Відомості.інфо
№33 (775)
27 серпня - 2 вересня 2015 року
http://www.vidomosti.info/

Здоров'я

Учені створили вакцину від куріння

Ученим вдалося створити генетичну вакцину від куріння, яка забезпечує постійну присутність в організмі антинікотинових антитіл, чого інші способи вакцинації гарантувати не могли. Молекула нікотину дуже маленька, тому імунітет не здатний розпізнати її сам, ось ученим і доводиться використовувати всілякі хитрощі, щоб «нацькувати» на цю речовину імунну систему.

Коли жінка перестає цікавити чоловіків

Віковий рубіж для жінки, після якого вона перестає бути цікавою навколишнім чоловікам, — 51 рік. Опитування, на підставі якого вчені прийшли до такого висновку, дозволило з'ясувати, що кожна шоста жінка з десяти обурена існуванням вікової дискримінації. Тому лікарі радять зустрічати межу 50-річчя у всеозброєнні, а для цього стежити за раціоном і займатися спортом.

Трудоголікам варто боятися інсульту

Багатьом сучасним людям доводиться працювати в умовах так званого ненормованого робочого дня. Але дослідники отримали нові факти, які свідчать про те, що «ударникам праці» може загрожувати ранній інсульт.

Робота нині переважно є досить стресовим заняттям, незалежно від того, фізична це праця чи розумова. Будь-який хронічний стрес є сприятливим фактором для розвитку різних захворювань — від екземи до раку.

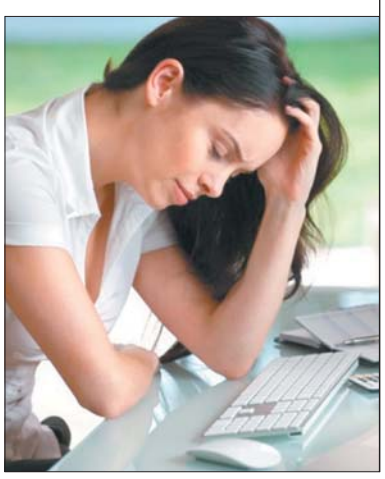
А британські дослідники отримали незаперечні дані про те, що занадто тривалий робочий тиждень пов'язаний із підвищеним ризиком розвитку ішемічного інсульту. Причому ризик розвитку цього небезпечного захворювання підвищувався в трудоголіків незалежно від віку.

Співробітники Лондонського університетського коледжу (University College London) провели мета-аналіз результатів 17 наукових робіт, які були виконані вченими кількох європейських країн. Загальна кількість учасників цих досліджень становила 528 908 осіб, яких спостерігали в середньому протягом 7,2 року.

Кількість інсультів у цій величезній групі за вказаний період часу склала 1722 випадки, у тому числі й зі смертельним результатом.

Аналіз відомостей про тривалість робочого часу учасників показав, що в тих, кому доводилося працювати протягом кожного тижня по 55 годин і більше, ризик розвитку інсульту підвищувався на 33% у порівнянні з тими, які працювали по 35–40 годин на тиждень.

Автори дослідження також відзначають, що в багатьох випадках ризик розвитку інсульту підвищувався не тільки внаслідок постійного стресу, а й через сидячий характер роботи учасників, багатьом з яких доводилося проводити за робочими столами в офісах по 10 і більше годин щодня.



Плоскостопість: причини та профілактика

Плоскостопість — це стан, при якому звід стопи ущільнюється та деформується. Через це ступня не може виконувати свої амортизаційні функції та розподіляти навантаження. При плоскостопості вага тіла людини тисне практично на весь скелет, у тому числі й на хребет. Через це хребці зміщуються, хрящі та суглоби піддаються компресії (здавленню), можуть пошкоджуватися.

ЧЕРЕЗ ЩО РОЗВИВАЄТЬСЯ ЗАХВОРЮВАННЯ?

Перш ніж з'ясовувати, як вилікувати, виправити та запобігти плоскостопості у дитини або дорослого, варто дізнатися причини її розвитку, оскільки їхнє усунення є важливим пунктом профілактики та позбавлення від проблеми. Отже, перерахуємо негативні фактори:

Надлишок ваги — це величезне навантаження на кістки, які є каркасом для всього тіла. Найскладнішу роботу виконують якраз стопи, тазові кістки та хребет.

Професія. Люди, які змушені на робочому місці весь день проводити на ногах, нерідко страждають від цієї недуги. Ноги обов'язково повинні відпочивати.

Взуття на шпильці або дуже вузьке. У цьому випадку основне навантаження з п'яти переходить на фаланги пальців і поперечний звід стопи, через це звід буде ущільнюватися, розвинеться плоскостопість.

