Відомості.інфо
№46 (788)
26 листопада - 2 грудня 2015 року
http://www.vidomosti.info/

Грецькі горіхи попереджають розвиток раку

Попередні дослідження показали, що вживання волоських горіхів сприяє зниженню ризику розвитку раку передміхурової залози, рівня холестерину та чутливості до інсуліну. Інші дослідники стверджують, що вживання волоських горіхів сприяє зниженню рівня артеріального тиску, оксидативного стресу та запальних маркерів.

Учені вивели комара-мутанта з імунітетом до малярії

У США вчені вивели генетично модифікованого (ГМ) комара з частковим імунітетом до малярії. Як кажуть дослідники, якщо нова комаха виявиться здатною розмножуватися в природних умовах, це допоможе суттєво зменшити кількість заражень малярією серед людей.

Згідно з даними Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), у світі від малярії щороку помирають понад півмільйона людей.

Україна відмовилася від російського дитячого харчування, яке виявилося токсичним

Рівень свинцю та кадмію перевищував норму в 10 разів.

За поданням Служби безпеки Міністерство охорони здоров'я України відмовилося від придбання в Росії дитячих продуктів харчування. Про це повідомила пресслужба СБУ.

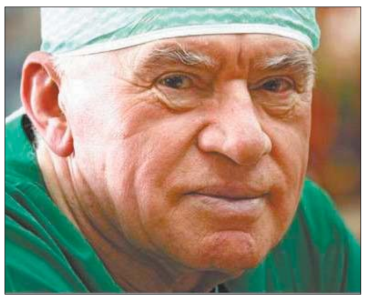
Зауважимо, що харчування, яке мали закупити у РФ, призначалося для дітей, хворих на фенілкетолургію.

«За поданням Служби безпеки України Міністерство охорони здоров'я відмовилось від придбання продуктів спеціального дієтичного харчування російського виробництва. За результатами ініційованої СБУ експертизи, проведеної фаховою установою з контролю якості лікарських засобів, препарати дієтичного (лікувального) харчування для дітей, хворих на фенілкетолургію, «Тетрафен»/«Нутриген» та «Афенілак» російського виробництва не відповідають встановленим критеріям безпеки», — йдеться в повідомленні прес-служби відомства.

У СБУ наголосили, що в препаратах встановлено завищений рівень свинцю та кадмію — більше ніж у 10 разів від граничного. Через це ліки призводили до численних побічних реакцій, а також до погіршення стану здоров'я у хворих дітей.

Міністерство економічного розвитку та торгівлі наразі застосувало санкції проти російського виробника та українського імпортера, тимчасово призупинивши їхню зовнішньоекономічну діяльність. Окрім того, Держсанепідслужба вирішує питання щодо заборони до обігу в Україні небезпечного для дітей дитячого харчування з Росії.

Відомий кардіохірург Лео Бокерія розкритикував усталені уявлення про режим харчування



Знаменитий радянський і російський лікар-кардіохірург, винахідник, професор, академік РАН і РАМН, головний кардіохірург МОЗ РФ Лео Бокерія дав інтерв'ю телеканалу «РЕН ТВ», у якому перевернув уявлення про традиційні дієти, повідомляє сайт Golbis.

За словами лікаря, стале уявлення про дієти та режим харчування є помилковим і не приносить користі для людини.

«Сніданок з'їж сам — це абсолютна маячня, мається на увазі — повноцінний сніданок. Ви прокинулися, організм починає приходити в робочий стан, ви сідаєте до столу, з'їдаєте тарілку м'яса, борошняного, запиваєте великою склянкою чогось. Потім одягаєтеся, ідете на роботу — а потім який з вас працівник?» — зазначає лікар.

Як розповів кардіохірург, за часів своєї молодості він навчався у західних колег, які зранку випивали чашку кави, в обід з'їдали бутерброд, а повноцінно їли тільки ввечері після роботи, після чого йшли займатися спортом.

«Тому сніданок — віддай ворогові, в обід — перекуси, увечері — нормально поїж, а потім — фізкультура. За моїми спостереженнями, в країнах, де люди довго живуть, — вони живуть так», — резюмував Бокерія.

Оніхомікоз — захворювання лазень і саун

Грибок нігтів може вразити навіть тих людей, які ведуть цілком нормальний і здоровий спосіб життя. За статистикою, найчастіше грибковими захворюваннями страждають люди, які ведуть здоровий спосіб життя. Періодично вони відвідують місця активного громадського відпочинку, де їх і «атакує» вірус. Саме спортивні зали, басейни та сауни є головними розповсюджувачами цієї недуги.

