

У депресивних людей високий ризик отримати інфаркт чи інсульт

20% людей, які потрапляють у лікарні з серцевим нападом, мають симптоми депресії. У новому дослідженні взяли участь 965 осіб, які не страждали від серцево-судинних захворювань, а також від афективних, психотичних або тривожних розладів. Учені виявили, що депресивні симптоми були найбільш яскраво виражені в найменш активних добровольців.

**Хворобу Альцгеймера можна визначити за запахом сечі**

Виявляється, при хворобі Альцгеймера запах сечі змінюється, пише The Australian. Поки випробування проводилося лише на мишах. Отже, відмінний запах з'являється в сечі ще до того, як починали формуватися відкладення в мозку. До речі, хворобу Альцгеймера можна діагностувати також і за нюховими порушеннями в людини.

Німецькі вчені знайшли спосіб, як збільшити рухливість сперматозоїдів

Група дослідників із Хемницького технічного університету та Лейбницького інституту матеріалознавства і фізики твердих тіл знайшла спосіб збільшити рухливість сперматозоїдів за допомогою спеціальних двигунів.

Одна з головних проблем, що викликають чоловіче безпліддя, — низька рухливість сперматозоїдів, так звана астенозооспермія. При цьому сперматозоїди через занадто слабкі рухи джгутика практично не можуть рухатися і тому нездатні досягти яйцеклітини та запліднити її.

Учені використовували мініатюрні спіралі, керовані віддалено за допомогою направлено маг-

нітного поля. Спіраль вільно захоплює джгутик сперматозоїда і виконує роль двигуна, штовхаючи його вперед.

Автори дослідження стверджують, що сучасні методи штучного запліднення мають ймовірність успішного результату до 30 відсотків. Використання ж спеціальних двигунів для сперматозоїдів значно підвищує шанси на успіх, хоча технологічно такий спосіб значно складніший. Проте вчені сподіваються, що їхній метод зможе успішно пройти клінічні випробування та почне використовуватися на практиці, пише hi-news.ru.

Червоне вино та ягоди попередять імпотенцію

Можна без пігулок знизити ризик імпотенції, пише The Daily Mail.

Експерти радять з'їдати по жмені ягід три рази на тиждень або випивати кілька келихів вина. За ефективністю ягоди можна порівняти з пішими прогулянками тривалістю 5 годин на тиждень.

Секрет у флаваноїдах і антоціанах — природних сполуках з ягід. Наприклад, флаваноїди з чорниці знижують ступінь статевого безсилля на 14%. Ці ж сполуки можна знайти у вишні, редисці, чорній смородині та чорниці. А в цитрусових є флавоноїди з аналогічним ефектом.

Якщо поєднати звичку хо-

дити пішки та раціон, багатий фруктами, ягодами, то ризик сексуальної дисфункції знизиться на 21%. Справа в тому, що заявлені з'єднання та фізична активність покращують стан судин. А статево безсилля нерідко є наслідком поганих судин і серця.

У рамках дослідження природних сполук вчені простежили більш ніж за 50 тисячами чоловіків середнього віку, починаючи з 1986 року. Вчених, зокрема, цікавила наявність у раціоні антоціанів, флаванона та флавонолів. Як виявилось, регулярне споживання продуктів з цими сполуками знижувало ймовірність еректильної дисфункції на 10%.

Продукти, які небезпечно давати дітям

Дієтологи радять бути обережними навіть із їжею, яку прийнято вважати корисною



Усі мами знають, що маленьким дітям абсолютно не підходять чіпси, газована вода та картопля фрі. Але, виявляється, список продуктів, які не варто давати дітям віком до трьох років, набагато ширший.

М'ясні та рибні бульйони. При варінні в них переходить занадто багато екстрактивних речовин, які дратують уразливий шлунково-кишковий тракт дитини. Тому найкраще готувати супи на овочевому бульйоні, а м'ясо подавати окремо.

Докторська ковбаса. Навряд чи знайдеться мама, яка вирішить запропонувати дитині сировкопечену ковбасу зі шпиком, а ось докторську ковбасу та молочні сосиски багато хто чомусь вважає менш шкідливим варіантом. І дарма — в них теж занадто багато жирів, солі та харчових добавок, які не підуть на користь дитини.

Червона та чорна ікра. Ми начулися, що цей делікатес багатий цінними жирами, а тому в свято обов'язково запропонуємо такий бутербродик малюкові. На щастя, більшість дітей не поділяє наших захоплень, і це правильно. Через велику кількість солі та дратівної дії на травний тракт ікра зовсім не підходить малюкам.