Вікові зміни теж можуть чинити негативний вплив. Річ у тім, що м'язи з віком слабшають, основна маса переходить саме на стопи, через що відбувається їхня деформація.

Травми також можуть вплинути на будову кісток.

Деякі захворювання (зокрема поліомієліт або рахіт) призводять до деформацій.

Впливає і **спадковий фактор**. У цьому випадку ознаки хвороби можуть проявитися вже в дитячому віці.

ЩО РОБИТИ?

Відразу варто зазначити, що повне позбавлення від недуги у дорослої людини неможливе. На жаль, деформації вже відбулися і усунути їх не вийде. У цьому випадку всі заходи повинні бути спрямовані на те, щоб зупинити зміни та зберегти ту будову ступні, яка склалася. Людина повинна змінити свій спосіб життя та деякі звички. Так, потрібно носити ортопедичне взуття зі спеціальними устілками, виконувати спеціальні лікувальні вправи від плоскостопості, уникати підвищених навантажень і періодично проходити деякі процедури. Це дасть змогу уникнути ще більш серйозних проблем.

Лікування плоскостопості I або II ступеня d дітей цілком можливе як у стаціонарі, так і в домашніх умовах. Кістки, зв'язки та суглоби дитини тільки формуються, так що до підліткового віку заходи щодо усунення проблеми будуть цілком ефективними. Шанси на повне позбавлення від недуги підвищуються, якщо виявити її на ранніх стадіях. Тоді буде достатньо спеціальної гімнастики, правильного взуття та масажу. У складніших випадках рекомендують процедури, масаж, спеціальні пристосування. А от лікування плоскостопості III ступеня ускладнюється, оскільки деформації в такому випадку будуть серйозними. Але все ж зусилля, комплексний підхід і безперервність дозволять добитися успіхів. У деяких випадках потрібне хірургічне лікування. А тепер про все детальніше.

ПРАВИЛЬНЕ ВЗУТТЯ ТА ОРТОПЕДИЧНІ УСТІЛКИ

Яке взуття носити при плоскостопості? Неодмінно ортопедичне. Воно обов'язково повинне мати супінатор, що забезпечує стопі необхідний фізіологічно правильний вигин. Каблук повинен бути не більше трьох (максимум чотирьох) сантиметрів, інакше стопа буде деформуватися. Але зовсім плоска підошва теж шкідлива. Черевики або туфлі не повинні тиснути, але й надмірно вільними вони бути не можуть. Зверніть увагу на комфорт і зручність при ходьбі.

Тепер про устілки. Вони відрізняються від звичайних, оскільки мають спеціальні вигини й опуклості, що забезпечують правильне положення стопи під час рухів.

Як вибрати устілки від плоскостопості? Усі вони схожі. Так, на місці внутрішнього вигину ступні має бути супінатор. Зона перекату трохи піднята, а там, де буде розташовуватися п'ята, є невелике заглиблення. У задній частині устілка потовщується, забезпечуючи необхідний підйом нозі. Також є клини, які допомагають регулювати розташування ступні щодо опори. Існують спеціальні дитячі устілки, м'які — для хворих на діабет, а також для літніх людей. Матеріали використовують різні, зокрема полімери. Але переважно — натуральна шкіра.

Повне позбавлення від недуги у дорослої людини неможливе. На жаль, деформації вже відбулися і усунути їх не вийде. У цьому випадку всі заходи повинні бути спрямовані на те, щоб зупинити зміни та зберегти ту будову ступні, яка склалася

Краще звернутися до лікаря з проханням про індивідуальну устілку. Він проведе заміри, щоб врахувати всі особливості. Такий варіант найбільш ефективний. Устілки можна придбати в аптеках або спеціалізованих магазинах.

МАСАЖ І ПРОЦЕДУРИ

Масаж при плоскостопості дуже ефективний. Серед його основних завдань — поліпшення кровопостачання та циркуляції лімфи, зміцнення м'язів, сухожиль і зв'язок, зняття навантаження з найбільш напружених частин, а також відновлення деяких важливих функцій стопи. Крім того, така процедура допоможе розслабитися та позбутися болю. Але важливо довіряти лише професіоналам своєї справи!

Один сеанс триває приблизно від 5–7 до 10–15 хвилин. Масажист також повинен приділяти увагу гомілкам. Крім того, ефективним буде вплив і на поперек. Курс лікування включає в себе в середньому 13–15 процедур, але за потреби їхню кількість можна збільшити.

Існує безліч різних прийомів, технік і підходів. Їх підбирають індивідуально з урахуванням ступеня захворювання й особливостей будови кінцівки. Але зазвичай фахівець рухається від пальців до п'яткової частини та від гомілки до коліна. Прийомів теж існує багато: розминка, здавлювання, розтирання, погладжування, поплескування, вижимання, рублення, прасування, натиснення і так далі. При проведенні процедури можна використовувати різні валики, кульки, ролики тощо. Пам'ятайте про те, що масаж має свої протипоказання!

