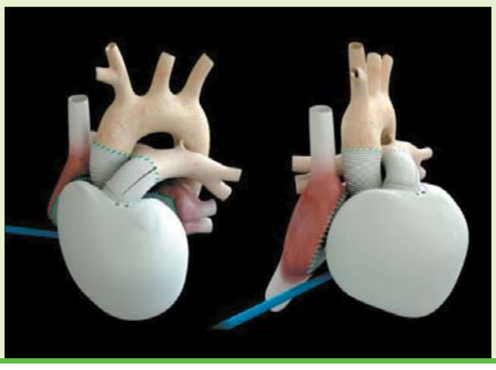
Відомості.інфо
№39 (781)
8 - 14 жовтня 2015 року
http://www.vidomosti.info/

«Медовий місяць гормонів» триває близько 12 місяців

Науковці з університету Людвіга-Максиміліана в Мюнхені опитали більше трьох тисяч респондентів та дослідили, через який термін пристрасті в парі починають згасати. Виявилося, що в середньому зміни відчуваються після перших 12 місяців близькості між чоловіком та жінкою. Після цього пристрасті поступово починають згасати, пише The Daily Mail.



Учені створили штучне серце з губки

Розробники з Корнельського університету використовували для свого робота губчастий матеріал, що вже й так пронизаний розгалуженою мережею повітроносних пор. Герметичне покриття поверхні утримує повітря всередині, тому, накачуючи таку губку та висмоктуючи повітря, можна домогтися того, щоб вона скорочувалася так, як серце, пише Naked Science. Питання лише в тому, наскільки легко буде майбутнім пацієнтам погодитися на таку пересадку.

Аспірин у два рази збільшує шанси вижити людям із раком шлунково-кишкового тракту

Результати дослідження, проведеного голландськими вченими, свідчать про те, що аспірин у два рази збільшує шанси вижити людям із раком шлунково-кишкового тракту. В експерименті взяли участь майже 14 тис. осіб, у яких був діагностований рак ШКТ в період між 1998 і 2011 роками. Медики знайшли зв’язок між вживанням аспірину після встановлення діагнозу та виживанням. Серед досліджуваних 42,8% страждали пухлиною товстої кишки, 25,4% — на рак прямої кишки і 10,2% — злоякісними утвореннями в стравоході. Результати аналізу показали, що в пацієнтів, котрі приймали аспірин після виявлення онкологічного захворювання, у два рази збільшився шанс вижити порівняно з пацієнтами, які не брали аспірин. При цьому вчені відзначають, що дози аспірину були скориговані залежно від статі, віку, стадії раку, хірургічних втручань, променевої терапії, хіміотерапії та інших медичних умов або захворювань.

«Враховуючи, що аспірин є дешевим препаратом, який не вимагає патенту, з відносно невеликою кількістю побічних ефектів, це дослідження буде мати великий вплив на систему охорони здоров’я», — говорить координатор дослідження доктор медичних наук Мартін Фроузен.

Учені вважають, що позитивний ефект аспірину в лікуванні раку досягається за рахунок його антитромбоцитарного ефекту. Тромбоцити є компонентом крові, завдання якого — зупинити кровотечу шляхом злипання та закупорювання кровоносних судин після травми. Циркулюючі пухлинні клітини (CTCs), як вважають, ховаються від імунної системи за допомогою тромбоцитів, які їх оточують. Аспірин пригнічує функцію тромбоцитів і, отже, дозволяє імунній системі розпізнавати CTCs і усувати їх.

Чоловіки з низьким пульсом більше схильні до злочинів

Шведські вчені оприлюднили результати дослідження, в яких зіставляють серцебиття людини та її злочинні схильності.

Чим нижчий пульс, тим вища ймовірність порушити закон — резюмували дослідники.

Як пише Live Science, за основу аналізу вчені взяли результати вимірювання пульсу в спокійному стані 710 тис. молодих людей у віці 18 років, зробленого в рамках їхнього призову на військову службу до 2009 року. Результати зіставили з біографіями юнаків, а також з іншими факторами — ростом, вагою, соціальним статусом тощо. Випробувані були розділені на 5 груп. Як з’ясувалося, юнаки з групи з найнижчим ритмом серцебиття (60 ударів за хвилину і менше) мали на 39% більше шансів бути засудженими за насильницькі злочини, ніж їхні однолітки з групи з серцевим ритмом 83 удари на хвилину і більше.

Крім того, результати зіставлення даних показали, що чоловіки з нечастим пульсом на 25% частіше потрапляють під суд за ненасильницькі злочини, наприклад, торгівлю наркотиками, і на 39% вища ймовірність того, що вони самі будуть поранені в результаті нападу або постраждають в автокатастрофі. Видання зазначає, що раніше вчені вже підтвердили зв’язок між низьким ритмом серцебиття і антисоціальною поведінкою підлітків.

