребта є набагато серйознішими і практично необоротними. Щоб не бути голослівними, вчені озвучують конкретні цифри: в середньому людська голова важить 4,5 кг — це навантаження є нормальним для шиї. Якщо ми схилиємо голову на 3 см уперед, навантаження збільшується вдвічі — до 9 кг. Це критична вага. Ще на 3 см — і вже 13,5 кг, а отже, ризик деформації дисків, грижі, а також пошкодження м'язів і запальних захворювань автоматично зростає на 40%. Ще стільки ж — і ризик хронічних болю в спині та голові у вас виростає на 120%.

За статистикою, сьогодні більше 80% людей у розвинених країнах страждає від того, що в англійській мові називається терміном «text neck» — у дослівному перекладі це звучить як «текстова шия», а в буквальному розумінні означає ступінь викривлення шийних хребців, за якого погіршується кровотік і пошкоджується нервова система. Проблема здається незначною, та вона може призвести до хронічного головного болю, зниження кровопостачання головного мозку, погіршення інтелекту, безсоння та безлічі інших проблем зі здоров'ям.

Торік у 700 волинян виявили туберкульоз

Туберкульоз — одне з найпоширеніших і найбільш загрозливих захворювань нинішнього часу. Один хворий може інфікувати в середньому 10–15 здорових осіб, а якщо перебуватиме в школі, театрі чи в громадському транспорті, то й більше. Це сприяє значному поширенню туберкульозу. В Україні ж ще у 1995 році ВООЗ зареєструвала епідемію цієї небезпечної недуги.

— Туберкульоз — це всесвітня пандемія. За показниками епідемії туберкульозу Україна на одному з перших місць в Європейському регіоні. За 2013 рік в області захворюваність усіма формами активного туберкульозу в абсолютних цифрах становить 700 осіб, тобто 67,5 на 100 тис. населення. Ріст захворюваності сягнув 30,8%, — розповів генеральний директор обласного територіального медичного протитуберкульозного об'єднання Олег Яковенко під час прес-конференції.

Зі слів фахівця, ріст захворюваності на туберкульоз у 2013 році пояснюється введенням лікарями хворих на туберкульоз в електронний реєстр, а також почастішанням уперше виявлених малих форм туберкульозу, які не підтверджені мікроскопічно (бактеріологічно).

Найвищі показники захворюваності зафіксували у Маневицькому

районі — 92,41 на 100 тис. населення, в Шацькому — 93,91 і Любешівському — 90,86, найнижчі — у Горохівському — 39,72 й Іваничівському — 49,17 на 100 тис. населення. За 2013 рік по Україні захворюваність на активний туберкульоз становить 67,9 на 100 тис. населення (знизилася на 0,3%). Незважаючи на стрімке зростання кількості випадків інфікування, Волинська область посіла 14-е рангове місце щодо захворюваності на туберкульоз серед 27 регіонів України.

— Туберкульоз — це інфекційна хвороба легень та інших органів, що передається повітряно-крапельним шляхом. При кашлі, чханні, розмові або пльованні люди з цієї недуги виділяють у повітря мікроби, відомі як мікобактерії. Для інфікування досить вдихнути незначну кількість цих баціл, — зазначив Юрій Валецький, доктор медичних наук, головний позаштатний спеціаліст із фтизіатрії обласного управління охорони здоров'я. — Однак занедужують не всі люди, інфіковані мікобактеріями туберкульозу. Імунна система або вбиває мікроби, або «відгороджується» від туберкульозних баціл, уводячи їх у латентний стан на цілі роки. Нездатність імунної системи боротися з інфекцією, що викликається збудником туберкульозу, призводить до розвитку

активної хвороби, при якій мікобактерії розмножуються та руйнують організм.

Як розповіли лікарі, нормальне функціонування імунної системи відбувається в умовах повноцінного, раціонального харчування та здорового способу життя. А ось алкоголь, вживання наркотиків, надмірне куріння тютюну, харчування з недостатньою кількістю білків і вітамінів, великі фізичні та психічні навантаження, хронічний стрес призводять до її ослаблення. Якщо імунітет знижений, розвивається захворювання, яке може мати клінічні прояви туберкульозу або протікати безсимптомно. Туберкульозна бактерія вражає всі органи та системи організму людини: очі, кістки, шкіру, сечостатеву систему, кишечник тощо. Найчастіше трапляється туберкульоз легень.

