

## Не бажано розігрівати дітям їжу в мікрохвильовій печі

Річ у тім, що «мікрохвильовка» має дуже високий енергетичний вплив на продукти. І це викликає інтенсивне утворення вільних радикалів. У продукти, приготовані (і навіть тільки розігріті) у «мікрохвильовці», цих вільних радикалів набагато більше, ніж при звичайній термічній обробці. Вільні радикали надзвичайно агресивні, а перше, з чим вони будуть зв'язуватися, це слизова шлунково-кишкового тракту. У дітей вона особливо ніжна.



## Понизити високий тиск можна за допомогою п'явок

Наші предки використовували п'явок для лікування багатьох захворювань. Учені довели, що за допомогою п'явок також можна понизити високий тиск. П'явка не лише висмоктує кров, але й вводить герудин, що знижує в'язкість крові.

## Інтелект робить чоловіків сильнішими

Вчені розвінчали міф про те, що «ботани», які відрізняються високим рівнем інтелекту, мають слабке здоров'я та фізичну силу. Як показало нове дослідження, розумні молоді люди в середньому мають більше шансів залишитися в хорошій формі, на відміну від своїх менш кмітливих однолітків.

Чим вищий рівень інтелекту у юнака, тим кращі показники фізичної сили в середньому віці, заявили вчені з університету Копенгагена. Вивчали вони зв'язок між розумом молодих людей та їх фізичною формою у віці 48-56 років. У дослідженні взяли участь 2848 чоловіків.

«Наш аналіз чітко показав, що, чим вищий рівень інтелекту в молодості, тим сильніша спина, ноги і руки чоловіків у середньому віці, так само як і відсуття рівноваги. Це дасть їм перевагу в літньому

віці», — розповіли дослідники.

Кожні додаткові 10 балів до рівня інтелекту пов'язані зі збільшенням сили нижньої частини спини на 0,5 кг, збільшенням висоти стрибка на 1 см, поліпшенням рівноваги на 3,7 і підвищенням сили захоплення рук на 0,7 кг.

Одним із пояснень взаємозв'язку між інтелектом і фізичною силою може бути те, що розумні люди більш ефективно користуються інформацією про своє здоров'я та здоровий спосіб життя, в результаті чого краще стежать за собою.

Вчені сподіваються, що висновки їх дослідження можуть бути важливим інструментом у профілактиці здоров'я літніх людей. Результати роботи були опубліковані в журналі Journal of Aging and Health.

## Якщо турбує діарея



Цей неприємний стан знайомий усім — і дітям, і дорослим. Болить живіт, нудить, блювота, іноді навіть підвищується температура. Але найголовніше — ніяк не вдається залишити «насижене» місце. Усе бігаєш і бігаєш, а винен у всьому — розлад шлунка, або по-простому — пронос, а по-науковому — діарея. Називайте це як хочете, результат все одно один. Дорослі справляються з цією проблемою швидше, ніж діти та літні люди. Але і в тих, і в інших травна система не вноرمується сама, їй потрібна допомога.

понос не припиняється більше двох діб. Більше вживайте води, запобігаючи зневодненню. Якщо минуло три доби, а все залишається без змін — до лікаря!

**Кров'янистий пронос.** Якщо з'явилася кров у випорожненнях і слиз, знизилася або підвищилася температура до критичного рівня, це вже привід для госпіталізації. Народні засоби вживати вже немає сенсу. Не втрачайте часу, щоб хвороба не почала прогресувати. Діарея може бути дуже небезпечною для дітей і людей похилого віку! Тому, якщо пронос з'явився в дитини до 1 року, терміново потрібно з'ясувати причину.

Ось ще кілька симптомів, які свідчать про те, що без лікарської допомоги не обійтись: посилюється блювота, болі в животі, що не проходять, здуття живота, позиви більше 15 разів на добу, непритомність, випорожнення червоного або чорного кольору (можливо відкрилася кровотеча або вас атакують паразити), білий або бляклий колір випорожнень (проблема з печінкою), набряки, зневоднення, відсутність сечовипускання.

