

У щасливого подружжя є схожі ділянки ДНК

Про це заявили американські вчені. Саме в цьому і полягає секрет успішного шлюбу. Схожість ДНК гарантує, що чоловік і дружина схожі за характером, тому не будуть сваритися через дрібниці та розумітимуть один одного з півслова. Загалом учні проаналізували 1,7 млн алелів ДНК і виявили пряму залежність між відсотком збігу ДНК подружжя і ступенем їхньої задоволеності шлюбом.



Японські вчені виростили тканини людської печінки

В Університеті Йокогама виростили міні-печінку розміром у кілька міліметрів із використанням індукованих стовбурових клітин. За словами дослідників, штучний орган не тільки успішно очищає кров, але й виробляє необхідні білки. З 2019 року почнуться клінічні випробування вирощених тканин.

Бережіть печінку, щоб не вмерти від самоотруєння

Берегти печінку та піклуватися про неї варто хоча б тому, що вона — орган, відповідальний за те, щоб ми не вмерли і не згнили заживо від самоотруєння.

БІОХІМІЧНА ЛАБОРАТОРІЯ

Печінка відповідає за те, щоб кров була такою, яка потрібна організму. Печінка стежить за тим, щоб кров несла органам і тканинам поживні речовини і видаляла з них відходи й отрути. Печінка пропускає крізь себе всю кров, яка принесла з травного тракту все, що ми їмо і п'ємо, а також кров, яка несе з тканин продукти розпаду і боротьби імунітету з мікробами і паразитами. Печінка, у міру сил, знешкоджує ці отруйні речовини, а деякі перетворює в корисні.

Вона відіграє головну роль в підтримці біохімічної стабільності (гомеостазу) організму. За різноманіття обов'язків печінку називають центральною біохімічною лабораторією організму.

Ця лабораторія забезпечує для всіх тканин елементи живлення — глюкозу. Збирає її і створює оперативний запас — ту саму «їжу для мозку», оскільки клітини мозку отримують енергію насамперед з глюкози. Печінка, коли треба, отримує глюкозу з інших речовин — так званий глюконеогенез.

У печінці регулюється обмін жирів (ліпідів), тобто вони готуються для розщеплення та утилізації. Також цей орган продукує холестерин для виробництва вітаміну D і різних гормонів.

Наша «лабораторія» синтезує більшість білків плазми крові. Наприклад, білки, що забезпечують згортання крові.

Печінка містить ферменти, що беруть участь у виробництві сечовини — продукту білкового обміну, придатного для виведення. Порушення процесу утворення сечовини призводить до накопичення в організмі аміаку. Аміак порушує енергообмін нервових клітин, цей стан лікарі називають печінковою енцефалопатією, що може призвести до коми та смерті.

Печінка продукує компоненти жовчі — речовини, яка розщеплює в дванадцятипалій кишці вуглеводні продукти. Серед цих компонентів — білірубін, котрий забарвлює жовч у золотистий колір.

Нарешті, детоксикаційна функція органу: перетворення отруйних речовин у менш небезпечні для виведення з організму. Як правило, для виведення зручніше, коли речовини стають розчинними у воді. Так що процес детоксикації зазвичай вимагає великих витрат води.

Азіатські цілителі вважають печінку хранителем крові, яка відповідає за циркуляцію життєвої енергії, стан сухожилів і зору. Це цілком узгоджується з європейським підходом: орган бере участь майже в усіх процесах перетворення енергії в



організм і контролює чистоту крові. А очі та сухожилля дуже оперативно реагують на зміну складу крові, тому що тканини там рясно іннервовані, а нервові клітини першими страждають і гинуть від отруєння. І дрібні судини очей дуже чуйно реагують на отруєну кров: жовтизна склер — характерна ознака того, що печінка не справляється зі своєю роботою з детоксикації.

ПЕЧІНКОВІ НЕДУГИ

Печінка сама не болить — у ній немає болевих рецепторів. Але вони є в печінковій капсулі, в яку укладено орган. Тому зміна розміру (роздуття) або форми (порушення постави, дисфункція діафрагми) печінки може відчуватися болісно. У більшості випадків печінка хворіє та руйнується «мовчки» — болять навколишні тканини. Наприклад, часта причина болю в області печінки — дискінезія (непрохідність) жовчних проток, за якими жовч потрапляє з жовчного міхура в кишечник. У цьому випадку до болю додається підвищення температури, жовтизна склер і слизових оболонок, знебарвлення калу.

Порушення функцій печінки найчастіше відчувається тупим болем у правому підбер'ї, нудотою, метеоризмом, м'язовою слабкістю, сухістю в горлі. Характерні також жовта шкіра, що свербить, сухість та лущення шкіри. Гнійні прищі, пігментні плями — ознаки печінкових недуг.

Найбільш часті ураження печінки — гепатити, мають інфекційну природу. Хронічний гепатит може перерости в цироз — на тлі тривалого запалення відбувається розростання сполучної тканини.