Морепродукти. Малюк із хоршим апетитом, можливо, не від-

мовиться від відварних креветок або кальмарів. Але ці продукти важко перетравлюються і, отже, їх варто вилучити з дитячого та дієтичного харчування.

Овочеві соління. Кабачкова ікра, оливки, маслини, маринований чи квашений огірок — деяких дітей так і тягне на солоненьке. Ось тільки давати дитині такі страви дієтологи категорично не радять через велику кількість спецій і солі, надлишок якої загрожує проблемами з нирками.

Гриби. Ні лісові гриби, ні «безневинні» парникові печериці не варто готувати дітям аж до школи. Цей продукт дуже важко засвоюється і може викликати в дитини розлад травлення.

Глазуровані сирки. У складі цих ласощів — надлишок цукру та жирів, ароматизатори, емульгатори, стабілізатори, а ось власне сиру там набагато менше, ніж хотілося б, тому замінювати цей важливий продукт вони не можуть.

Морозиво. Прочитайте склад цього продукту, і сумніви, чи варто давати його малюкові, розвіються відразу. Емульгатори, стабілізатори, ароматизатори, рослинні жири — це ще не весь список компонентів, потенційно небезпечних для маленької дитини.

Здобні булочки. А також всіляке здобне печиво, вафлі, торти. Здоба створює велике навантаження на незміцнілу підшлункову залозу дитини. Крім того, якщо мова йде про випічку промислового виробництва, це справжнє джерело не тільки калорій, але й алергенів.

Шоколад. До трьох років дітям не варто його давати, оскільки какао часто викликає алергію. А якщо в шоколадки або цукерки додані штучні смакові компоненти, ризик алергії стає ще вищим.

На Волині зафіксований перший випадок смерті від грипу

Помер житель села Рокині Луцького району, який звернувся в амбулаторію 8 січня, а 12 числа його не стало. Швидше за все, він занадто пізно довірився лікарям і хвороба забрала його життя.

Як повідомив під час оперативної наради в понеділок голова Волинської ОДА Володимир Гунчик, люди частіше стали звертатися до медиків з приводу ГРВІ та грипу, однак епідемії не зафіксовано.

— Епідемії немає. Така кількість пацієнтів стаціонару — це швидше за все психологічний фактор, — проінформував журналістів заступник головного лікаря обласної клінічної лікарні Руслан Морочковський. — Звернення почастилися після того, як на центральних телеканалах пройшла інформація про летальні випадки серед хворих на так званий каліфорнійський грип H1N1. Серед наших хворих лабораторним методом встановлено 4 випадки захворювання, причиною саме цим вірусом. Летальних випадків не було.

І все ж таки, що потрібно знати громадянам, аби грип не застав їх зненацька? Пропонуємо кілька порад від управління охорони здоров'я міської ради.

Гострі респіраторні вірусні інфекції (ГРВІ) атакують нас кожен рік, і величезній кількості людей не вдається уникнути зустрічі з ними в сезон застуд. Здавалося б, кожен знає про цю хворобу все: і симптоми, і наслідки, і лікування, але все ж щорічно багато хто з нас робить одні й ті ж помилки при лікуванні ГРВІ. Займаються самодіяльністю, призначаючи собі ефективне лікування без поради з лікарем, що призводить до ускладнень.

ВИДИ ГРВІ

Грип. Цей термін також часто є підміною понять. Все, що викликає високу температуру, кашель, нежить і загальну слабкість, ми звикли називати грипом. Тим не менше, грип має особливий вид збудників (вірусів грипу близько 200) і характерні симптоми. Грип зазвичай починається раптово і відразу з важких симптомів. Він характеризується дуже високою температурою (39–40), яка стабільно тримається протягом 3–5 днів, присутністю сухого кашлю, який викликає болі за грудниною, запаленням гортани та нежиттю. При грипі часто спостерігається сильна інтоксикація організму, тому побічними симптомами можуть бути помутніння свідомості, кровотечі з носа, внутрішній крововилив, геморагічна пневмонія та інше.

Парагрип. Зазвичай проходить легше, ніж грип. Температура невисока, тримається 2–4 дні. Найнеприємніше при цій ГРВІ — сухий «гавкаючий» кашель і сильний нежить. Небезпечним симптомом може бути звуження гортани (круп), особливо уважно потрібно стежити за станом дітей, хворих на парагрип, оскільки цей стан може призвести до удушень.

РС-інфекція. Температура зрідка вища 38 градусів і тримається 3–7 днів. РС-інфекція характеризується болісним, сухим кашлем, розвитком бронхіту, при неправильному лікуванні якого можливий розвиток пневмонії або загострення бронхіальної астми.