## ЛІКУВАННЯ В ДОМАШНІХ УМОВАХ

Потрібно пам'ятати, що найстрашніше при діарії — це зневоднення. Організм втрачає дуже багато рідини, яку необхідно відновити. Але це не повинна бути тільки звичайна вода. Адже вона не містить потрібних організмів мінеральних солей та цукру. Допоможуть регідрувальні розчини — регідрон, ораліт або гастроліт (уважно дотримуйтесь інструкції!). Крім того, пийте мінеральну воду, чорний або зелений чай без цукру, апельсиновий, грейпфру-

## Чому не можна застеляти ліжко відразу після сну

Не варто застеляти ліжко відразу після того, як ви встали, вважає британський експерт з гігієни Еджі Макензі. Особливо не варто робити цього влітку, коли постілі за ніч просохнуть потім.

Річ у тім, що тепло та вологість люблять кліщі, а заправлене відразу ліжко зберігає ці умови. Замість цього, радить Макензі, краще відкинути ковдру, відкрити навстіж вікна, як слід провітрити спальню протягом приблизно 10 хвилин, а вже потім застеляти ліжко.

Пилові кліщі, які харчуються

омертвими частками людської шкіри, самі по собі нешкідливі, але їхні екскременти здатні викликати в людей алергічні реакції, включаючи бронхіальну астму, atopічний дерматит, алергічний риніт та кон'юнктивіт.

Макензі рекомендує регулярно пилососити матрац, міняти простирадла не рідше ніж раз на тиждень, двічі на рік прати в пральній машині подушки та ковдри. І в жодному разі не їсти в ліжку — в крихах можуть завестися мікроорганізми та цвіль.

## ХАРАКТЕРНІ ОЗНАКИ ТА ТРИВОЖНІ СИМПТОМИ

Оскільки причин появи діарії безліч, зупинимося тільки на найбільш характерних. Найголовніший, його не переплутаєш ні з чим, — розлад випорожнення, що проявляється в частих позивах до туалету (мінімум 3 рази на добу). Крім того, виникає здуття живота, а також постійні болі внизу ньюго. У перший день зневоднення (найбільш, до речі, небезпечна ознака діарії!) може не з'явитися, але якщо не вжити необхідних заходів, то воно виразиться у зниженні температури та тиску, з'явиться спрага та сухість слизової порожнини рота.

Важливий критерій, який підкаже вам: йти до лікаря чи обійтись своїми силами — характер проносу. Випорожнення можуть бути водянистими та кривавими.

**Водянистий пронос.** Кишечник вражений токсинами бактерій, що говорить про харчове отруєння або гостру кишкову інфекцію. Не хайтесь відразу за антибіотики та протимікробні засоби, якщо тільки

## Вісім простих вправ, які допоможуть здолати остеохондроз

Перші прояви шийного остеохондрозу — болі в спині, головні болі, запаморочення, «мушки» в очах, погіршення слуху або шуми, а також погоддування при ходьбі в результаті порушення координації.

Щоб цього не сталося, пропонуємо прості вправи, які допоможуть вам перемогти остеохондроз і зберегти здоров'я.

1. Підборіддя опустіть до шиї. Поверніть голову спочатку 5 разів вправо, а потім 5 разів вліво.

2. Трохи підніміть підборіддя. Знову поверніть голову вправо 5 разів, потім вліво 5 разів.

3. Нахиліть голову вправо, намагаючись дістати вухом плече — 5 разів, потім вліво — теж 5 разів.

4. Голова прямо. Долаючи опір напружених м'язів шиї, притисніть підборіддя до яремної ямки. Верхівка голови при цьому тягнеться вгору.

5. Натисніть лобом на долоню та напружте м'язи шиї. Вправу виконайте 3 рази по 7 секунд.

6. Напружуючи м'язи шиї, натисніть лівою скронною на ліву долоню (3 рази по 7 секунд). А тепер правою скронною натисніть на праву долоню (3 рази по 7 секунд).

7. Підборіддя прямо, руки на потилицю. Натисніть потилицю на руки 3 рази по 7 секунд.

8. Руки, з'єднані в пальцях, підведіть під підборіддя. Натисніть підборіддя на руки 3 рази по 7 секунд.