Існує дві теорії, що пояснюють цей взаємозв’язок. Згідно з першою, люди з повільним пульсом підсвідомо шукають гострі переживання, здатні дати їм відчуття частого серцебиття й адреналіну. За другою теорією, такі люди менше відчувають страх, менше бояться ризиків та їхніх наслідків. Учені поки не схиляються до жодної з теорій і не поспішають скидати з рахунків вплив на біографію соціально-економічних чинників, які можуть переважати над частотою серцебиття людини.

Епідеміологи розповіли, який грип чекає на Україну

Згідно з прогнозом провідних наукових працівників, жителям України потрібно готуватися до початку поширення вірусних захворювань вже в кінці 2015 - початку 2016 року.

Найімовірніше, громадяни зустрінуться з такими типами грипу як Каліфорнійський і A(H3N2). Крім того, медики сходяться в думці, що територія України стане об’єктом для довгострокового візиту інфекційної недуги під назвою B/Phuket. Останні види бактерій вважаються відносно новими в історії науки, а тому являють собою високий рівень небезпеки.

Нагадаємо, що найбільш активним в минулому, 2014 році, став вірус грипу B. Як стверджують фахівці, нинішня соціально-економічна ситуація сприяє оновленню старих штамів респіраторних захворювань. Таким чином, можна очікувати збільшення кількості пацієнтів на 15%. Для формування тактики і стратегії у боротьбі з недугами, лікарі вирішили проаналізувати ситуацію, яка була відзначена у минулому періоді.

Експерти настійно рекомендують їсти більше фруктів і овочів, а також не забувати про регулярні фізичні навантаження. Тільки так можна застрахувати себе від розвитку інфекції.

Оздоровлюємо серце за допомогою продуктів

Експерт, лікар-дієтолог Людмила Денисенко радить, як правильно харчуватися, щоб «полум’яний мотор» служив довго та справно.

Стежимо за кількістю їжі. Найкорисніше харчування — невеликими порціями та дробове. І ще один факт: зайва вага — одна з найзначніших причин серцево-судинних захворювань. Тому від сьогодні беремо маленьку тарілочку та маленьку ложечку: чим менший шматочок ви кладете в рот, тим довше їсте. І почуття насичення настає в найпотрібніший момент, а не коли ви вже переїли...

Намагайтеся харчуватися вдома. Доведено — домашня їжа менш калорійна. І це правда — ми самі знаємо, чого та скільки поклали в порцію. Складно повірити, але підвищену калорійність нам часто дарує зайва кількість рослинної олії. При всій її користі, в 100 грамах олії — більше 800 ккал (!). Тому смажені продукти додають у калорійності мало не вдвічі.

Пийте воду. Набридли зі своєю водою, так? А ви спробуйте — дуже часто ми приймаємо почуття спраги за голод. І крім того, вода допомагає зберігати еластичність судин, розріджує кров, що для здорового серця — дуже важливо. Рекомендована Всесвітньою організацією охорони здоров’я кількість води — 30 мл на кожен кілограм тіла. Скільки вам потрібно пити, розрахуйте самі.

Три рази на тиждень їжте на сніданок вівсянку. Доведено численними дослідженнями — клітковина вівсянки сприяє зниженню рівня холестерину в крові. Її волокна — бета-глюкан — здатні контролювати вагу. Звичайно, мова йде про вівсянку грубого помелу. Вівсянка також містить магній і калій — мінерали, необхідні для правильної роботи серця. А ще незамінну амінокислоту — лізин — один із визнаних засобів профілактики атеросклерозу. Єдине «але» — при всіх своїх корисних властивостях вівсянка містить фітинову кислоту, надлишок якої здатен зруйнувати кісткову тканину та призвести до остеопорозу. Тому не потрібно їсти вівсянку кожен день, але три-чотири рази на тиждень все ж обов’язково.

Просто додай банан! А якщо ви будете додавати у вівсянку нарізаний банан, то серце буде ще більш вдячним. Адже в банані також дуже багато калію та магнію. За змістом калію його «обганяє» хіба що курага. Її, до речі, теж можна додати до ранкової каші.

Спробуйте квасолевий супчик. Квасоля багата клітковиною та пектинами, які виводять із організму токсичні речовини та солі важких металів. У ній також багато калію, тому квасолю рекомендують вводити в меню хворих на атеросклероз і при порушеннях ритму серця. Допомагає відвар і суп із квасолі при набряках ниркового та серцевого походження, гіпертонічній хворобі, ревматизмі та багатьох інших захворюваннях.

А перекусимо гарбузовим насінням. Ну або звичайним соняшниковим. А також кунжутом, кеш’ю або фундуком. Іншими словами, будь-які горішки або насіння дуже корисні для серця — в них містяться олеїнова, ліноленова та інші поліненасичені жирні кислоти, потрібні серцю. Тільки не перестарайтеся — для того, щоб отримати порцію користі, але не зайві калорії, досить невеликої жменьки (20–30 грамів) горішків.

