

Самооцінка дитини  
залежить від батьків

Дослідники з Університету Сассекса виявили, що в тих сім'ях, де мати була настирлива, намагалася контролювати дитину або не приділяла їй достатньо уваги, самооцінка дитини часто виявлялася низькою. Вона теж була занижена, якщо батько неправильно виховував дитину. Так, на самооцінку впливав той з батьків, якого дитина вважала головним у сім'ї. За словами фахівців, низька самооцінка призводить до депресії й антисоціальної поведінки. Крім того, вона пов'язана з тривогою.

Шоколад натщесерце  
вживати не рекомендують

Лікарі застерігають: «Вживання шоколаду на голодний шлунок може призвести до «зривання» підшлункової залози. Якщо ви не вживали попередньо їжу, то підшлункова не підготовлена до того, щоб виробляти травні ферменти, оскільки їжа відсутня в достатній кількості. Ферменти підшлункової залози «б'ють» по власних клітинах, а це призводить до запалення».

Люди, народжені в літні місяці, мають  
схильність до розвитку слабоумства

Німецькі вчені в ході дослідження з'ясували, що на розвиток слабоумства (деменції) в старості впливає місяць народження.

За їхніми спостереженнями, у людей, народжених взимку, ризик розвитку старечого недоумства на 7% нижче, ніж у народжених влітку.

Фахівці пояснюють, що астрологія тут ні при чому, на подальше здоров'я впливають погода та харчування в перші місяці життя. Літні новонароджені в більш ранньому віці (у свою першу зиму) стикаються, наприклад, з респіраторними інфекціями. Крім того, мами дітей, народжених на початку літа, будучи на останніх термінах вагітності, не отримують свіжих овочів і фруктів.

За оцінками дослідників, як повідомляє портал New Scientist, 37 млн людей у світі страждають від недоумства, і це число, як очікується, буде збільшуватися вдвічі кожні 20 років. Незважаючи на

те, що неможливо змінити місяць народження, у силах кожного змінити свою поведінку протягом решти життя, враховуючи ризик розвитку в них деменції, кажуть учені.

Вони додають, що це дослідження допоможе скорегувати спосіб життя в ранньому віці. Наприклад, можна розробити програму з поліпшення харчування молодих мам.

Додамо, що найпоширенішою формою деменції є хвороба Альцгеймера, яка часто виявляється в людей старших за 65 років. Всього ж, за інформацією ВООЗ, на Землі проживає 35 млн осіб, які страждають на деменцію. Згідно з прогнозами медиків, до 2050 року ця кількість може потроїтися і перевищити 115 млн осіб.

Однак, на думку фахівців, від придбаного недоумства можуть врятувати хобі. Так, за результатами дослідження, у якому брали участь 256 осіб, середній вік яких 87 років, у людей, що займалися творчістю (малюванням, скульптурою, графікою), ризик порушень був на 73% нижчим, ніж в інших учасників експерименту. Добровольці, що практикували ремесла, мали на 45% менше шансів отримати когнітивні порушення. Такі захоплення, як походи в кіно або театр, знижували ризик на 55%. Крім того, позитивний ефект приносило використання комп'ютера.

## Чотири методи розпізнати інсульт



Нейрохірурги переконані: якщо протягом трьох годин встигнути надати допомогу, то негативних наслідків можна уникнути.

Важливий момент полягає в тому, що потрібно визначити інсульт і почати діяти протягом цього короткого часу, а це, природно, не так просто.

- Скажіть, щоб людина посмінулася якомога ширше (у хворого це вийде проблемно).
- Попросіть вимовити елементарну фразу (наприклад: зараз іде дощ).
- Запропонуйте підняти руки (не зможе або зробить це тільки частково).
- Попросіть людину висунути язик (якщо він викривлений або повернутий — варто відвезти хворого в лікарню).

Також показаннями для звернення до лікаря є: оніміння кінці-

вок, мігрень і запаморочення, різке погіршення чіткості зору. Якщо труднощі виникнуть хоч з одним із цих пунктів — викликайте лікаря й опишіть симптоматику по телефону. Знаючи лише ці найпростіші симптоми, ви завжди зможете допомогти або навіть врятувати життя людей, які оточують вас.