Фізіотерапевтичні процедури сприятливо впливають на регенерацію та структуру тканин, тому теж ефективні, як і контрастні ванни (вони покращують обмін речовин).

ГІМНАСТИКА

Пропонуємо кілька вправ:

1. Ставте стопи спочатку на зовнішній бік, потім на внутрішній. Починайте виконувати вправу, сидячи на стільці і спираючись ногами об підлогу, потім встаньте та займайтеся стоячи. Повторіть все 30–50 разів.

2. Можна розгортати стопи. Для цього сядьте на стілець і постарайтеся розташувати ступні на одній прямій лінії. Спочатку сполучайте п'яти, а потім пальці. Потім встаньте і виконайте те ж саме. Потрібно зробити не менше 30 разів.

3. Встаньте прямо та поставте ноги на ширині плечей. Тепер поперемінно вставайте то на носочки, то на п'яти. Робіть плавні перекати, потім змінюйте позицію швидше. Повторіть вправу 40–50 разів.

4. Сядьте на стілець, ноги підніміть від підлоги. Повертайте ступні спочатку в один, а потім в інший бік. Зробіть по 20–30 оборотів в кожен бік.

5. Ходьба на місці без відриву від підлоги носків. Піднімаються тільки п'яти, причому якомога вище. Виконуйте вправу швидко протягом однієї — двох хвилин.

СПЕЦІАЛЬНІ ПРИСТОСУВАННЯ

Існують різні пристрої для лікування цієї недуги: ролики, валики, кульки тощо. Але найбільш ефективний — килимок від плоскостопості. Це поверхня у вигляді секцій з різними опуклими фактурами: кульки (імітація каміння), ворсинки (як трава) та ін. Потрібно ходити по такому килимку 10–20 хвилин на день (можна за кілька прийомів). Це неважко та навіть приємно. Беріть пристосування з собою в подорожі, займайтеся регулярно, тільки тоді буде позитивний ефект.

ЯК УНИКНУТИ ПРОБЛЕМИ?

Важливо стежити за своєю вагою та уникати значних і різких її збільшень. Потрібно вести активний спосіб життя, але не допускати при цьому великих навантажень на стопи. Носіть зручне взуття. Лікар може порадити спеціальний профілактичний комплекс вправ.

Подолати сухий кашель допоможе інгаляція

Інгаляції — один із найефективніших засобів для розрідження мокротиння в дітей. Розчин для інгаляцій від сухого кашлю можна приготувати самостійно в домашніх умовах. Для цього потрібно заварити окропом по столовій ложці сухої мати-й-мачухи, ромашки, шавлії та чебрецю, потім додати до відвару щіпку соди й краплю ефірного масла евкаліпта. Ефект буде помітнішим, якщо повторювати процедуру кілька разів на день.

Останнім часом багато батьків застосовують ультразвукові або компресорні інгалятори. Як цілющий розчин у них використовуються ефірні масла, змішані з мінеральною водою, або ж готові аптечні препарати. Перевага таких засобів у тому, що їх можна застосовувати для інгаляцій від сухого кашлю в дітей від самого народження.

Вживання кави знижує ризик захворювання на рак

Результати дослідження, проведеного фахівцями з Гарвардської медичної школи, шокували всіх прихильників правильного харчування. Виявляється, що продукти, багаті кофеїном, знижують ризик розвитку одного з видів злоякісних захворювань — базально-клітинного раку шкіри (карциноми).

Як зазначає доцент Джалі Хан, не варто в кілька разів збільшувати дозу споживання кави на добу, ґрунтуючись тільки на цьому дослідженні, проте його результати дозволяють віднести базально-клітинну карциному до тих захворювань, ризик виникнення яких знижується завдяки вживанню продуктів, що містять кофеїн. Крім раку шкіри, перелік таких захворювань включає також діабет і хворобу Паркінсона.

Спільно з колегами вчений проаналізував інформацію з найбільших баз даних про здоров'я населення США. Вони охоплюють період медичних спостережень більш ніж у 20 років. Виявилося, що в 23 тис. з майже 113 тис. учасників досліджень розвинулася базаліома. Причому в тих людей, які щодня пили каву або вживали в їжу кавовмісні продукти, ризик розвитку цього злоякісного захворювання був набагато нижчим. У той же час вживання кави, що не містить кофеїн, ніяк не впливало на здоров'я учасників спостереження. На підставі цього фахівці зробили висновок, що від появи раку шкіри захищає саме цей інгредієнт, тобто кофеїн.