

Білл Гейтс витратить \$75 млн на моніторинг дитячого здоров'я

Білл Гейтс закликав міжнародне співтовариство інвестувати більше коштів у збір даних про захворювання в Африці та Південній Азії, а його фонд зобов'язався направити \$75 млн на створення мережі з моніторингу дитячого здоров'я, пише Financial Times. Епідемія лихоманки Ебола стала тривожним сигналом, який підкреслює необхідність поліпшення моніторингу глобальних загроз здоров'ю.

**Хронічне безсоння збільшує ризик передчасної смерті**

Вчені з Університету Аризони вивчали наслідки безсонних ночей. Вони з'ясували: хронічне безсоння (протягом шести років і більше) збільшує ризик передчасної смерті на 58%. Окрім того, воно підвищує рівень запалення в крові, що призводить до хвороб серця, цукрового діабету, ожиріння, раку, недоумства і депресії. Результати не залежали від прийому снодійних, статі, віку й інших факторів, повідомляє The Daily Mail.

Викид негативних емоцій не завжди корисний для здоров'я

Досить довго вважалося, що зняття напруги через викид негативних емоцій позитивно позначається на здоров'ї людини та сприяє поліпшенню її психологічного стану.

Проте не так давно дослідники встановили, що така реакція на гнів не полегшує емоційний стан, а, навпаки, підтримує поганий настрій і продовжує вплив руйнівних почуттів.

У ході досліджень було встановлено, що виплескування накопиченого негативу сприяє виробленню в мозку хімічних речовин, які відповідають за гарні настрої і самопочуття. Вони викликають залежність, збільшуючи ймовірність того, що людина на підсвідомому рівні шукатиме причину для гніву.

Як правило, люди, що відкрито виражають своє роздратування, досить агресивно поведуться і в інших ситуаціях. У зв'язку з цим дослідники попереджають, що звичка вихлюпувати свій гнів може перерости в залежність. Науковці радять учитися боротися з негативними почуттями, відволікаючись на позитивні моменти.

Щитовидна залоза потребує уваги

Від здоров'я щитовидної залози залежить робота всіх систем в організмі. Що повинно бути на нашому столі, аби ми могли підтримувати щитовидку в нормі?

Морська риба. У ній міститься велика кількість йоду. Саме цей елемент гарантує нормальне функціонування щитовидної залози. Крім того, дуже корисна червона риба, в якій є омега-3 жирні кислоти, необхідні для здоров'я щитовидки.

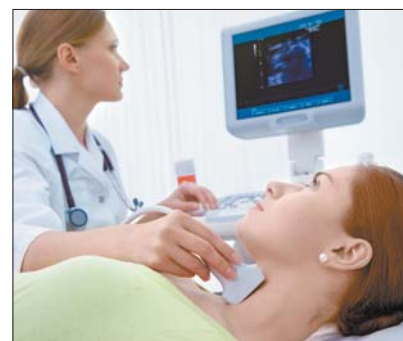
Яблука багаті вітамінами й антиоксидантами. Для щитовидки цінні тим, що здатні захистити вашу залозу від розвитку ракових клітин.

Крабове м'ясо та морепродукти. Вони багаті на вітамін B12 і цинк, який стимулює імунітет. Консервоване м'ясо краба теж зберігає свої корисні властивості. Мідді, креветки, кальмари — відмінне джерело йоду.

Морська капуста. У водоростях висока концентрація йоду та мінеральних речовин, які захищають від хвороб щитовидної залози. Крім того, вони дуже легко засвоюються організмом.

Цибуля. Корисна для щитовидки, печінки та серця. Містить масу мікроелементів, що зміцнюють імунітет.

Чорниця. Ця лісова ягода — рекордсмен за вмістом антиоксидантів, які допомагають нашому організму боротися з вільними



радикалами. Як відомо, саме радіоактивне випромінювання найбільш згубно впливає на здоров'я щитовидної залози. Також чорниця забезпечить від онкозахворювань щитовидки.

Горіхи з медом. Розмініть у ступці ядра 3-4 волоських горіхів, змішайте зі столовою ложкою меду та з'їжте вранці натщесерце. Завдяки вітамінам і корисним мікроелементам, що містяться в цій поживній суміші, ви забудете про неполадки зі здоров'ям.

Злаки. Крім того, що злаки — відмінне джерело енергії, вони ще й допомагають щитовидці працювати інтенсивніше. Це обумовлено тим, що в злакових культурах високий вміст вітаміну А і В.

