Відомості.інфо
№45 (787)
19 - 25 листопада 2015 року
http://www.vidomosti.info/

Здоров'я

Китайські та американські вчені винайшли новий препарат від гепатиту С

Китайські та американські вчені оголосили, що винайшли новий препарат від гепатиту С. Препарат є гібридом, що складається з кількох засобів проти гепатиту, які швидко очищують організм. Ліки можуть боротися одночасно зі всіма складовими вірусу хвороби в печінці, внаслідок чого вірус самокопіює клітини та, в результаті, ліквідується.

Цукрового діабету можна позбутися за допомогою пересадки клітин підшлункової залози

Групі ізраїльських вчених вдалося здійснити прорив у сфері лікування цукрового діабету першого типу. За допомогою пересадки клітин підшлункової залози зародка свині вперше вдалося вилікувати хворих на діабет мавп. Через п'ять місяців після пересаджування в мавп виросла нова, здорова підшлункова залоза.

Як схуднути до свят без шкоди для організму

«Відомості» зібрали найкращі поради, як схуднути до свят із довготривалим ефектом

До Нового року півтора місяця, проте волинські красуні вже почали думати про його святкування. Хтось шукає квартиру для новорічної ночі, хтось вже купує обновки та подарунки, поки ще доступні ціни. А кого спіткала біда — набрані кілограми за осінні місяці — шукає швидкі дієти. Погодьтеся, що кожна красуня хоче виглядати на святкових світлинах якнайкраще. Саме тому «Відомості» зібрали найкращі поради, як схуднути до свят, не обмежуючи себе в їжі, без шкоди для здоров'я, але з довготривалим ефектом.

Здоровий сон. Скільки вже говорять, що спати треба не менше 7–8 годин на добу, але в чому ж себе ще обмежити, щоби все встигнути?! Дорогі панянки, пам'ятайте, що сон — це не просто спосіб перепочити, це ще й важлива умова гарної фігури та запорука краси та молодості.

Піші прогулянки. Більшість читачок, мабуть, відразу подумали: «які піші прогулянки, якщо й так часу зранку мало, а після роботи ще й поготів?» Щоправда, саме восени та взимку фізичні навантаження є найбільш дієвими, оскільки верхній одяг та зимове взуття ускладнюють прогулянки, а значить, організм витрачає більше енергії для походу на роботу, ніж улітку.

Менший посуд. Замініть звичні тарілки на менші, в такий спосіб мозок раніше «бачитиме» дно, а значить — ви раніше відчуєте ситість, що запобіжить переїданню.

Чистити зуби. Не забувайте про гігієну ротової порожнини, чим раніше увечері ви почистите зуби, тим більша вірогідність того, що вже не захочете їсти.

Їсти після 18.00 можна. Чомусь у більшості жінок склався стереотип, що їжа після шостої вечора — гріх для фігури. Дієтологи стверджують, що зовсім не так. Їсти можна не пізніше, ніж за три години до сну. Якщо ви лягаєте о 21-й годині, то варто повечеряти не пізніше 18.00. Якщо лягаєте о 23.00 чи ще пізніше, легкий салатик можна дозволили собі й о восьмій вечора.

Фізичні навантаження. Скільки не сидіть на дієтах, ви не отримаєте швидкого бажаного ефекту, якщо не почнете повноцінно займатися фізичними вправами, котрі «працюють» не на кілограми, а на сантиметри. Почніть із ранкової зарядки — і вже за місяць регулярних вправ побачите перший результат.

Воду пити треба постійно. 2–3 літри на добу — норма. Якщо випиватимете стакан води за хвилин 20 до їжі, то наповните свій шлунок, а значить — з'їсте менше, ніж зазвичай.

Любиш тортики? Без проблем. Ніхто не каже відмовитися від солодкого. Просто треба знати міру — їсти борошняне та висококалорійне до 12-ї години, а ще варто замінити два шматочки тортика на один. До того ж психологи переконані, що відмова від улюблених страв негативно позначається на настрої.

Солі та цукру — мінімум. Саме ці продукти затримують воду в організмі. Якщо не можете повністю відмовитися від них, то споживайте їх мінімально, або шукайте замінники (до прикладу, використовуйте соєвий соус).

Любов ШЕКЕЛЬ

Учені розвінчують міфи про рак

Боязнь захворіти на рак викликає у населення чимало домислів. Щось підтверджується, щось — ні, але в будь-якому випадку дане питання не залишає уми мільйонів, так само і науковців, які максимально хочуть дослідити цю хворобу та знайти методи її лікування. Ось кілька тверджень, на які варто звернути увагу.

Міф 1: Стільникові телефони та цукрозамінники можуть викликати рак.

