

**Хворим на анемію корисно їсти персики**

Свіжі персики рекомендовані при недокрів'ї, захворюваннях шлунку, для оздоровлення кишечника, стимулювання скорочення жовчного міхура, нормалізації серцевого ритму. Незаперечно користь цього фрукта полягає у виведенні з організму шлаків. Відомі корисні властивості персиків і в лікуванні аритмії, поліпшенні травлення, зміцненні імунної системи.

**Головне при тепловому ударі — якнайшвидше охолодити організм**

Потрібно якомога швидше помістити хворого в холодніше місце. Ідеальний варіант — це ванна з температурою води 18–20°C, але згодиться і звичайне змочування шкіри постраждалого водою кімнатної температури. Також, якщо є така можливість, на голову потрібно покласти лід, а пахви й ділянку паху обтерти спиртом.

**Вірус Ебола дістався до Європи**

Смертельний вірус Ебола став причиною загибелі 670 жителів Африканського континенту. Тепер перший випадок зараження зафіксували в Європі.

За інформацією The Independent, вірус виявлений у жителя Бірмінгема (Великобританія). Нещодавно він повернувся з Нігерії — однієї з країн, де вже поширилося захворювання. При цьому він подорожував із Беніну

з пересадкою в Парижі. Чоловіка з лихоманкою направили в лікарню й оголосили карантин. За його станом ретельно спостерігають лікарі. У Великобританії не виключають можливість епідемії.

Вірус Ебола призводить до смерті пацієнта в 90% випадків. Зараження виявляється такими симптомами, як діарея, блювота, кровотеча з рота, носа, очей.

**Стрибки на скакалці зміцнюють серцево-судинну систему**

Вправи зі скакалкою неабияк корисні для здоров'я. Так, година стрибків через «мотузочку» спалює 720 калорій. При цьому стрибки покращують потік лімфи у м'язах, допомагають розвинути координацію та вправність, чинять оздоровчий, тонізуючий ефект.

Стрибаючи зі скакалкою, ви виконуете енергійні рухи, а отже, активніше дихаєте. Це прискорює кровообіг. Відповідно, відбувається активізація роботи серцево-судинної системи. В свою чергу прискорюється обмін речовин, що сприяє покращенню роботи всіх органів і систем організму.

**П'ять ознак небезпечної родимки**

При виявленні однієї або кількох перелічених нижче ознак слід якнайшвидше звернутися до лікаря:

1. **Асиметрія.** У нормі родимка симетрична. Якщо подумки провести через неї горизонтальну та вертикальну осі, вони розділять її на чотири рівні частини. Це не стосується родимих плям, які можуть мати химерні форми.

2. **Краї** здорової родимки повинні бути рівними. Навіть невеликі «розмитості» у вигляді зазубринок можуть свідчити про негативні зміни в родимці.

3. **Забарвлення.** Недобрий знак і зміна кольору. Наприклад, родимка темніє, або світлішає, або в ній з'являються цятки, смужки, вкраплення білого, сірого, червоного, коричневого або іншого відтінку.

4. **Розмір.** Насторожити повинна і зміна розміру. Виняток — коли невус злегка збільшується у висоту (наче підводиться) в період статевого дозрівання. Якщо інших



змін із родимкою немає, це процес нормальний.

5. **Динаміка змін** — поява кірочки, тріщинки, кровоточивості, які не пов'язані з травмою, а виникли самі собою.

**Обліпихова олія містить унікальну комбінацію вітамінів**

Обліпихова олія багата на вітаміни С та Е і каротиноїди (провітамін А). Саме цій трійці потужних антиоксидантів вона зобов'язана своєю унікальною здатністю підвищувати імунітет і сповільнювати процес накопичення в організмі вільних радикалів. Комбінація вітамінів С, Е і А зумовлює також високі регенератив-

ні якості олії з'ягд обліпихи.

Помірне її споживання особливо корисне тим, хто страждає від ожиріння. Отримані дані наукових досліджень, які свідчать про те, що люди з надмірною вагою мають дефіцит вітамінів А і Е, що в свою чергу підвищує ризик розвитку серцево-судинних захворювань.

Обліпихова олія містить практично весь набір вітамінів групи В (В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>3</sub>, В<sub>6</sub>), які відповідають за повноцінне функціонування нервової системи. В її складі також досить рідкісний вітамін К, що впливає на згортання крові та стан ендотелію стінок судин.

Корисна вона і для ліпідного обміну, особливо при підвищеному холестерині, оскільки багата поліненасиченими жирними кислотами омега-3, омега-6 і фітостерином. Дубильні речовини роблять цей продукт ще й відмінним антисептиком, а органічні кислоти — ефективним засобом для нормалізації роботи шлунково-кишкового тракту.

**Отит може призвести до небезпечних ускладнень**

Часто влітку спостерігається сплеск скарг на біль у вухах. Це пов'язано з купанням у брудній воді, переохолодженнями від кондиціонерів чи протягів, недолікованими застудами. Одне з найпоширеніших вушних захворювань — отит. Здебільшого отити виникають у маленьких дітей, але можуть також розвинути й у дорослих. Найчастіше отит виникає, коли в середньому вусі скупчуються рідина та гній. Такий вид інфекції називається середнім отитом. Другий же розвивається при запаленні зовнішнього вуха. Це зовнішній отит, більш відомий під назвою «вухо плавця».

**ОТИТИ НАЙЧАСТІШЕ ТУРБУЮТЬ ЛЮДЕЙ ІЗ ПОНИЖЕНИМ ІМУНІТЕТОМ**

Зовнішній отит найчастіше виникає при попаданні на шкіру вушної раковини бактеріальної або грибкової інфекції, що викликає появу фурункулів і вулгів.