Шпинат. Лютеїн і каротиноїди, що містяться у великих кількостях в шпинаті, сприяють безперебійній роботі щитовидної залози.

Лікування і профілактика дефіциту йоду під час вагітності вимагає рекомендацій фахівця

Як відомо, нормальний розвиток вагітності вимагає адекватного постачання організму жінки всіма необхідними поживними речовинами, а також вітамінами і мінералами. Йод є одним із найважливіших мікроелементів, без якого нормальний розвиток плода неможливий. У чому полягає важливість йоду та до чого може призвести його нестача, ведемо мову з лікарем відділення центру планування сім'ї Луцького клінічного пологового будинку **Назарієм Адамчуком**.

— В чому ж полягає важливість йоду?

— Йод є структурним компонентом і активною частиною гормонів щитовидної залози, які, по суті, відповідають за вироблення та розподіл енергії в нашому організмі. Що стосується плода і дітей перших років життя, то йод, а точніше гормони щитовидної залози, виконують ще декілька важливих функцій. Дослідження показують, що ріст і розвиток кісткової тканини, а також хрящів скелета прямо залежить від постачання організму дитини йодом. Розвиток нервової системи та інтелекту дитини також багато в чому залежить від гормонів щитовидної залози. Розвиток нервової тканини і таких органів, як головний мозок, потребує великих енергетичних витрат. Доведено, що йодовмісні гормони щитовидної залози прискорюють обмін речовин і вироблення енергії на рівні головного мозку, тим самим забезпечуючи орган енергетичними ресурсами і будівельним матеріалом.

Для вагітної жінки або матері-годувальниці йод є не менш важливим елементом, аніж для дитини або плода. Пов'язано це з тим, що, поперше, нормальний розвиток вагітності вимагає значного прискорення обміну речовин, яке можливе лише за умови нормального функціонування щитовидної залози. По-друге, розвиток молочних залоз і вироблення молока також залежить від рівня постачання організму матері йодом.

— Які хвороби дітей та вагітних жінок можуть бути спровоковані нестачею йоду?

— Однією з найбільш відомих хвороб, пов'язаних з нестачею йоду, є ендемічний зоб, який проявляється, з одного боку, симптомами зниження функції щитовидної залози, а з іншого — збільшення її розмірів. Однак така хвороба, як правило, легко піддається діагностиці та лікуванню і тому не викликає серйозних проблем. По-іншому йдуть справи із субклінічною (тобто невираженою) недостатністю йоду, яка трапляється набагато частіше від ендемічного зобу і набагато складніше піддається діагностиці. Саме такий вид нестачі йоду є найбільш небезпечним для матері та дитини. Організм малюка є більш чутливим до нестачі йоду,



ніж організм жінки. Пов'язано це з тим, що плід, який розвивається, ще не здатний адаптуватися до нестачі йоду так, як це робить організм дорослої людини. Тому навіть незначна нестача йоду під час вагітності може стати причиною досить несприятливих наслідків для плода. У першу чергу це стосується психічного (розумового) та моторного (рухового) розвитку дитини. Як показують дослідження, діти, народжені матерями, які страждали недостатком йоду (навіть невираженим), народжуються з певним рівнем психомоторної загальмованості (відставання у психічному та фізичному розвитку). Найбільш вираженою формою такого відставання в розвитку дітей є кретинізм.

З боку загального розвитку вагітності нестача йоду може стати причиною спонтанного викидня або зупинки розвитку плода («завмерла вагітність»), також нестача йоду у вагітних жінок підвищує ризик розвитку різного роду ускладнень під час самої вагітності або пологів.

У матерів, які годують, нестача йоду може бути причиною зниження вироблення молока (в окремих випадках молоко взагалі зникає).

— Які причини нестачі йоду?

— Найчастіше нестача йоду під час вагітності пов'язана з неповноцінним харчуванням вагітної жінки. Основним джерелом йоду для людини є питна вода і деякі види їжі (наприклад, риба). При цьому в деяких географічних зонах концентрація йоду у воді низька — у цих зонах така хвороба, як ендемічний зоб, трапляється частіше, ніж в інших регіонах земної кулі, де концентрація йоду у воді є достатньою. Більше того, під час вагітності потреби організму жінки в йоді зростають, тому тієї ж кількості, яка надходить із їжею та водою, може виявитися недостатньо.

