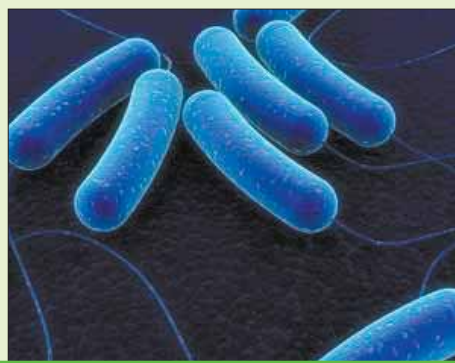


З аптечних прилавків повинні зникнути йод, спирт і настоянка пустирника

Продавати 5% йод у флаконах по 100 мл виробництва ПАТ «Фітофарм» забороняється через невідповідності вимогам за показником «Кількісне визначення калію йодиду». 96% розчин етилу в флаконах по 100 мл виробництва ТОВ «Виробнича фармацевтична компанія» Біо-Фарма ЛТД також тимчасово заборонений. Настоянку пустирника «Агрофірми «Ян» заборонили назавжди.



Кишкові бактерії здатні продукувати білки, що пригнічують апетит

Науковці стверджують, що регуляцією насичення управляє наша мікрофлора, а не сама людина. Група американських вчених з Медичного центру Колумбійського університету (Columbia University Medical Center) провела експеримент на мишах, у якому за допомогою оптогенетики змогли продемонструвати, що смакові відчуття формуються в головному мозку.

Донори крові живуть довше

Регулярно здаючи кров, можна продовжити життя не тільки іншим людям, а й собі. До такого висновку прийшла група дослідників з Данії та Швеції, котрі здійснили масштабний експеримент, в ході якого була проаналізована інформація про стан здоров'я декількох мільйонів донорів крові зі скандинавських країн, повідомляє агентство FlashNord.

«Отримані результати змусили мене зітхнути з полегшенням. Ми не знайшли ніяких свідчень того, що донорство крові може бути небезпечним. Навпаки, постійні донори живуть довше за тих, хто здавав кров лише кілька разів у житті», — заявив данському науковому порталу videnskab.dk співавтор дослідження професор Копенгагенського університету Хенрік Уллум.

Кілька проведених раніше досліджень вказували на те, що люди, які здають кров, в середньому живуть на кілька років довше

за тих, хто цього не робить, проте, за словами скандинавських учених, порівнювати ці дві групи некоректно, оскільки кров беруть лише в абсолютному здоров'я людей. Щоб уникнути статистичної пастки, яку дослідники назвали «ефектом здорового донора», порівнянню піддавали дані про постійних донорів і тих, хто також здає кров, однак робить це зрідка. Як з'ясувалося, в першій групі ризик передчасної смерті трохи нижчий, ніж у другій.

Причини такого ефекту до кінця не зрозумілі. За словами Уллума, очевидну користь від процедури отримують лише деякі люди — наприклад ті, у кого в крові підвищений вміст заліза. Відомо також, що постійні донори трохи легше переносять крововтрату, що підвищує їхні шанси вижити в надзвичайних ситуаціях. Результати дослідження опубліковані в останньому номері американського медичного журналу Transfusion.



Волоські горіхи знижують рівень загального та «поганого» холестерину в організмі



Дві жмені волоських горіхів у день можуть допомогти запобігти хворобам серця. Такі результати нового дослідження американських учених. Було встановлено, що волоські горіхи знижують рівень загального і «поганого» холестерину в організмі, тим самим зменшуючи шанси людини постраждати від серцевого нападу. Ці горіхи містять важливі живильні речовини, такі як ненасичені жири, білки, вітаміни та мінерали, стверджують дослідники. Крім того, волоські горіхи забезпечують

організм значною кількістю (2,5 г на 30 г горіхів) альфа-ліноленової кислоти — рослинної форми Омега-3. Фахівці провели систематичний огляд і мета-аналіз 61 дослідження, в яких брали участь 2 582 людини, і виявили, що ці горіхи ефективні в зниженні загального холестерину і холестерину ЛПНЩ (ліпопротеїди низької щільності) — так званого «поганого» холестерину, а також АроВ, основного білка, що міститься в ЛПНЩ. Вони є ключовими факторами, які використовують для оцінки ризику розвитку в людини серцево-судинних захворювань. Результати показали, що вживання прийнятної двох порцій волоських горіхів щодня має виражений ефект на рівень холестерину, знижуючи ризик серцевого нападу. Зокрема, було встановлено, що волоські горіхи зменшують рівень ЛПНЩ від 9% до 16% і діастолічний артеріальний тиск на 2-3 мм рт. ст.

