

**Усі закупівлі лікарських засобів у 2016 році здійснюватимуться через міжнародні спеціалізовані організації**

Відповідне розпорядження КМУ № 1396-р «Про закупівлю лікарських засобів, медичних виробів та пов'язаних з цим послуг із залученням спеціалізованих організацій, які здійснюють закупівлі» підписав Прем'єр-міністр України А. Яценюк.

**Чоловікам радять вживати більше томатів**

Помідори та інші продукти, багаті на лікопін, можуть знизити ризик інсульту в чоловіків, вважають автори нового дослідження. Вони виявили, що в чоловіків з високим рівнем лікопіну в крові на 55 відсотків нижчий ризик інсульту порівняно з тими, у кого низький рівень цієї речовини в крові, пише woman-talk.com. Лікопін — це речовина, завдяки якій овочі та фрукти набувають червоного кольору. Найбільше лікопіну в помідорах.

**Польські студенти розробили унікальний прилад для визначення групи крові за три хвилини**

Юні винахідники вважають, що прилад дешевий і не потребує особливих фінансових затрат.

— Ми хочемо, щоб наш прилад був встановлений у машині швидкої допомоги, щоб відразу в пацієнта фельдшери могли визначити групу крові, — розповів один із авторів винаходу Йохім Якубас.

— Це дасть можливість швидкій допомозі повідомити лікарню, що потрібна певна група крові. Якщо лікарня її не матиме, то опе-

ративно почне процес пошуку цієї групи крові в інших медцентрах, — зазначив він.

За його словами, цей винахід найбільше підходить для ситуацій, коли жертвами є багато людей, наприклад, для великих дорожньо-транспортних пригод... Тоді завдяки пристрою можна швидко провести аналізи й отримати інформацію про групу крові великої кількості пацієнтів протягом відносно короткого терміну. До ідеї створення такого приладу Якубас прийшов разом зі своїми товаришами Григорієм Копером та Марком Марківським, інформує «Польське радіо».

— Ми драйвери, і кожен з нас був свідком аварії. Торік на польських дорогах загинуло понад три тисячі чоловік. Це були чинники, які мотивували нас працювати над тим, щоб рятувати людей, — сказав Якубас. — Три хвилини — і всі відомі пристрої «Кров Аналізатор» визначають групу крові.

**Як вберегти волосся від пошкодження взимку**

Кілька порад правильного догляду за волоссям

Мороз, вітер, холод і нерівномірне опалення в будинках згубно впливають на стан волосся людини. Зима для нього — важкий час. Варто знати, яким має бути правильний догляд за волоссям і яких помилок варто уникати в цю пору року.

Обов'язково одягайте головний убір. Головний убір захищає волосся від ламкості та запобігає пошкодженню кінчиків. Однак не варто підбирати занадто тугий — це перешкоджатиме руху крові по капілярах.

Не розчісуйте надто часто. Надмірне розчісування волосся зовсім не покращує його стану. Будьте обережні при подібних маніпуляціях із вологим волоссям, бо воно найбільш уразливе до пошкоджень. Завжди варто спочатку висушити його рушником, а потім спробувати розплутати за допомогою гребінця з широко розставленими зубцями. Протягом дня варто використовувати щітку для волосся тільки в тих випадках, коли волосся дійсно цього потребує.

Не виходьте на вулицю з вологим волоссям. Це найгірше, що ви можете зробити не тільки для свого волосся, але й для здоров'я. Під впливом холоду ваше волосся стає матовим і більш схильним до пошкодження. Не кажучи вже про те, що це майже гарантований шлях до застуди.

Фен — шкідливий для волосся. Висока температура шкодить волосю, тому взимку варто обмежити використання фена, бігудів і щипців. Якщо ваша зачіска вимагає укладання за допомогою таких пристроїв, завжди попередньо наносите на во-



лося косметичний засіб для захисту від високої температури. Частіше дозволяйте волосся висохнути природним способом і вже після декількох циклів ви помітите позитивні зміни в його зовнішньому вигляді.

Не мийте щодня голову. Щоденне миття видаляє з волосся натуральні масла, і воно стає сухим. Навіть якщо ви користуєтеся маслами для волосся, не потрібно так часто мити голову. Якщо у вас підвищена жирність, спробуйте використовувати сухий шампунь — косметичний засіб у вигляді спрею, який вбирає надлишки шкірного жиру, освіжає зачіску і додає об'єм. Завдяки спрею вам не доведеться щоранку витрачати час на миття, висушування волосся й укладання зачіски.