За статистикою, оніхомікоз нігтів трапляється в чоловіків у 3 рази частіше, ніж у жінок, хоча тільки жінки здебільшого звертаються за медичною допомогою своєчасно.

Зараженню грибком сприяє ряд факторів, як-от:

— забруднені грибком предмети побуту: мочалки, килимки та рушники у ванній або сауні, манікюрні приладдя, поверхня підлоги в громадських місцях (спортзали, сауни, басейни тощо), взуття та інші;

— різні пошкодження кінцівок, а також ендокринні та соматичні захворювання: всі вони підвищують ризик зараження оніхомікозом у кілька разів (артрити, цукровий діабет, артрози, ожиріння, ВІЛ, венозна недостатність тощо);

— професійна зайнятість: мешканці великих міст хворіють грибковою інфекцією набагато частіше, ніж сільське населення.

Оніхомікоз може бути в технічних працівників АЕС, шахтарів, працівників металургії, що обумовлено високою температурою на робочому місці, загазованістю, запиленістю, іонізуючим випромінюванням і т. д. Також нерідко захворювання вражає співробітників лазень, пралень, будинків відпочинку, лікувальних установ, військовослужбовців і спортсменів.

Ознаки оніхомікозу: уражений ніготь поступово набуває більш темного кольору, ніготь слоїться і стає надто крихким.

Лікувати оніхомікоз потрібно не тільки задля естетичної непривабливості нігтів, але й для запобігання важких ускладнень. Лікування цього захворювання здійснюють кількома способами: місцевим, хірургічним і системним.

В Україні зросла захворюваність на менінгіт. Є летальні випадки

Головне управління Держсанепідслужби повідомляє про реєстрацію в Києві летального випадку від менінгококової інфекції. Дитина захворіла 14 листопада, мати викликала невідкладну допомогу через підвищення температури тіла до 39 °С. Після огляду дитини було встановлено діагноз ГРВІ. Ввечері хворому повторно викликали швидку — поставлений діагноз: менінгококцемія. Після цього дитина у важкому стані, з геморагічним висипом зливного характеру на тілі, госпіталізована до відділення реанімації Київської міської дитячої клінічної інфекційної лікарні. Діагноз при госпіталізації: «Менінгококова інфекція, генералізована форма, менінгококцемія, блискавичний перебіг, ІТШ в стадії декомпенсації, гостра надниркова недостатність». Попри проведене лікування та реанімаційні заходи, через 2 години після госпіталізації дитина померла. Зважаючи на цю ситуацію, Міністерство охорони здоров'я закликає українців бути уважними та дає певні рекомендації щодо менінгококової інфекції.

ПЕРШІ ОЗНАКИ ТА СИМПТОМИ МЕНІНГІТУ

Менінгіт — це запальний процес в оболонках головного та спинного мозку. Захворювання дуже небезпечне і при підозрі на розвиток менінгіту пацієнта слід якомога швидше госпіталізувати, оскільки він лікується тільки в стаціонарі, незалежно від віку пацієнта. Менінгітом частіше хворіють діти, оскільки в них недостатньо розвинутий імунітет і недосконалий гематоенцефалічний бар'єр. Менінгіт небезпечний тим, що навіть при своєчасній, правильній терапії він може викликати серйозні ускладнення і віддалені наслідки, такі як періодичні головні болі, зниження слуху, зору, запаморочення, епілептичні напади, які можуть тривати кілька років або залишитися на все життя.

ПЕРШІ СИМПТОМИ МЕНІНГІТУ

Менінгіт — серйозне, небезпечне захворювання, ускладнення якого можуть призвести до інвалідизації та навіть летального результату, тому кожна людина має знати, як визначити менінгіт, які в нього характерні симптоми, як проявляється менінгіт, щоб якомога раніше звернутися по медичну допомогу та вчасно почати адекватне лікування.

Загальноінфекційні симптоми — це в першу чергу інтоксикація: висока температура тіла, блідість шкірних покривів, біль у м'язах та суглобах, задишка, частий пульс, синюшність носогубного трикутника, при важкому перебігу може бути низький артеріальний тиск, зниження апетиту, повна відмова від їжі. Хворі відчувають спрагу, а тому багато п'ють, відмова від пиття розцінюється як несприятлива ознака.

