

Ліки не можна запивати соком

Не варто запивати ліки соком, особливо із citrusових. Річ у тім, що фруктові кислоти можуть порушити дію пігулок. Препарати, до складу яких входить ацетилсаліцилова кислота, не варто заїдати апельсинами чи мандаринами. Єдине, що можна запити соком, — це залізовмісні препарати. Окрім цього, звести ефект лікування до нуля здатне й молоко. Ним варто запивати лише ті ліки, що подразнюють слизову оболонку шлунково-кишкового тракту.



Червоне вино береже серцево-судинну систему

Вчені довели що люди, які щодня випивають у помірній кількості червоне вино, менше схильні до ризику захворювань серцево-судинної системи. Скільки ж потрібно випити вина, щоб це негативно не відбилося на нашому здоров'ї? Для чоловіків досить 250–300 грамів, доза для жінок у два рази менша. Найголовніше — не слід забувати про те, що випите в таких дозах вино має бути якісним, інакше воно не принесе користі, а лише шкоду.

Американці розробили інсулін, який вдихається

Американські вчені винайшли новий препарат інсуліну, який полегшить життя діабетикам.

Цей препарат не потребує введення ін'єкції. Особливість його полягає в тому, що його треба вдихати. Новинка вже запатентована та запущена у виробництво.

Новий препарат Afrezza, на думку розробника, 89-річного засновника та голови компанії MannKind Альфреда Манна, стане найбільш затребуваним препаратом у світі. Цілком імовірно, що вартість Afrezza буде вищою від інсуліну в шприцах, який хворі на діабет змушені собі колоти.

Afrezza має вигляд порошку, який потрапляє в організм через пристрій, що нагадує невеликий за розміром свисток.

Новий інсулін призначений для використання під час їди як заміник ін'єкції. Цей препарат, за словами розробників, досить зручний у користуванні. Ним легко можна скористатись у будь-якому місці перебування: в ресторані, на роботі, на відпочинку... Не треба шукати місце, де б зробити ін'єкцію. А ще він дозволяє постійно контролювати глюкозу... Вчені переконані, що цей препарат діє набагато швидше, ніж укол інсуліну.

Які процеси стимулюють мозок



Вчені встановили, що додаткові кілька годин у вихідні дні, коли люди «досипають» за все недосипання робочого тижня, благотворно впливають на мозок, змінюючи його силу і працездатність.

У зв'язку з цим журналісти вирішили оприлюднити кілька інших методів позитивного впливу на мозок, про які теж не надто відомо широкій публіці.

Отже, біг. Науковці з Кембриджського університету визначили, що дві пробіжки на тиждень здатні підсилити роботу мозку. З'ясувалося, що після кількох днів бігу в мозку людини утворюються сотні тисяч нових клітин. Причому зростання зафіксовано в тих ділянках, які відповідають за формування й обробку спогадів.

Пообідній сон. Наука вже давно підозрювала, що сон благотворно впливає на мозок. Післяобідній від-

починок має регенерувальний вплив, дозволяючи мозку видалити зайві спогади, щоб очистити місце для нової інформації.

Їжа, багата магнієм. Наприклад, шпинат і броколі. Вони покращують пам'ять і силу мозку, якщо вірити дослідженням, опублікованим у журналі *Neuron*.

Сонячні ванни. Вчені встановили, що сонце позитивно впливає на інтелект і може запобігти розвитку деменції.

Стрижка газону. Дослідники з'ясували, що під час стрижки газону в мозку людини виділяється особлива речовина, яка не тільки знижує прояви стресу й робить нас щасливими, але і здатна в довгостроковій перспективі запобігти зниженню розумової діяльності в старості.

Секс і шоколад. Багато темно-го шоколаду і багато сексу істотно збільшують силу мозку. Так вважають скандинавські вчені.

Уроки музики для дітей. У дитячому віці, коли мозок розвивається більш активно, уроки музики покращують пам'ять.

Розмови з дитиною. Експерти відзначають, що, розмовляючи з дітьми, мами допомагають малюкам краще розвивати свій мозок.

Тетрис. Учені не раз доводили благотворний вплив на мозок цієї гри.

Боротьба з печією може закінчитися інфарктом

Людство бореться з печією протягом тисячоліть: рецепти лікування печіння в стравоході містяться навіть у давньоєгипетських папірусах. Зараз у будь-якій аптеці можна купити препарати для усунення печії, але деякі з них тягять приховану небезпеку.