Створено новий медичний препарат для лікування серцевої недостатності

Днями швейцарська фармацевтична компанія «Новартіс» (Novartis) повідомила про те, що Європейська комісія (European Commission) схвалила її препарат Ентресто/сакубітріл + валсартан (Entresto/sacubitril + valsartan) для лікування дорослих пацієнтів, які страждають симптоматичною серцевою недостатністю зі зниженою фракцією викиду. Таблетований препарат «Ентресто» (сакубітріл + валсартан), призначений для прийому два рази на день, має унікальний механізм дії, який, як вважають, знижує навантаження при серцевій недостатності. Європейське схвалення препарату «Ентресто» (сакубітріл + валсартан) засноване на результатах дослідження PARADIGM-HF, в якому брало участь 8 442 пацієнта з серцевою недостатністю зі зниженою фракцією викиду. Це випробування було завершено ра-

ніше від запланованого терміну, коли з'ясувалося, що застосування препарату «Ентресто» істотно знизило ризик смертності через серцево-судинні захворювання, в порівнянні з препаратом еналаприл (enalapril), що є інгібітором ангіотензинперетворювального ферменту.

Як зазначив голова фармацевтичного підрозділу «Новартіс» Девід Епштейн (David Epstein), в його компанії знають, що люди, які живуть з серцевою недостатністю, стикаються з високим ризиком смертності, а рівень якості їхнього життя гірший, ніж у людей з будь-якими іншими хронічними захворюваннями. Тому, за його словами, дуже важливо, що тепер пацієнти з Європи, які страждають серцевою недостатністю зі зниженою фракцією викиду, зможуть отримати новий варіант лікування — препарат, який є першим у своєму класі.

Як навчитися не переїдати

Найбільш безглуздо — спробувати назавжди відмовитися від улюблених булочок і через силу «давитися» селерою та морквою замість цукерок. Це неминучий спосіб спровокувати стрес і ще більше погладшати.

Так, потроху скорочуйте їхню кількість і шукайте здорові альтернативи. Якщо хочеться крему — можна з'їсти нежирний пудинг, йогурт, фруктове желе або вівсяну кашу з корицею та фруктами. Замість цукерок можна перекусити розтинками, сушеною вишнею.

Привчайте себе снідати й обідати ситно. Для цього «заправляйтеся» «довгограючими» вуглеводами та білками: омлет з броколі, сиром тофу/бринзою і солодким перцем; сендвіч зі скибочками авокадо, помідора; каша з жменю ягід і волоських горіхів (вівсяна, рисова, пшоняна, гречана); страви з бобовими. Вони надовго забезпечують нормальний рівень глюкози в крові і звільняють від нападів «солодкої лихоманки».

Напружена розумова робота теж часто провокує спонтанні спалахи голоду. У зразках крові випробовуваних, які канадський дієтолог Анжело Трембл (Angelo Tremblay) і його колеги з Університету Лавала періодично аналізували в ході експерименту, у випробовуваних під час і після періодів інтелектуальної праці виявився підвищений рівень гормону стресу кортизолу, глюкози та інсуліну. Ці речовини посилюють в мозок сигнали голоду та підсилюють бажання терміново чимось підкріпитися.

У такому випадку вибирайте продукти, які, з одного боку, швидко даватимуть відчуття насичення, а з іншого — зберігатимуть його якомога довше, мінімум кілька годин. Тому потрібна їжа, багата, по-перше, на клітковину (цільні зерна, фрукти, овочі, бобові), по-друге, на велику кількість рідини (соковиті фрукти), по-третє — на білки (яловичина, риба, бобові).

Австралійський лікар Сюзанна Холт із групою колег у ході експериментів виявила найситніші продукти. Це картопля, риба, вівсянка, яблука й апельсини, цільнозернові макарони, яловичина, бобові, виноград, цільнозерновий хліб, попкорн. Крім того, швидко «гасить» апетит і стирає в мозку почуття голоду їжа, на ненасичену олеїнову кислоту: волоські горіхи, авокадо, оливкова олія, лосось.

Солодощі, на жаль, похвалитися високим індексом ситості не можуть. Навпаки, шоколадки, тістечка з кремом, круасани, печиво і подібні «гастрономічні радості» не тільки обтяжують зайвими калоріями, але ще й викликають у нас відчуття голоду. Причина — велика кількість жирів у кондитерських виробках.

Протистояти апетитним запхам і смакам улюбленої їжі в чоловіків виходить краще, ніж у жінок, — фахівці з Лабораторії Брукхавен при міністерстві енергетики США



отримали щодо цього наочне підтвердження в ході експерименту.

Піддослідним чоловікам і жінкам робили позитронно-емісійну томографію в той момент, коли їх спокушали улюбленими стравами (шашлики, піца, булочки з корицею, шоколадний торт). Знімки сканера показали: слабкій статі важче протистояти харчовим спокусам, ніж сильній.