Не мийте голову в надто гарячій

воді. Висока температура сушить шкіру, яка в результаті починає виділяти більше шкірного сала і волосся інтенсивно жирніє. Для миття краще всього використовувати теплу воду, а під час полоскання промивати волосся прохолодним струменем. Холодна вода сприяє закриванню лусочок, що робить волосся гладким і блискучим.

Взимку намагайтеся не фарбувати волосся. Якщо ви хочете, щоб ваша зачіска була значно кращою — відмовтеся від фарбування волосся під час холодних зимових місяців. Така перерва є додатковим плюсом — ваше волосся отримує можливість відпочити від хімічних речовин, що, безумовно, позитивно вплине на його стан.

**Потягом до солодкого керує гормон печінки**

Американські вчені знайшли можливе пояснення того, чому деякі люди відчувають незрозумілий потяг до солодкого.

Імовірно, вся причина в гормоні FGF21, який виробляється в печінці. Він керує нашим бажанням вживати цукор. На думку дослідників, з його допомогою печінка «дирижує» роботою «центру смаку» в мозку.

Про існування гормону FGF21 відомо давно, проте до цих пір учені вважали, що він відповідає не за потяг до солодкого, а за те, як організм реагує на інсулін, «готуючи» його до припливу глюкози та інших нутрієнтів.

Дослідники провели експерименти на мишах і макаках та з'ясували, що молекули FGF21 з кровотоком потрапляють у мозок і починають впливати на роботу гіпоталамуса (його вважають «харчовим центром» мозку). Гормон впливає на рецептори, що відповідають за поїдання солодкої їжі, змушуючи їх вважати, що організм отримав достатньо цукру.

У ході експериментів учені вирішили перевірити, що буде, коли в організмі не вироблятиметься гор-



мон або, навпаки, з'явиться його надлишок. У результаті, в першому випадку тварини не могли зупинитися, поїдаючи солодощі, а в другому — із введенням навіть великої кількості FGF21 у них зовсім пропадав потяг до солодкого.

За словами вчених, гормон аналогічно впливає і на потяг до спиртного, що дозволяє в принципі використовувати цю речовину для боротьби з ожирінням, алкоголізмом і діабетом. Однак спочатку потрібно оцінити всі можливі побічні ефекти, перш ніж намагаються використовувати відкриття в медичних цілях, підкреслюють дослідники.

**Медичні заклади самостійно визначатимуть першочерговість платежів**

У рамках підготовки до переходу від постатейного фінансування до системи оплати за надані послуги, на засіданні Кабінету Міністрів прийнято рішення спростити процедуру фінансування для закладів охорони здоров'я незалежно від виду медичної охорони, яку надає заклад та з якого рівня бюджету фінансується.

Відповідні зміни були внесені до Порядку складання, розгляду, затвердження та основних вимог до виконання кошторисів бюджетних установ.

Постанова Уряду сприятиме спрощенню та зменшенню документообігу в закладах охорони здоров'я, спрощенню порядку перерозподілу бюджетних коштів у частині внесення змін до планів використання бюджетних коштів, а також надає можливість самостійно визначати першочерговість платежів.

Нагадаємо, фінансування за скороченою економічною класифікацією видатків бюджету вже

було запроваджено у Вінницькій, Дніпропетровській, Донецькій областях та в Києві, а також у закладах охорони здоров'я, що надають первинну медичну допомогу. Впровадження такого механізму фінансування підвищило ефективність використання бюджетних коштів, дозволило оперативніше здійснювати їхній перерозподіл відповідно до потреби тощо. Крім того, така система є підготовкою до переходу від постатейного фінансування до системи оплати за надані послуги, а також навчання керівників та працівників фінансової служби до самостійності та відповідальності за використання коштів.

Саме тому було прийняте рішення поширити порядок фінансування за скороченою класифікацією видатків на заклади охорони здоров'я, що утримуються за рахунок бюджетних коштів, незалежно від виду медичної допомоги, який надає такий заклад та з якого рівня бюджету фінансується.