## На щастя, на Волині немає лептоспірозу

В Україні кількість хворих на лептоспіроз поступово збільшується. «За останніми даними Центру контролю та моніторингу захворювань МОЗ України, за червень цього року було зафіксовано 22 хворих, із них найбільше в Хмельницькій, Сумській областях та Києві. Нещодавно лептоспіроз був зафіксований і в Кіровоградській області», — повідомляє прес-служба Міністерства охорони здоров'я України. Саме тому «Відомості» дослідили, якою є ситуація на Волині.

«Лептоспіроз — інфекційна хвороба, збудником якої є лептоспір. Зараження людей відбувається через уражену шкіру та слизові оболонки при купанні у водоймах зі стоячою водою, при вживанні сирій води із природних водойм, молока та м'яса заражених тварин. Інкубаційний період триває від 1 до 20 діб, найчастіше — 7-14 діб, що характеризується гарячкою, загальною інтоксикацією, ураженням нирок, печінки, серцево-



судинної та нервової систем, геморагічним синдромом», — пояснює головний позаштатний спеціаліст з інфекційних хвороб у Волинській області Галина Маричковська.

60-річна лучанка Надія Назарчук переохворіла лептоспірозом минулої осені.

«У листопаді позаминулого року я була ще в селі, так як на літо взяла вигодувати порося. Якоюсь прокидаюся вранці, а мене почало трусити, ніби й накрилась перинами, а зірпітись не могу. Поміряла температуру — 38,5°. Спочатку ж подумала, що це грип, бо пора така. Випила пігулку. Почало нудити, а вночі вже жарко, — розповідає жінка. — Протягом всього наступного дня трималася температура 39,5°, і нічим не могла її збити. Тоді ж вирішила шукати раду і повернулася до Луцька. Викликала «швидку», а мені сказали спочатку, що це алергія на малину так себе проявляє (я малиновим чаєм запивала таблетки від простуди), але ж мені вже 60, я то знаю, що алергії ніколи не було. Через 2 дні знову викликала «швидку», бо вже не мала ніякої фізичної сили. Ніби й нічого не боліло, а встати не могла. Лікар приписав мені антибіотики. Тоді й почалося... Живіт так болів, що здавалося, ніби там пожежа. Тоді поклали в інфекційну, робили аналізи.

Коли поставили лептоспіроз, відразу перевели в реанімацію. Два дні покапали. Так я лікувалася 2 тижні». Щоб з'ясувати, яка ситуація з хворобою на сьогодні у Волинській області, ми звернулися до Держсанепідемслужби у Волинській області, працівники якої розповіли, що, за результатами лабораторних досліджень води відкритих водойм у місцях масового відпочинку населення, 13% з досліджених проб не відповідають за мікробіологічними показниками, що вдвічі вище від показника минулого року. Станом на 14.08.15 власниками пляжів встановлені знаки заборони купання на р. Турія (Ковельський міський пляж), о. Ухо (пляж дитячого табору «Уховецький»), штучному водоймищі м. Нововолинська (міський пляж), ставку смт Локачі.

Хворі на лептоспіроз — це поодинокі випадки в нашій області, — додає Галина Маричковська, — за літній період в інфекційну лікарню не надходили такі хворі. Проте ми пам'ятаємо випадки минулих років

з летальними наслідками. На щастя, останнім часом важких хворих не було. У літній період підхопити збудника хвороби дуже легко: під час косовиці, риболовлі босоніж та купання у ставках зі стоячою водою, або навіть є «щасливчики», які її п'ють. Якщо ж ви побачили перші прояви лептоспірозу — гарячка, загальна слабкість, головний біль, запаморочення, нудота чи блювання, відразу ж звертайтеся до фахівців. Бо несвоєчасне звернення за медичною допомогою призводить до тяжких уражень печінки та нирок, після чого настає смерть. При тяжкому перебігу смерть може наступити вже через 5 днів після початку захворювання. У хворого на лептоспіроз кожний втрачений день зменшує шанси на вживання, пам'ятаючи про це, хворому з високою температурою необхідно негайно звернутися до лікаря та лікуватися виключно в лікарні.