Рідше зустрічаються ураження бактеріями та паразитами, що викликають абсцес (скупчення гною) в печінковій тканині.

Головний ворог нашої печінки — ми самі. Манера харчувати-

ся абияк, приймати з приводу і без нього антибіотики, пристрась до алкоголю перевантажують печінку роботою. Ненажері шкодять, як мінімум, тим, що роздуті надлишком їжі шлунок і кишки тиснуть на печінку, створюючи в ній застій крові, заважаючи нормальній циркуляції рідин. Орган, до того ж, не встигає знешкоджувати отруту, яку ми приймаємо. І не забезпечує виконання інших функцій. Результат — збій обміну речовин, який може позначитися де завгодно за принципом «де тонко — там і рветься». Наприклад, сотню років тому лікарі говорили запальній і дратівливій людині, що в неї «розгулялася» печінка. І сьогодні вважається, що дисфункція печінки може виявлятися порушеннями сну, дратівливістю. Злюки часто скаржаться на те, що в них «сидить в печінках»... Це природно: як уже говорилося вище, нервові клітини дуже вимогливі до чистоти крові. Резонно є і зворотня психосоматична взаємодія: часта дратівливість і злість — шлях до хворої печінки. Чому б і ні: кожен раз, коли ми дратуємося, печінка аврально виробляє гормони, щоб забезпечити роботу в надзвичайній ситуації. Злюка щоразу перевантажує і відволікає печінку, а страждають усі органи та тканини — тому що всередині нас ніхто не вмирає поодиночці.

ЯК ПЕРЕВІРИТИ ПЕЧІНКУ

Першою, в разі неполадок, страждає детоксикаційна функція печінки. Існує простий і безпечний домашній тест, який покаже, наскільки ефективно печінка фільтрує кров. Треба випити 50 грамів свіжого бурякового соку. Якщо сеча після цього почервоніє — орган не в порядку, відновлювальні процеси в клітинах печінки відстають від окислювальних.

Буряковий сік східна медицина вважає не тільки тестовим маркером, а й засобом детоксикації: якщо про-

довжувати пити щодня по 50 грамів соку, то організм отримає дозу антиоксидантів і через кілька днів повертається нормальний колір сечі.

ЯК ЛІКУВАТИ ПЕЧІНКУ

Найкраще — звернутися до лікаря. Як правило, наша печінка пручається до останнього, тому будь-яке захворювання приймає відразу ж гостру форму — з високою температурою, жовтяницею, загальним нездужанням. Якщо вчасно звернутися до лікаря, то можна вилікуватися повністю. Самолікування та неухвага до свого організму призводять до переходу захворювання в хронічну форму. Тому бажано не допустити захворювання.

ЯК ДОПОМОГТИ СВОЇЙ ПЕЧІНЦІ

Існують спеціальні лікарські препарати, які очищають і відновлюють печінку, але допомогти своїй печінці можна і не вдаючись до медикаментозного лікування.

Для цього відмовтеся від усього, що шкодить печінці. Не зловживайте спиртом, газованими напоями, гострими приправами. Обмежте вживання м'ясних виробів, копченостей, міцної кави, жирної та смаженої їжі. Відмовтеся від фастфуду та продуктів харчування з барвниками і підсилювачами смаку. Не допускайте неконтрольованого прийому ліків (зокрема антибіотиків), після їхнього прийому пройдіть курс лікування з відновлення печінки.

Вживайте в їжу більше продуктів, багатих на вітаміни, мінерали та рослинну клітковину. У раціоні повинні постійно бути зелень і овочі, білкові (нежирна риба, телятина, птиця) і молочні продукти (сир, молоко, кефір, йогурт). Корисні для печінки також солодкі фрукти і сухофрукти, а також продукти, багаті антиоксидантами (чорна смородина, болгарський перець, плоди шипшини і цитрусові).

Періодично влаштовуйте розвантажувальні дні.

Змініть спосіб життя. Почніть займатися спортом, більше бувайте на свіжому повітрі.

Вправи та масаж можуть бути корисними для профілактики та лікування дисфункції печінки. Наприклад, спеціальні рухи та дихальна гімнастика допомагають вичавлювати з печінки застоюну венозну кров, постачають кров киснем, необхідним для нормальної роботи органу.

Рух також усуває застій жовчі, розганяючи при цьому, на думку східних фахівців, злі похмури думки.

Для цього ефективними будуть різні потягування, нахили в сторони з підняттями над головою руками. Можна виконувати в поєднанні: на вдиху — підняття рук з потягуванням вгору, на видиху — нахил із потягуванням в сторону. Застосовуються і вправи з положення сидячи та лежачи, що включають активні

рухи тулуба (повороти, скручування, підйоми й опускання), можна допомагати помахами рук.

Вправи рекомендують виконувати плавно, без ривків.

Робіть простий масаж. Час від часу масажуйте область нижче правого підбер'я, де знаходиться печінка та жовчний міхур. Це допоможе поліпшити кровообіг.