Є ще кілька симптомів: раптова слабкість, потемніння в очах або зниження гостроти зору на одне око, нездатність розуміти чужу мову, раптовий сильний головний біль, який може супроводжуватися нудотою та блювотою, порушення орієнтації в просторі, втрата стійкості та свідомості! Кардіологи запевняють, що кожен, хто уважно запам'ятає ці поради та розповість про них десятком людям, може бути впевнений: принаймні одне життя він врятував!

Минулого року на Волині взято  
на облік 296 первинних хворих на рак  
молочної залози

20 жовтня — Всеукраїнський день боротьби з захворюванням на рак молочної залози. Цей день встановлений в Україні згідно з Указом Президента України від 17 січня 2005 року № 42/2005 з метою активізації діяльності із запобігання виникненню та поширенню захворювань на рак молочної залози, привернення уваги суспільства до цієї проблеми. Про те, як запобігти цьому захворюванню і як з ним боротися, «Відомостям» розповів лікар хірург-онколог мамологічного відділення Волинського обласного онкодиспансеру Андрій Кулай.

Лікар зазначив, що на базі Волинського обласного онкодиспансеру було створено мамологічний центр. До складу центру входить: діагностичне відділення, яке обладнане сучасною апаратурою, де проводяться мамографічне обстеження, УЗД молочної залози, прицільні пункції новоутворів молочної залози під контролем цифрового мамографа та УЗД, трепанбіопсії пухлин; мамологічний кабінет; мамологічне відділення, де проводиться оздоровлення передракової патології та лікування раку молочної залози на сучасному рівні згідно з чинними світовими та українськими стандартами.

— У світі щорічно реєструють мільйон нових випадків раку молочної залози, 600 тисяч хворих щорічно помирають, — наводить статистичні дані Андрій Кулай. — Кількість жінок з раком грудей з кожним роком

зростає як в Україні, так і в країнах Європи, США. За рік виявляють 180 тис. нових випадків раку молочної залози (РМЗ) в Європі, 130 тис. у США. В Україні реєструють до 16 тис. нових випадків РМЗ в рік і 7,5 тис. жінок помирає від цієї хвороби. Статистично обраховано: кожні 30 хвилин з'являється новий випадок РМЗ і щогодинно одна жінка помирає від цієї хвороби. 40% серед хворих — жінки працездатного віку. В Україні РМЗ займає перше місце в структурі онкозахворюваності серед жіночого населення.

Щодо статистики по Волині, то, за словами лікаря, минулого року взято на облік 296 первинних хворих на РМЗ. Захворюваність на цю патологію становить 56,3 випадків на 100 тис. населення. Смертність становила 22,6 випадків на 100 тис. населення по Волині.

— Найбільш об'єктивним показником стану надання онкопоміж хворим на РМЗ є показник 5-річної виживаності, який за даними Національного канцерреєстру в Україні не перевищує 62%, тоді як в країнах Європи та США цей показник становить 75–80%, — розповідає Андрій Кулай. — Ефективність впровадження медичних знань серед населення — запорука ранньої діагностики РМЗ, адже відомо, що при I стадії РМЗ — 5-річна виживаність становить 95–98%, II стадії — 80–85%. У занедбаних стадіях цей показник менше 50%.

Серед основних факторів ризи-

ку розвитку раку молочної залози лікар називає вік 50 років і більше, РМЗ у найближчих родичів (матері, сестри, бабусі по материнській лінії) чи інше захворювання на рак у пацієнтки, травми молочної залози, вузлові форми мастопатії, порушення репродуктивної функції (перші пологи після 30 років, грудне вигодовування менше 5 місяців, безпліддя, ранній (до 12 років) чи пізній (після 16 років) початок менструації, ранній (до 45 років) чи пізній (після 53 років) клімакс. Крім того, до основних факторів РМЗ відносять і ендокринні порушення (патологія щитовидної залози, цукровий діабет, гіпоталамо-гіпофізарно-наднирникові захворювання, ожиріння II-III ступеня, супутня патологія (гіпертонічна хвороба, неврастенія, захворювання печінки, жовчовивідних шляхів); захворювання репродуктивних органів: пухлини матки, придатків, порушення менструальної функції, маткові кровотечі; куріння, зловживання алкоголем і вплив несприятливих факторів зовнішнього середовища.