Аденовірусна інфекція розвивається поступово, більш плавно, ніж інші ГРВІ. При ній зазвичай спостерігається температура 38–39 градусів, яка тримається досить довго (5–10 днів) і має хвилеподібний характер. Супроводжується вологим, досить сильним кашлем, сильною нежиттю, різким збільшенням лімфатичних вузлів. На тлі аденовірусної інфекції може розвинути-



ангіна, фарингіт, кон'юнктивіт. Через запалення горла та лімфатичних вузлів ковтання утруднене й дуже болісне.

ПРОФІЛАКТИКА

Існує два способи профілактики грипу та гострої респіраторної вірусної інфекції:

— специфічна профілактика; — неспецифічна профілактика. Специфічною профілактикою є вакцинація. Вакцини проти грипу специфічні для кожного сезону. Вони включають в себе актуальні, згідно з прогнозами на цей період, штами вірусів грипу (не менше трьох). Циркуляція кожного вірусу прогнозується щорічно Всесвітньою організацією охорони здоров'я.

Після вакцинації формується імунна відповідь через 12–15 днів, імунітет зберігається протя-

Збивати температуру можна тільки в тому випадку, якщо вона піднялася вище 38 градусів, тому що після цієї позначки з'являється загроза для мозку і серця пацієнта. Також необхідно пам'ятати, що антибіотики при ГРВІ не застосовуються, оскільки вони показані для ГРЗ виключно бактеріального походження (наприклад ангіни), а ГРВІ викликають віруси.

гом усього року. Деякі вакциновані люди можуть захворіти на грип. За статистикою, захисні антитіла до вірусу грипу визначаються в 75–92% вакцинованих, але захворювання на грип і ГРВІ має більш легку форму та протікає без великих ускладнень.

Не менш важливою є неспецифічна профілактика — це методи профілактики, спрямовані на підвищення захисних сил організму, і проводяться як напередодні осінньо-зимового періоду, так і в період епідемії.

Існують фармацевтичні препарати для профілактики грипу та ГРВІ, а також відомі народні засоби. Перш, ніж вибрати препарати для профілактики — а це інтерферони, противірусні препарати, вітамінні комплекси, бактеріальні лізати, необхідно проконсультуватися з лікарем, який призначить оптимальний для дитини чи підлітка комплекс неспецифічної профілактики, беручи до уваги вік, супутні соматичні захворювання.

Народні засоби: прийом натурального вітаміну С, у вигляді настою шипшини, ягоди журавлини, чорної смородини, цитрусових. Використання природних фітонцидів, особливо часнику, цибулі. Дотримання особистої гігієни відіграє важливу роль у профілактиці грипу, респіраторних вірусних інфекцій. Після відвідування приміщень загального користування (транспорт, магазини, ринки, т. д.), необхідно мити руки з милом, не торкатися очей, обличчя немитими руками. Потрібно частіше провітрювати приміщення, обробляти поверхні за допомогою дезінфікуювальних засобів. У закладах бажано використовувати бактерицидні лампи, що веде до зниження циркуляції в повітрі вірусних агентів.

Також важливо дотримуватися теплового режиму — одяг і взуття має відповідати розміру та використовуватись відповідно до погодних умов. Уникати переохолодження організму.

Не забувайте про раціональне збалансоване харчування, що впливає на стійкість організму. Важливо споживати продукти, що містять повноцінний білок, вітамін С.

ЛІКУВАННЯ ГРВІ. ЗАГАЛЬНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

Лікування ГРВІ зі стандартним перебігом хвороби зазвичай проводиться в пацієнта вдома. Обов'язкові постільний режим, теплі напої, препарати для боротьби з симптомами захворювання, легке, але корисне та багате живильними речовинами харчування, прогрівальні процедури та інгаляції, рекомендований прийом вітамінів.

Багато з нас знають, що температура — це добре, оскільки саме в такий спосіб організм бореться з інфекцією. Збивати температуру можна тільки в тому випадку, якщо вона піднялася вище 38 градусів, тому що після цієї позначки з'являється загроза для мозку і серця пацієнта. Також необхідно пам'ятати, що антибіотики при ГРВІ не застосовуються, оскільки вони показані для ГРЗ виключно бактеріального походження (наприклад ангіни), а ГРВІ викликають віруси.

Основним симптомом ГРВІ є болісний сильний кашель. Необхідно знати, що це не просто рефлекс, а спроби організму вивести з легенів і бронхів мокротиння, що містить хвороботворні мікроорганізми. Для того, щоб полегшити відкашлювання, фахівці рекомендують прийом спеціальних препаратів. При цьому дуже важливо, щоб ліки м'яко діяли на організм, ослаблений вірусами, і, крім основної дії, додатково надавали протизапальний та противірусний ефект.