Сучасні лікарські засоби для усунення печії та лікування гастрорефлюксу дуже ефективні. Вони діють швидко, надовго усувають неприємні відчуття в ділянці стравоходу, доступні за ціною і до того ж продаються без рецепта.

Така поширеність антацидів не могла не привертнути увагу вчених, яким хотілося дізнатися, чи не мають ці ліки невідомих побічних ефектів.

Днями результати масштабного дослідження властивостей антацидів опублікувала об'єднана група вчених із клініки Methodist Hospital, що в Х'юстоні, США, та Стенфордського університету.

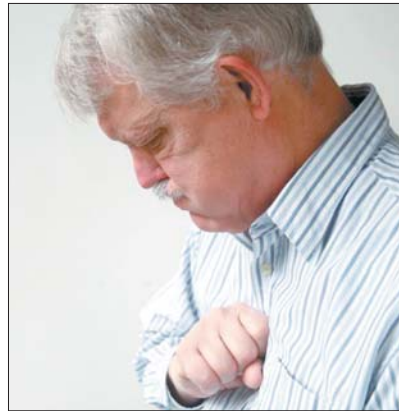
Ці дослідники вивчали вплив на здоров'я людини антацидів двох найбільш популярних класів — інгібіторів протонного насоса та H2-блокаторів гістамінових рецепторів.

Науковці виявили, що регулярний прийом інгібіторів протонного насоса був пов'язаний зі збільшенням ризику розвитку ін-

фаркту міокарда на 16–21%.

У той же час прийом H2-блокаторів гістамінових рецепторів не був пов'язаний із підвищенням імовірності розвитку цього смертельно небезпечного захворювання серця.

Раніше британські дослідники з Оксфордського університету встановили, що тривалий прийом інгібіторів протонного насоса призводить до гіпомагніємії, тобто дефіциту магнію в організмі. В результаті у людей, які лікуються такими препаратами, підвищується ризик розвитку важкої серцевої аритмії, яка може спричинити смерть.



При грудному вигодовуванні зменшується ризик розвитку лейкемії



Нові дослідження показують, що діти, яких годують груддю, мають нижчий ризик розвитку дитячої лейкемії.

Лейкемія є одною з перших причин дитячої та підліткової смертності. Вчені давно підозрювали, що грудне вигодовування може мати захисний ефект проти раку крові, тому що материнське молоко містить багато антитіл і речовин, які змінюють імунітет.

У новому дослідженні, опублікованому в *JAMA Pediatrics*, науковці виявили, що у дітей, які

перебували на грудному вигодовуванні принаймні шість місяців, ризик захворювання був на 19% нижчий у порівнянні з тими дітьми, яких не годували груддю взагалі або вони були на грудному вигодовуванні менший період.

Дослідження показали тільки зв'язок, а не причини чи наслідки. Також необхідно проводити додаткові дослідження, щоб підтвердити зв'язок і пояснити біологічні механізми, йдеться у повідомленні. Висновки ґрунтуються на результатах аналізу даних 18 досліджень, у яких брали участь близько 28 тисяч дітей, із них 10 тисяч були хворими на лейкемію.

Американська академія педіатрії рекомендує матерям годувати своїх дітей виключно груддю принаймні шість місяців. Грудне вигодовування, зокрема, знижує ризик інфекцій, алергії та синдрому раптової дитячої смерті.

«Існує так багато досліджень, які підтверджують переваги для здоров'я малюка грудного молока! — розповідає автор нового дослідження Ефрат Амїтай із Університету Хайфи в Ізраїлі. — Молоко матері містить антитіла — природні клітинні кілери — та всі види активних, живих речовин, які не можуть бути вироблені на молокозаводі».

М'ятний чай допоможе розслабитися і забути про проблеми

Один із найбільш ароматних і заспокійливих напоїв — це м'ятний чай. Його заварювали ще наші бабусі, і ця традиція переходить із покоління в покоління. Смак чаю з м'ятою незвичайний і чудово освіжає, а його аромат дарує почуття спокою та гармонії. Але це ще не всі корисні властивості цього чудонапою.