— Програма профілактики та ранньої діагностики РМЗ має два основних складники: первинна профілактика (етіопатогенетична) і вторинна профілактика, що полягає в діагностиці та лікуванні передракових захворювань, — продовжує лікар. — Первинна профілактика включає такі фактори: здорове повноцінне харчування, обмеження вживання алкоголю, відмова від куріння, регулювання маси тіла, підтримка регулярного статевого життя, перші пологи не пізніше 28–30 років, грудне вигодовування дитини не менше року, уникати абортів (особливо при першій вагітності), контроль за прийомом гормональних контрацептивів, своєчасне лікування гінекологічних захворювань, цукрового діабету, хвороб печінки, щитовидної залози, запобігання впливу несприятливих факторів зовнішнього середовища, уникнення стресів. Вторинна профілактика полягає у наступному: регулярне самообстеження молочної залози один раз в місяць (на 7–12 день менструального циклу); консультація лікаря-маммолога один раз в рік; мамографічне обстеження з 35-річного віку один раз в два роки, 50-річного — один раз в рік; УЗД-обстеження молочної залози — жінкам до 40 років один раз в два роки, після 50 років — щорічно.

Лікар застерігає: при виникненні скарг (болі, набрякості молочної залози, виділення з сосків), появи ущільнень, пухлинних утворень не займатись самолікуванням, а вчасно звернутися до маммолога. Адже своєчасне виявлення хвороби та її лікування — запорука здоров'я в майбутньому.

Людмила ШИШКО

Кисень допомагає зменшити головний  
біль

15-хвилинна терапія повітряною сумішшю з високою концентрацією кисню (6–7 літрів протягом 10–20 хвилин) значно зменшує головні болі.

Дослідники з Національного Госпітально неврології та нейрохірургії у Великобританії (The National Hospital for Neurology and Neurosurgery) прийшли до висновку, що 15-хвилинна терапія повітряною сумішшю з високою концентрацією кисню (6–7 літрів протягом 10–20 хвилин) значно зменшує головні болі. У дослі-

дженні взяли участь 109 людей віком від 18 до 70 років, яких поділили на 2 групи. Першій групі людей була призначена терапія повітряною сумішшю з високою концентрацією кисню. Другій групі під час процедури подавали звичайне повітря. Виявилось, що ті пацієнти, які отримували кисень, позбулися головних болей на 78%, тоді як другій групі випробуваних це вдалося лише на 20%. Також було відмічено, що перша група пацієнтів позбулася болю набагато швидше, ніж друга.

Лікування раку мозку нановолокнами може бути кращим за хімію  
та променеву терапію

Вчені з Атланти (США) навчилися відтворювати механізм міграції раку.

Спеціально розроблені нановолокна не дають мігруючим клітинам вторгтися в нові ділянки, а виллюють їх і переносять у місце за межами мозку, де їх можна захопити та вбити. Використовуючи цю технологію на тваринних моделях, дослідники змогли частково пересувати пухлини з неоперабельних місць у більш доступні. Імовірно, за допомогою нової техніки цю форму раку мозку можна буде лікувати як хронічне захворювання. Учені розробили тонку полі-

мерну плівку з нановолокон, яка імітує структуру нервів і кровонесних судин, що використовують клітини пухлини для вторгнення на інші ділянки мозку. У звичайних умовах ракові клітини використовують природні структури як монорельс, щоб потрапляти в інші частини мозку. Учені вважають, що, надаючи привабливе альтернативне волокно, зможуть ефективно зрушувати пухлини по іншому шляху в обраний пункт призначення.

На думку дослідників, нова техніка могла б контролювати зростання неоперабельних видів

раку, дозволяючи людям нормально жити, незважаючи на хворобу.

Перед тим, як техніку можна буде використовувати на людях, вона повинна пройти розширені випробування та схвалення Управління за контролю за продуктами та ліками (США), для чого може знадобитися близько 10 років. Також техніку оцінять щодо інших форм раку мозку й інших видів раку, що важко піддаються видаленню.

Лікування раку мозку нановолокнами могло б стати кращим варіантом, ніж хіміотерапія та променева терапія, пише webmedinfo.in.ua.