Ця думка доволі поширена — але все ж помилкова. Популярною вона стала завдяки дослідженням, що проводилися в 1970-і роки, у яких був показаний деякий зв'язок між вживанням цукрозамінників та раком. Але ж дослідження проводили на тваринах, а людина не має до них ніякого стосунку. А ось зайва вага, викликана в тому числі й надмірним вживанням цукру (а не цукрозамінників), навіть дуже сприяє онкологічним захворюванням.

Те саме стосується й стільникових телефонів. Були вчені, які показували наявність зв'язку між розвитком раку та використанням стільникового зв'язку, проте знайшлися дослідники, які цей зв'язок спростували. Тому зараз Всесвітня організація охорони здоров'я вважає, що відомостей про шкоду мобільних телефонів немає. А от куріння, вживання алкоголю та неправильне харчування (відсутність в раціоні свіжих овочів і наявність солодкої та жирної їжі) може спровокувати це захворювання.

Міф 2: Темношкірі не хворіють на рак шкіри.

Точно така ж омана, правда, з деякими застереженнями. Біла шкіра дійсно збільшує шанси дістати меланому або інші види раку шкіри. Але це не означає, що смагляві люди не страждають від цих захворювань. Проблеми темношкірих людей пов'язані ще й з тим, що ні вони самі, ні лікарі часто не беруть до уваги перші ознаки раку шкіри, оскільки смаглявий шкірний покрив часто «маскує» їх. Тому темношкірі пацієнти, як правило, потрапляють до лікаря лише на останніх стадіях захворювання.

Міф 3: Жир шкідливий для серця, але не викликає рак.

Ще як викликає. За інформацією Американського онкологічного товариства, зайва вага має стосунок до кожної п'ятої смерті від раку. Надлишок жиру в нашому організмі здатний спровокувати розвиток колоректального раку онкології, нирок, підшлункової залози, жовчного міхура, щитовидки та простати.

Крім того, зайва вага ускладнює прогноз у випадку, якщо рак вже діагностовано. Речовини, що виділяють жирові клітини (естроген, адипокіни, інсуліноподібний фактор росту), гальмують і без того складний процес лікування.

Міф 4: Раком неможливо заразитися.

З цим сперечатися ніхто не збирається: зрозуміло, рак не передається від людини до людини. Але це стосується лише самого захворювання, а ось деякі віруси, які пов'язані з онкологією, «підчепити» навіть дуже легко. Так, за останнє десятиліття змінилася ситуація щодо раку рота і горла — якраз у зв'язку з передачею вірусу папіломи людини (HPV). Свого часу цими видами раку страждали, як правило, курці й алкоголіки, сьогодні ж до 70% випадків пов'язані саме з вірусом папіломи. HPV передається за допомогою орального сексу та призводить до захворювання через тривалий час — після сорока та п'ятдесяти років.

Міф 5: Крем від засмаги захищає від раку шкіри.

На жаль, ні. Медики одностайно стверджують: пора заборонити словосполучення «здорова засмага». Ніякої здорової засмаги не буває, це підтверджено безліччю досліджень і просто наочних випадків. Шкіра, потемніла під впливом ультрафіолетових променів — чи то від сонця, чи від солярію, — вже постраждала, тому ризик розвитку раку збільшився, не кажучи вже про ризик передчасного старіння шкіри та появи на ній коричневих плям.

Крем від засмаги не здатний захистити від раку. Активатор засмаги дає лише мінімальний захист від сонячних променів — приблизно SPF-3. Якщо ж ви «згорите» на сонці всього один раз, шанси отримати смертельну меланому відразу ж зростуть. Крем від засмаги, безумовно, потрібен, але його недостатньо. Намагайтеся проводити менше часу на сонці з 11 до 14 години, адже саме в цей час потік ультрафіолету найсильніший.

Учені заявляють, що рак можна вилікувати повністю

Американські вчені разом зі своїми європейськими колегами довго «билися» над тим, щоб навчити імунну систему виявляти злоякісні клітини захворювання на ранніх стадіях. Адже саме в цей час онкопатологія протікає майже безсимптомно. Людина може роками жити з раком і не підозрювати про те, що має страшну хворобу. Коли ж з'являються конкретні нарікання на здоров'я, буває занадто пізно. Зазвичай, у цей час діагностують 3–4 стадію захворювання, коли рак на піку агресивності й зупинити його вже неможливо.

Учені проводили досліди на п'яти модифікованих мишах із раком молочної залози. У результаті — усіх п'ятьох гризунів вдалося повністю вилікувати від раку.

Рак страшний тим, що клітини пухлини вміють «маскуватися» під здорові клітини організму. Тому Стенфордські вчені хотіли зробити злоякісні клітини більш вразливими перед імунною системою, навчити її розпізнавати чужорідних агентів і посилати про це сигнали, не дати можливості раковим клітинам безсимптомно сховатися в організмі.