**Заборона вершкового масла врятує тисячі людей від передчасної смерті**

Провідний британський кардіолог і хірург Шиам Колвекар вважає головною причиною передчасної смерті зловживання насиченими жирами і наполягає на доцільності заборони на споживання вершкового масла.

Цей фахівець, який працює в лікарні Лондонського університетського коледжу, попереджає про небезпеку вживання продуктів із високим вмістом насичених жирів і рекомендує їсти менше м'яса, пити знежирене молоко і готувати на соняшниковій та оливковій олії.

У Британії від серцево-судинних захворювань за рік помирає близько 200 тисяч людей, і кардіологи вважають, що в третині цих смертей винні насичені жири. Статистика свідчить, що дорослі вживають у середньому 800 грамів таких жирів на місяць, а це на 20% більше рекомендованої норми. Зниження цього показника до норми, за підрахунками медиків, може рятувати 3,5 тисячі життів щороку.

— Засмучує те, що дуже часто операції на серці можна було б запобігти, якби пацієнт дотримувався дієти і споживав менше насичених жирів, — зазначає хірург-кардіолог.

За словами доктора Колвекара, вік пацієнтів, яким необхідна операція з коронарного шунтування, постійно знижується.

**Виробники кремів проти зморшок обманюють своїх клієнтів**

Кожна друга жінка вірить у дієвість крему проти зморшок, принаймні, в те, що цей крем може, якщо не повністю, то хоча б частково розгладити лицевий епідерміс. На жаль, це не так. Як показало проведене в Німеччині дослідження, у ході якого було перевірено дію дев'яти видів кремів за ціною від 2,45 євро до 87 євро, жоден з них не дав видимих результатів. Про це повідомив Німецький фонд незалежної експертизи товарів і послуг Stiftung Warentest. Усі випробувані креми отримали оцінку «незадовільно».

Розрекламовані виробниками ефекти, а саме — «за 14 днів видиме розгладження зморшок» або «глибокі зморшки розгладжуються» — і шкіра стає помітно еластичнішою, не підтвердилися. Німецькі експерти відзначили легке розгладження неглибоких зморшок навколо очей у деяких жінок. Однак у більшості такий позитивний ефект не спостерігався. Крім того, у деяких прояв зморшок навіть посилювся.

У дослідженні взяли участь 270 жінок. Кожен з дев'яти кремів тестували 30 жінок. Вранці та ввечері учасниці експерименту наносили один із кремів проти зморшок на одну половину обличчя, а на іншу — звичайний зволожувальний крем. Зволоження — одна з головних властивостей будь-якого крему.

Тест тривав чотири тижні — протягом такого терміну виробники крему проти зморшок обіцяють перші видимі результати. До і після експерименту жінок фотографували. Потім фотографії були представлені на вивчення експертам. При цьому експерти не знали, на яку половину обличчя був нанесений крем проти

зморшок, а також, які фотографії були зроблені до початку експерименту, а які після. Результат експертизи: жоден із кремів не підтвердив, за оцінкою експертів, обіцяної виробниками дії. Деякі знімки, зроблені після використання кремів, отримали навіть гірші оцінки, ніж ті, що були зроблені до початку експерименту.

А от самі учасниці експерименту більш оптимістично оцінили стан шкіри після завершення дослідження. У багатьох склалося враження, що креми розгладили на їхніх обличчях зморшки біля очей. На підставі подібних суб'єктивних вражень жінок, які брали участь в опитуваннях виробників косметичної продукції, чимало кремів отримують свої «багатообіцяючі» властивості. Про те, як виробники справді отримують такі результати, деякі фірми воліють не розповідати.

Хороший крем, підкреслюють експерти, повинен зволожувати шкіру. Найдорожчий крем з дев'яти тестованих не забезпечив навіть цього. Ним виявився крем проти зморшок Advanced Time Zone американської компанії Estée Lauder.

Незважаючи на більш ніж скромні результати від застосування кремів проти зморшок, самим жінкам здається, що їхня шкіра стала кращою, навіть якщо не вдалося розгладити глибокі зморшки. На таких відгуках клієнтів фірми часто вибудовують свою рекламну кампанію. Тут працює простий психологічний механізм: хто доклав якісь зусилля для досягнення мети, той думає, що вони були не зовсім марними та дали певний результат. По суті, працює ефект плацебо, інформує DW.