Свою лепту вносить і природна імпульсивність природи: довго витримувати голодну дієту більшість жінок не під силу. Такі методи схуднення тільки провокують ожиріння. Тому спробуйте все-таки харчуватися нехай не по годинах, але в певний час: сніданок, обід, вечеря, плюс два перекуси. Такий стиль харчування нормалізує гормональний фон, сприяє здоровому травленню і приводить до тям «роз'їлий» шлунок. Тим, хто звик заковтувати їжу з величезною швидкістю, краще поміняти європейські столові набори на китайські палички: це сповільнить процес поглинання їжі, і мозок встигне отримати сигнал про ситість.

Якщо не виходить витримувати графік харчування, можна просто їсти потроху і часто (зелені овочі, йогурти, хлібці, вишню, сливи, у тому числі заморожені, цитрусові) та велику кількість клітковини. «Підзарядитися» ендорфінами та заповнити дефіцит гарного настрою допоможе фізична активність: прогулянки швидким кроком, стрибки зі скалкою.

Бруд і безлад на кухні можуть стати причиною невдалих спроб схуднути. Цю цікаву залежність на власному досвіді виявив американський дизайнер-оформлювач Пітер Уолш. У своїй книзі про те, як перетворити захарачений барліг у затишний будинок, Уолш давав читачам загалом прості поради: по-

збавляйтеся від непотрібних речей, більше повітря, стримайте свій апетит в плані нових нікому непотрібних покупок. На свій подив, Уолш виявився вельми популярний як... дієтолог! Вдячні читачі завалили його листами: виявляється, варто було їм розгребти завали в себе на кухні, як їхнє харчування теж стало більш раціональним і організованим.

Тому варто лише навести порядок у навколишньому просторі, як бажання переїдати, а з ним і зайва вага, почнуть відступати. Уолш радить «посадити на дієту» насамперед кухню. Для початку варто розлучитися з усім, що не використовується для готування, сервірування та зберігання їжі: тріснутий посуд, несправний міксер, старий тостер, порізана до невпізнання обробна дошка і мікрохвильовка, які не використовуються роками.

Важливо стежити й за температурою в приміщенні: чим холодніше, тим сильніше хочеться їсти, попереджають експерти з Гарварду. Цією людською «слабкістю» часто користуються в ресторанах, навмисно підтримуючи низьку температуру в залах.

Варто також спробувати хоча б на тиждень-другий відмовитися від фаст-фуду та напівфабрикатів і перейти на здорову їжу, приготувану власноруч: зробити овочевий салат, омлет з помідорами та зеленню. Змішати фруктовий смузі або кислопріаний суп-пюре в блендері зовсім неважко і займає не так вже багато часу. А можна спробувати спекти самому домашній цільнозерновий хліб. Таке меню дозволить довго відчувати ситість — у першу чергу за рахунок клітковини. Поступово забити смакові рецептори прокинуться, і ви зможете побачити фаст-фуд в його правдивому світлі — «збіговисько» солі, цукру та жиру.

Імуноterapia може замінити щоденне введення інсуліну

Американські вчені працюють над створенням нової форми лікування діабету першого типу.

У США успішно завершилася перша фаза клінічних випробувань імунотерапії для лікування діабету першого типу. Пацієнтам, які брали участь у дослідженні, вводилися Т-регуляторні клітини, що здатні контролювати силу та тривалість імунної відповіді. Після курсу імунотерапії люди, які страждають діабетом першого типу, зможуть відмовитися від щоденних ін'єкцій інсуліну. Імуноterapia також може виявитися корисною не тільки при лікуванні діабету першого типу, але

й у боротьбі з іншими аутоімунними захворюваннями, наприклад, вовчаком або ревматоїдним артритом. Джефрей Блустоун (Jeffrey A. Bluestone) пояснює, що в ході процедури лікарі брали в учасників експерименту дві пробірки крові, в яких містилося 2-4 мільйони регуляторних Т-клітин. Клітини збирали та культивували, що призвело до збільшення їхньої кількості в півтори тисячі разів. Після таких процедур клітини ставали більш активними, а термін їхнього життя збільшувався.

Надалі їх знову переливали пацієнтам, в організмі яких

Т-регуляторні клітини «перенавчали» імунну систему діабетика і боролися з порушеннями роботи цієї системи, котрі призводили до розвитку захворювання. Учасники дослідження були розділені на 4 групи, кожна з яких отримувала різні кількості клітин (від 500000 до 2600000000).

Введення клітин не викликало серйозних побічних ефектів, а близько чверті введених клітин продовжувало циркулювати в крові хворих навіть через рік після введення. Найближчим часом почнеться друга фаза, в якій буде протестована ефективність імунотерапії.