М'ятний чай нормалізує обмін речовин і допомагає скинути зайві кіло. Він надовго втамовує спрагу і надає сил рухатися далі. Більше того, одна чашка чаю з листочками м'яти поверне вам рівновагу та зніме нервову напругу. Якщо ви часто переживаєте стрес на роботі чи навчанні, то чай із м'ятою стане вашим рятівником № 1.

Чи знали ви, що м'ятний чай корисний жінкам, а от для чоловіків — шкідливий. Виявляється, цей напій зумовлює зниження «чоловічого» гормону тестостерону, що згубно впливає на здоров'я чоловіків і потенцію. Але для жінок усе навпаки — якщо тестостерону стане менше, то припиниться ріст волосся в небажаних місцях. Тож якщо ви страждаєте від надмірної волосистості, то вам потрібно пити м'ятний чай.

Ще жінкам лікарі радять чай із м'ятою, якщо вони відчувають біль під час менструального циклу або неприємні симптоми наближення клімаксу. Також дівчатам із порушенням циклом м'ятний чай допоможе відновити гормональний фон і налагодити графік менструацій.

Медики не рекомендують пити чай із додаванням м'яти в період вагітності. На їхню думку, може порушитися процес формування і росту плода в утробі матері. Під час годування грудьми радять у невеликій кількості пити м'ятний чай: молода мама буде спокійнішою, а немовля не вередуватиме.

Ви можете не просто додавати м'яту в чорний, білий або зелений чай, а заварювати її окремо як м'ятний настій. М'ятний чай краще не солодити — почекайте, коли він трохи охолоне і покладіть у нього ложечку меду. Так у ваш організм потрапить ще один корисний продукт.

Під час простудних захворю-



вань м'ятний чай зніме температуру і благотворно вплине на запалене горло, заспокоюючи його. Ефективно знімає головний біль і мігрень. Тож, аби не мучитися день у день, почніть пити чай із м'яти.

Як бачите, м'ятний чай має купу переваг і приносить користь організму, тому додайте його в свій раціон і пийте, коли вам стає погано або нерви на межі.

В яких батьків більші шанси мати дитину з аутизмом



Дослідження показали, що великі шанси мати дитину з аутизмом у мам-підлітків, літніх батьків і пар із великою різницею у віці.

У дослідженнях узяли участь більше 5,7 млн дітей із п'яти країн — Данії, Ізраїлю, Норвегії, Швеції та Західної Австралії.

Так, у матерів-тінейджерок та жінок старше 40 років більша ймовірність мати дітей із аутизмом. А батьки з великою різницею у віці мають найвищий ризик народження таких діток. Попередні дослідження показали, що генетичні мутації

сперми можуть призвести до народження дітей із аутизмом.

«Звівши разом національні реєстри здоров'я п'яти країн, ми створили найбільший у світі набір даних для дослідження факторів ризику аутизму, — каже Майкл Розанов, співавтор праці та директор із досліджень із аутизму в галузі суспільної охорони здоров'я. — Великий об'єм даних дозволив дослідити більш точно зв'язок між віком батьків та аутизмом у дітей».

«Незважаючи на те, що батьківський вік є фактором ризику аутизму, важливо пам'ятати, що більшість дітей, які народжуються у старших або молодих батьків, буде нормально розвиватися», — коментує дослідження Свен Сандін, доктор школи медицини в Нью-Йорку.

Метою дослідження було визначити, як здатний вік батька і матері як самостійний фактор знизити ризик аутизму і якою мірою загроза розвитку цієї недуги в малюка залежить від того, скільки років його

мам чи татові.

Дослідники виявили, що захворюваність аутизмом на 66% вища серед дітей, батькам яких на момент народження було більше 50, ніж серед тих, хто народився в двадцятирічних татів. Також захворюваність була на 28% вище у 40-річних батьків у порівнянні з 20-літніми.

У матерів, яким за сорок, на 15% підвищений ризик народження дитини з синдромом порівняно з 20-річними. Тим часом імовірність хвороби дітей, народжених матерями-підлітками, була на 18% вищою, ніж у дітей 20-літніх мам.

Дослідження також показали: захворюваність на аутизм зростає, коли обоє батьків старшого віку. Ризики також підвищуються зі збільшенням різниці у віці пари. Випадки аутизму були найчастішими, коли вік чоловіків був між 35 і 44 роками, а їхніх дружин — на 10 чи більше років меншим.

Дослідження опубліковане в журналі «Молекулярна психіатрія».