Кожної секунди на планеті хтось інфікується мікобактеріями туберкульозу. На сьогодні ними заражена третина населення світу. В 5–10% людей, інфікованих туберкульозом, розвивається активна хвороба.

До слова, у 2013-му захворюваність активним туберкульозом дітей (від 0 до 17 років) зросла у порівнянні з 2012-м на 59,4%.

За словами медиків, торік найбільше вперше виявляли активну форму туберкульозу в безробітних осіб працездатного віку — 61,3%, далі йдуть пенсіонери — 12,6%, робітники — 10,8%, службовці — 3,3%, студенти й учні навчальних закладів — 1,1% та 2,1% відповідно, медичні працівники — 1,9%, особи без постійного місця проживання — 0,6%, робітники аграрного сектора — 0,7%, підприємці — 0,6%, особи, які повернулись із місць позбавлення волі, — 0,4%, інші — 4,6%.

Незважаючи на певні досягнення у боротьбі з туберкульозом, епідеміологічна ситуація залишається напруженою, існує загроза зростання рівня захворюваності в зв'язку з почастішанням виявлення мультирезистентних форм і поєднаної патології з ВІЛ-інфекцією та СНІДом, що вимагає продовження реалізації відповідних заходів програми боротьби з захворюванням на туберкульоз в області.

Аутизм виникає ще в утробі матері

На думку дослідників із Каліфорнійського університету, аутизм починає розвиватися у дитини задовго до народження. Американські науковці проаналізували посмертні тканини головного мозку дітей із аутизмом і без у дво- та 15-річному віці. Вони використовували генетичні маркери, щоб дослідити, як зовнішня частина мозку та кори проводили сигнали і формували шари.

Порушення були виявлені у 90% дітей із аутизмом і в 10% без захворювання. Причому зміни в ділянках мозку, які беруть участь у соціальних, емоційних зв'язках, а також розвитку мови, виникли задовго до народження.

Експерти вважають, що таке дослідження дасть можливість проводити лікування ще в утробі матері. До того ж фахівців порадував той факт, що порушення були зафіксовані в окремих ділянках, а не по всій корі головного мозку. Це дозволить впливати на конкретні ділянки та знизити ризики для здоров'я дитини.

26 тисяч українських дітей хворі на епілепсію

В Україні, за офіційною статистикою, 26 тисяч дітей мають епілептичний розлад чи епілепсію. Про це під час круглого столу з нагоди Всесвітнього дня боротьби з епілепсією повідомив головний позаштатний спеціаліст Мінздрав'я зі спеціальності «Дитяча неврологія», директор Українського медичного центру реабілітації дітей із органічними ураженнями нервової системи МОЗ України Володимир Мартинюк, передають УНН.

За його словами, в Україні 2,1% дітей із обмеженими можливостями життєдіяльності. Для порівняння: загалом у країнах Східної Європи показник становить 2,5%, Західної Європи — 3,5%, а у США — 4%. Всього в Україні понад 168 ти-

сяч дітей із обмеженою життєдіяльністю, з яких близько 100 тисяч мають патологію нервової системи. За словами Мартинюка, серед цих дітей із патологією нервової системи близько 20 тисяч страждають від ДЦП, а 26 тисяч — від епілептичних розладів та епілепсії. При цьому експерт відзначив, що за останній рік кількість дітей із епілепсією зросла на 3,5 тисячі.

Зі слів спеціаліста, медична допомога вважається успішною, якщо лікарі здатні допомогти 705 дітям, тобто полегшити протікання хвороби, щоб вони мали можливість соціальної адаптації.

«Сьогодні, згідно з нашими статистичними даними, таких дітей приблизно 60–70%. Тобто ми можемо з упевненістю говорити про те, що медична складова допомоги цим дітям потроху підтягується до європейського стандарту», — сказав він і додав, що в Україні зареєстровані майже всі протиепілептичні препарати, які є в світі.

«Ми маємо фахівців: дитячих неврологів, дитячих психіатрів, педіатрів, які надають адекватну допомогу», — резюмував він.