Як це вдалося зробити? Біологи встановили, що злоякісні клітини притягують до себе молекули білка CD47. Підвищена кількість таких молекул на оболонці ракових клітин і є причиною того, що імунна система «не бачить» зростання колонії ракових клітин усередині організму.

Далі вчені синтезували спеціальні антитіла. Ці «агенти» вчать рецептори імунної системи чутливо реагувати на білкові сполуки, за якими «ховаються» ракові клітини. Дію цих антитіл і протестували на мишах із різними видами раку — простати, печінки, раком грудей, мозку та прямої кишки. Після того, як тварини отримали ін'єкції з антитілами, пухлини перестали розвиватися, зменшились у розмірах, а деякі навіть повністю зникли.

Російські вчені із Новосибірська виступили з альтернативною технологією лікування раку. Вони створили декілька вірусів для боротьби з пухлинами. Ці віруси цілеспрямовано знищують лише ракові клітини, не чіпаючи при цьому інші.

Як збити тиск у домашніх умовах

Головне — мати під руками необхідні трави або овочі

1. Потрібно налити в тазик або у відерце гарячу воду температурою 37–40 °С і занурити у воду ноги. Поки вода остигає, а це займе близько 20 хвилин, тиск знизиться на 15–20 мм. Якщо в людини варикозне розширення вен на ногах, можна у воду опускати лікті рук.

2. Насіння кропу знижує тиск. Потрібно його запарити, взявши 2 ст. ложки на 0,5 л окропу, пити по 1-2 чайні ложки при тиску до 200 мм і по 3–4 ч. л. при більш високому.

3. У кефір потрібно додати 1 ч. л. кориці, пити цей напій по одній склянці протягом трьох місяців. Тиск повинен стабілізуватися.

4. Для запобігання передінсультного стану потрібно взяти 9% столовий оцет, розвести його 1:1 водою, змочити в цьому розчині вовняні шкарпетки, надіти їх на ніч, обернувши зверху поліетиленовим мішком.

5. 20–30 г гвоздики запарити склянкою окропу, настояти та пити.

6. Для уникнення інсульту потрібно в грілку налити гарячу воду, прикладати грілку до литкових м'язів ніг.

7. Екстрений спосіб зняття передінсультного стану — кровопускання. У давнину для цієї мети застосовували п'явки — простий і ефективний метод лікування. Якщо п'явок під руками немає, потрібно взяти голку або шпильку і вколоти кінчики пальців, щоб виступило по крапельці крові. У мозок надійде сигнал і відбудеться відтік крові від мозку.

Для заповнення калію в організмі є багато продуктів. Калій, звичайно, є в сирі, але його потрібно буде з'їсти чимало. Краще скористатися курагою, горіхами, хурмою та медом.

Засоби для зниження тиску:

1. Морквяний сік 200 г, буряковий сік 200 г, журавлина 100 г, спирт 100 г, мед 200 г. Змішайте, поставте в темне місце на 3 дні. Приймайте 3 рази на день по 1 ст. ложці.

2. Цибуля 1000 г, мед 500 г, перегородки волоського горіха 25 шт., горілка 0,5 л. Настоюйте в темному місці 10 днів. Приймайте по 1 ст. ложці 3 рази на день.

3. Столову ложку квітів календули настояти в склянці горілки. Приймайте по 20 крапель 3 рази на день до їди. Після цього курсу настоянки зникають головні болі, підвищується працездатність, декому навіть вдається позбутися безсоння.

4. Дрібно наріжте 2 лимони, засипте 1,5 склянками цукру. Настоюйте тиждень. Цю порцію з'їжте за день. Ефект буде сильнішим, якщо в цей день взагалі нічого не їсти, а пити тільки воду з лимоном. Зацукровані лимони можна їсти раз на 3 дні. Іноді після трьох лікарських днів тиск знижується.

5. Валеріана, коріння — 2 частини; буркун, трава — 1 частина; чебрець, трава — 4 частини; материнка, трава — 4 частини; собача кропива, трава — 4 частини. 15 г трави залийте склянкою холодної

води, тримайте 12 хвилин.

Для зниження тиску можна скористатися такими народними засобами:

250 г сухоцвіту болотного запарити 5 л окропу протягом 30 хвилин і використовувати цей настій у ваннах для ніг.

З'їдати по 2–3 невеликих зубчики часнику в день при головних болях і безсонні.

Розтерти журавлину з цукром. Приймати по 1 ст. ложці 3 рази на день після їди.

Приготувати свіжий буряковий сік, змішати його з медом в пропорції 1:1 і приймати по 2–3 ст. ложки 3 рази на день.

Для швидкого зниження артеріального тиску змочити 5–6% оцтом (яблучним або звичайним) шматочок тканини і прикласти його до ступнів на 5–10 хвилин.