Менінгеальний синдром — це загальномозкові перші симптоми менінгіту, такі як:

— головний біль виникає через токсичний вплив інфекції на мозкові оболонки, внаслідок підвищення внутрішньочерепного тиску, він відзначається в усіх пацієнтів із будь-якими видами менінгіту. Головний біль розпирає, дуже інтенсивний, посилюється під час руху, різких звуків і світлових подразнень, не локалізується в окремих частинах, а відчувається по всій голові. Причому прийом анальгетиків не дає ефекту, не знімає болю;

— запаморочення, світлобоязнь, звукобоязнь, блювання. Вони з'являються на другий-третій день хвороби. Блювота може виникати на піку головного болю, вона не приносить полегшення. Зазвичай це блювота фонтаном і не пов'язана з прийомом їжі. Підвищена зорова, тактильна і звукова чутливість розвивається через подразнення мозкових клітин вузлів, задніх корінців і рецепторів мозкових оболонок, це значно знижує поріг чутливості до будь-яких подразників. Посилення болю в пацієнта може викликати навіть легкий дотик до хворого;

— немовлята дуже збуджені, неспокійні, часто скрикують від дотиків, у них також часто буває пронос, сонливість, часті зригування. У маленьких дітей нерідко однією з перших ознак менінгіту є часті судоми. Дорослі пацієнти зазвичай накривають голову ковдрою і лежать, відвернувшись до стіни. Якщо початок хвороби в дорослих і підлітків супроводжується судомами — це несприятлива ознака.

Вчені перемагають грип за добу

Навіть найбільш інноваційним препаратам сьогодні під силу побороти вірус грипу лише за п'ять діб. Японським же дослідникам фармкомпанії Shionogi&amp вдалося зробити це вп'ятеро швидше.

Пішовши нетривіальним шляхом, вони розробили пероральний препарат, який блокує активність ферментів, що сприяють розмноженню вірусу, який проник в організм повітряно-крапельним шляхом. Без «підживлення» інгібований вірус грипу здатний прожити близько доби.

Перша стадія клінічних випробувань антигрипового препарату нового покоління вже проведена за допомогою сотень добровольців з симптомами хвороби, що починається. З початком сезону грипу в Японії (листопад) Shionogi планує проведення другої стадії вивчення нового препарату на безпечну ефективність із залученням більшої кількості хворих на грип добровольців. При позитивному результаті інноваційні ліки від грипу вже напередодні 2018 року можуть стати загальнодоступними. З метою стимулювання впровадження препарату-новинки в повсякденну лікувальну практику Міністерством охорони здоров'я Японії йому присвоєно статус прискореного розгляду.

Правда, поки невідомі перспективи взаємодії нового препарату з модифікованою щорічною антигрипповою вакциною.

Правильне харчування збереже волосся від випадання

Неодноразові дослідження стверджують, що найкращим рецептом для збереження волосся в хорошому стані є правильне та натуральне харчування.

Серед продуктів найбільше рекомендують жирну рибу (лосось, палтус, скумбрія), багату жирними кислотами омега-3, що вкрай необхідні для шкіри голови. Відсутність їх у раціоні призводить до сухості і, відповідно, — до випадання та виснаження волосся. Крім цього, лосось є джерелом білка, заліза та вітаміну B12, які зміцнюють наші локони й дарують їм здоровий блиск. Тим, хто не їсть рибу з деяких причин (алергія або вегетаріанство), рекомендують щодня вживати в їжу лляну олію.

Не менш важливо споживати кисломолочні продукти (кефір, сир, сметана, йогурт і кисляк). Вони містять багато кальцію та білка, що також сприяє зміцненню та росту волосся.

У свій щоденний раціон необхідно включати й свіжі зелені овочі, адже в них знаходяться вкрай корисні для волосся речовини. Наприклад, броколі, шпинат і листова капуста містять величезну кількість вітамінів A і C, які сприяють виділенню шкірного жиру. А він захищає нашу шевелюру від несприятливого впливу.

Яйця — величезне джерело білка, біотину та вітаміну B12. Їх потрібно обов'язково їсти кожен день, зовсім неважливо, в якому вигляді.

Вживання в їжу горіхів сприяє зупинці випадіння волосся. У них містяться селен, лінолієва кислота й цинк, які мають величезне значення для здоров'я волосся та шкіри голови. Брак цинку часто і є причиною випадання волосся. Його найбільше знаходиться в кешью та мигдалі.

Корисно споживати в їжу також біле м'ясо птиці, зокрема індичку та курку, бобові продукти, такі, як сочевиця, квасоля та боби. Вони багаті залізом, цинком, білком і біотином. У тиждень рекомендують з'їдати не менше трьох склянок.

Олія покращує структуру волосся, надає йому здорового вигляду та позбавляє від випадання. Найкориснішими вважають оливкову та конопляну олії. Ну й, звісно, фрукти. Багаті вітаміном C, вони дуже корисні.