Що стосується середнього отиту, то його причини можуть бути досить різноманітними: застудні захворювання (закупорюється евстахієва труба), різка зміна тиску на барабанну перетинку під час авіаперельоту або пірнання.

Внутрішній отит — досить рідкісне захворювання й може розвинути лише як ускладнення середнього отиту.

Отит буває катаральним і гнійним. При катаральному спостерігається досить сильне запалення, але не відбувається нагноєння слизової оболонки середнього вуха. Гнійні отити найчастіше викликані бактеріальними інфекціями, які нерідко

попадають у вухо з водою або ж у результаті пошкодження зовнішнього захисного шару шкіри вуха (наприклад, якщо занадто часто і старанно їх чистити). Таким чином, здавалося б, корисний гігієнічний процес може нашкодити.

Крім того, варто пам'ятати, що хвороби вуха здебільшого розвиваються на тлі зниженого імунітету й загального ослаблення організму. Ось чому навіть до легкого нежиття потрібно поставитися серйозно, не кажучи вже про гайморит, ангіну, грип та інші захворювання, при яких запалення може перейти і на вухо.

**ОЗНАКИ НЕДУГИ**

Симптоми, за якими можна розпізнати середній гострий отит, такі: сильний (стріляючий) біль у вусі, підвищення температури, через одну-три доби починають з'являтися гнійні виділення з вуха. Після появи гною стан хворого зазвичай поліпшується, температура знижується, біль вщухає або взагалі зникає.

Коли гній виділяється з прориву через барабанну перетинку, такий результат хвороби вважається позитивним. При правильному лікуванні отвір барабанної перетинки потихеньку заростає, не позначаючись на слуху.

У разі несприятливого розвитку хвороби гній не може знайти собі вихід, а це загрожує тим, що інфекція почне розповсюджуватися всередині черепа. Такий отит може перейти в менінгіт, а також абсцес мозку. Для того щоб уникнути таких важких наслідків, при перших же симптомах отиту звертайтеся до отоларинголога для початку пра-

вильного лікування.

У малесеньких дітей теж може з'явитися біль у вухах, але вони не можуть розповісти батькам про те, що їх турбує. Втім, про захворювання можна здогадатися за іншими ознаками, наприклад:

- дитина тягне вухо;
- плаче більше, ніж зазвичай;
- не може заснути;
- з вух витікає рідина;
- дитині важко утримувати рівновагу, вона погано чує;
- лихоманка без причини.

**ЛІКУВАННЯ ОТИТУ ПОТРІБНО ПОЧИНАТИ НЕГАЙНО**

Принцип лікування залежить від причини та місця запалення. При отитах, які є наслідком нежиття, обов'язково прописують судинозужувальні краплі в ніс, що допомагають зняти набряк слизової евстахієвої труби. Крім того, застосовують і місцеві антисептики: можна закапати у вухо такі препарати, як «Отіпакс», або інші такої ж дії.

Гнійний отит лікують антибіотиками, але їх повинен виписати лікар. Обстеження у фахівця є обов'язковим, адже часто гнійні отити неможливо визначити самостійно: гній із вушної раковини випливає не завжди.

Для лікування отиту бактеріального походження застосовують антисептики, кортикостероїдні препарати. У разі його грибкової природи — протигрибкові засоби. Одночасно призначають прийом полівітамінних комплексів.

Якщо вчасно не пролікувати отит, можливі дуже серйозні ускладнення, зокрема:

- утворення кіст у середньому вусі, що руйнують кісткову тканину;
- перехід запального процесу на сусідні ділянки черепа (мастоїдит, що супроводжується болем за вухом при натисканні на цю ділянку, менінгіт).

• зниження і втрата слуху в результаті утворення спайок у середньому вусі та рубцювання барабанної перетинки з відкладенням у ній солей кальцію та порушенням її провідної функції.

**ПРОФІЛАКТИКА ЗАХВОРЮВАННЯ**

1. Розумно обмежуйте своє перебування у відкритих водоймах, утримуйтеся від пірнаних, а купання в заборонених (забруднених) або невідомих місцях уникайте зовсім.

2. Якщо у вухо потрапила вода, відразу ж намагайтеся від неї позбутися (понахиліться, потрусіть головою тощо). Якщо це ваша дитина, допоможіть їй зробити те ж саме.

3. Після ванни ретельно просушуйте вухо за допомогою спеціальних тампонів.

4. Очищуйте вушну раковину від скупчень сірки тільки спеціальними тампонами. Робіть це дуже обережно.

**Події в країні відбиваються на здоров'ї дітей**

Діти одними з перших стають заручниками негативної психоемоційної ситуації, що спостерігається в країні. При появі психотравматичних симптомів у дітей батькам варто терміново звернутися до лікарів.

Психотравматична ситуація — це ситуація, в якій дитина була свідком або учасником подій, що справили на неї негативне враження та спровокували переживання, з яки-

ми на цей період часу вона не може справитись самостійно.

Батькам варто пам'ятати, що психотравматична ситуація в дитини залежить від тривалості події та глибини ураження. Вона має такі прояви: страх, порушення пам'яті, уваги, загальна тривожність, порушення поведінки (збудливість, порушення сну й апетиту), а при тривалій дії — соматичні порушення (головний біль тощо).

Існує багато методик для корекції таких проявів:

- консультування (на ранніх етапах);
- ігрова терапія;
- арт-терапія;
- сімейна терапія;
- тілесна терапія;
- елемента гештальт-терапії, НЛП (нейролінгвістичне програмування).