Вечерю почніть із салату. Усі рекомендації ВООЗ, численні брошури зі здорового харчування рекомендують: у день нам необхідно 5–6 порцій різнокольорових овочів і фруктів. Можна їх поєднати в одному вечірньому салаті: червоний томат, зелений огірок, жовтий перець, салатовий салат (вибачте за тавтологію). У різнокольорових овочах містяться різні корисні речовини. А сама по собі дієта, що складається на 70% зі свіжих овочів і фруктів, може знизити ризик смерті від серцево-судинних захворювань приблизно на 20 відсотків. Інше дослідження довело, що ті, хто їдять фрукти щодня, можуть знизити ризик хвороб серця аж на 40%.

Приправимо оливковою олією і авокадо. Вони містять мононенасичені жири, корисні для нашого серця та судин.

Не забуваємо про рибу. Обов’язково 2–3 рази на тиждень як основну страву їжте жирну рибу (сьомгу, оселедець, лосось). У ній потрібні омега-3 жирні кислоти. А як білок в інші дні підійдуть індичка або курка. Пам’ятайте: велика кількість червоного м’яса (баранина, яловичина) — це дуже шкідливо для серця.

Капуста на гарнір. Капуста цвітна, брюссельська, броколі містять велику кількість калію та мало калорій. І для серця хороші, і для талії. І взагалі — вони відмінне доповнення для риби або нежирного м’яса. Найбільше гіпертонікам корисна брюссельська капуста, особливо в сирому вигляді.

І на десерт — шматочок шоколаду! Доведено: шоколад — і не тільки темний — здатен запобігти ризику інфарктів. А в любителів какао —низький відсоток серцево-судинних захворювань. Тому сміливо можна дозволити собі чотири шматочки улюбленого шоколаду в день.

Грибний сезон: які гриби не варто вживати в їжу

Отруйні гриби часто маскуються під їстівні, переплутати їх легко, а наслідки для людини досить важкі. Про це розповідає лікар-токсиколог Костянтин Лобойко.

«Раджу взагалі не вживати дикорослі гриби, оскільки в нас були випадки, коли люди труїлися навіть маслюками та білими грибами, які все життя збирали і які завжди вважалися їстівними», — зазначає лікар.

За його словами, бліда поганка легко маскується під їстівні гриби, переплутати дуже легко, а наслідки дуже важкі.

Проблема в тому, що отрута блідої поганки — одна з найсерйозніших отрут, яка впливає на печінку. І якщо пошкодження клітин печінки дуже велике, то, на жаль, врятувати людину вдається далеко не завжди», — пояснює токсиколог.

За словами медика, у нашій країні налічується 80 різновидів грибів, які можуть викликати отруєння організму, з них 10 видів відносяться до смертельно отруйних. Вони можуть викликати сильні токсичні отруєння, а також загострення хронічних захворювань.

Щоб уникнути негативних наслідків після вживання грибів, потрібно дотримуватися кількох простих правил. Не збирайте невідомі вам гриби. Збираючи гриби, обов’язково виривайте їх, а не зрізайте — так можна візуально оцінити нижній кінець ніжки гриба — він, як правило, закруглений. Звертайте увагу на колір пластинок на нижній поверхні капелюшка: наприклад, «печериці» з пластинками білого кольору — це бліда поганка, у справжніх печериць пластинки після зрізу рожевіють, а потім темніють. Гриби треба збирати в екологічно чистих місцях, бо «чистильники лісу» вбирають в себе весь набір екологічних нечистот і шкідливих речовин. Їстівні гриби краще не збирати, якщо поряд з ними ростуть отруйні.

За порадою лікаря, відчувши нездужання після вживання грибів (це може бути нудота, блювота, біль у животі, непритомність, галюцинації, розширені зіниці, хода як у п’яного), необхідно негайно викликати швидку допомогу. Не чекаючи приїзду медиків, обов’язково промити шлунок: випити 4-5 склянок кип’яченої води кімнатної температури, а потім, натиснувши на корінь язика пальцем або ложкою, викликати блювоту. Таку процедуру краще повторити три-чотири рази.

За інформацією прес-служби Міністерства охорони здоров’я України, цього року на території України почастішали випадки отруєння дикорослими грибами. Станом на 17 вересня 2015 року, за неповними оперативними даними, зареєстровано 90 випадків отруєнь неїстівними грибами, у тому числі 25 — серед дітей.

Найбільше людей від отруєння грибами постраждали в Кіровоградській, Івано-Франківській, Львівській, Волинській, Чернігівській областях. Смертельні випадки зафіксовані у Львівській, Волинській та Чернігівській областях.