— Як проводиться профілактика нестачі йоду під час вагітності?

— Відразу потрібно зазначити, що на практиці компенсувати не-

стачу йоду за рахунок різного роду дієт практично неможливо. Більшість продуктів харчування містить занадто малу кількість йоду. Більш того, за допомогою дієти не можна забезпечити рівномірне надходження йоду в організм. У зв'язку з цим для профілактики йододефіциту в сучасній медицині використовуються вітамінно-мінеральні препарати. На сьогодні існує безліч вітамінно-мінеральних препаратів, розроблених спеціально для вагітних жінок.

Відомо, що найбільш важливі процеси у формуванні головного мозку майбутньої дитини відбуваються протягом усього першого триместру вагітності. Однак закладка нервової системи плода починається вже на 3-4 тижні вагітності (в цей час жінка може навіть не знати про те, що вона вагітна). У зв'язку з цим фахівці рекомендують почати профілактику йододефіциту ще до моменту настання вагітності, тобто в період її планування. Далі рекомендується підтримувати нормальне надходження йоду в організм вагітної жінки протягом усієї вагітності й у період годування груддю.

— Які препарати використовувати для профілактики йододефіциту?

— Вибір конкретного препарату повинен здійснюватися відповідно до рекомендацій лікаря, який спостерігає вагітну жінку, або спеціаліста з планування вагітності. Категорично забороняється «самолікування» або «самопрофілактика» препаратами йоду. З одного боку, це може стати причиною різних порушень щитовидної залози, а з іншого — неправильний прийом цих препаратів не усуне проблеми йододефіциту. Також перед початком прийому препаратів йоду важливо упевнитися, що щитовидна залоза працює нормально. Прийом йодовмісних препаратів протипоказаний хворим із підвищеною функцією щитовидної залози.

Олена СТЕПАНЧЕНКО

Страх втрати провокує проблеми з жовчними протоками

пориви свого серця надмірною активністю розуму.

Ваш гнів свідчить про те, що ви забуваєте ставити себе на місце інших і прагнете завжди бути правими. В результаті у вас часто виникає почуття образи. Замість того, щоб діяти квалітивно і нерозважливо, вам варто добре обдумувати й аналізувати, що відбувається, і тільки після цього приймати рішення.

Жовч — дуже агресивна речовина, що роз'їдає жир. Хвороби жовчного міхура завжди пов'язані з агресією, і, ймовірно, ви навіть не усвідомлюєте повністю свою агресивність — байдуже, пригнічуєте ви її чи виплескуєте назовні. Зазвичай ці хвороби викликані заторможеністю енергії, створеним агресією. У кого є проблеми з печінкою, часто притлумлюють гнів у собі. А представник холеричного темпераменту, навпаки, вивергає отруту і жовч замість того, щоб накопичувати їх у своєму організмі.

Печінка відіграє важливу роль у координації багатьох функцій людського організму, порушення роботи цього органа означають, що ви погано координуєте все, що відбувається у вашому житті. Замість того, аби пристосуватися до подій і людей, починаєте їх судити, намагаєтесь їх змінити і блокуєте

У 2014-му на Волині не народилося жодного ВІЛ-інфікованого немовляти

Заступник голови облдержадміністрації Світлана Мишкова провела засідання обласної координаційної ради з питань протидії ВІЛ-інфекції/СНІДу та іншим соціально небезпечним захворюванням.

Під час підбиття підсумків значалося, що системні заходи п'ятирічної програми забезпечили відчутний результат. Зокрема, за цей час було створено регіональний центр моніторингу, 18 кабінетів довіри і тематичний сайт. На 40% зросла кількість обстежень дорослого населення на наявність анти-тіл до ВІЛ. Якщо у 2008 році показник передачі ВІЛ від матері до

дитини становив 13%, то у 2014-му в області не народилося жодного ВІЛ-інфікованого немовляти. Стабілізувалася захворюваність на ВІЛ, із минулого року знижується смертність від цієї недуги.

Разом із тим голова координаторки Світлана Мишкова звернула увагу присутніх на негативну тенденцію зростання частки статевого шляху інфікування — з 41% в 2009 році до 68% в 2014-му. Як результат — передрід ВІЛ-інфекції на благополучні прошарки населення та збільшення кількості ВІЛ-позитивних жінок, а отже, й небезпеки народження ними інфікованих дітей.