Непогано також побігати підтюпцем хоча б 20–30 хвилин у день.

Подбайте про мінерали та вітаміни. Для нормальної детоксикації печінки необхідні магній, кальцій, калій, мідь, натрій, залізо, цинк, селен і марганець. Вітамін Е захищає клітини від руйнування, зберігає цілісність клітинних мембран. У великій кількості він міститься у нерафінованій рослинній олії, горіхах, обліпсі, чорноплідній горобині, ожині. Вітаміни групи B (B1, B2, B6, B12, PP) покращують склад крові і нормалізують роботу печінки. Вони містяться в капусті броколі, часнику, фісташках, м'якоті кокосів, нежирній свинині, житньому хлібі та зернових культурах.

Лікарські рослини також прекрасно захищають печінку. Розторопша, куркума і кульбаба містять речовини, що відновлюють роботу печінки і сприяють утворенню нових клітин. Ці трави можна заварювати і пити замість чаю. Щоб запобігти застою жовчі і поліпшити її відтік, приймайте відвари з безсмертника, споришу, звіробію та барбарису. Будуть корисні й артишоки, вони теж допомагають налагодити роботу жовчних шляхів.

Постійно стежте за своєю вагою. При ожирінні печінка працює в аваральному режимі і швидко зношується.

НАРОДНІ ЗАСОБИ

1. Пропустіть через м'ясорубку м'якоть очищеного гарбуза і змішайте її з медом у пропорції 1:1. Суміш настоюйте при кімнатній температурі 4 дні, а потім зберігайте в холодильнику. Приймайте по 1–2 столові ложки 3 рази на день.

2. Відваріть шматочки очищеного гарбуза до м'якості, зваріть трохи будь-якої крупи в молоці з додаванням солі та цукру. Потім з'єднайте розмішаний гарбуз із кашею. Додайте солодких ягід або трохи цукру.

3. Три рази в день за півгодини до їжі випивайте по склянці капустяного соку.

4. Приймайте відвар сухих або свіжих ягід шипшини (ягоди заварюють на ніч і настоюють під кришкою). Можна використовувати сироп або екстракт шипшини.

5. Змішайте по 0,5 кг травневого меду і протертої журавлини, покладіть суміш у банку і зберігайте в холодильнику. З'їдайте щодня по 2 столові ложки цієї суміші.

Перш ніж почати відновлювати печінку, проконсультуйтеся з лікарем і пройдіть обстеження. Зробіть УЗД, щоб виключити різні захворювання печінки та запалення.

Учені випадково знайшли надзвичайно ефективні ліки від герпесу



Зовсім випадково, під час досліджень, фахівці помітили, що спіролактон, ліки від серцевих захворювань, є надзвичайно ефективним засобом для пригнічення росту вірусу Епштейна-Барра та інших герпівірусів, повідомляє Informing.

Сьогодні медики всього світу вкрай стурбовані тим, що вірус

герпесу виробив захист проти наявних нині лікарських препаратів і в майбутньому може зовсім перестати піддаватися лікуванню.

Тепер же з'ясувалося, що спіролактон, який використовується для зниження артеріального тиску, а також рідина, накопиченої в організмі через порушення роботи серця, здатний пригнічувати одну з останніх фаз збірки вірусу всередині заражених клітин, що не дозволяє герпесу розмножуватися.

Фахівці планують створити ряд препаратів на основі спіролактона, які будуть боротися з усіма формами герпесу.

В Україні кількість лікарняних ліжок хочуть довести до європейського рівня

Набрав чинності наказ Міністерства охорони здоров'я України від 1 лютого «Про затвердження Методики забезпечення стаціонарними лікарняними ліжками в розрахунку на 10 тис. населення». У ході реалізації наказу буде проведена оптимізація фондів лікарень, оскільки кількість ліжок не повинна перевищувати 60 місць на 10 тис. осіб, тоді як сьогодні цей показник становить 87,9.

Як зазначено на сайті уряду, відповідно до наказу протягом місяця структурні підрозділи з питань охорони здоров'я обласних та Київської міської адміністрацій повинні

затвердити докладні покрокові дії з оптимізації протягом 2016 року ліжкового фонду закладів охорони здоров'я. При цьому структурним підрозділам надано право самостійно регулювати кількість ліжок для стаціонарного лікування пацієнтів.

У наказі також зазначено, що в ході оптимізації необхідно прийняти рішення, які забезпечили б оптимальний баланс між економічною ефективністю і якістю, а також своєчасністю надання медичної допомоги населенню.

Як зазначають в МОЗ, за інформацією Всесвітньої організації охорони здоров'я, система медичної



допомоги вважається ефективною в розрахунку 56,7 лікарняних ліжок на 10 тис. населення. У країнах ЄС цей показник становить 52,8 ліжок на 10 тис. населення. Найвищі показники — в Білорусі (110,5 ліжок), найнижчі — в Грузії та Швеції (25,9 ліжок на 10 тис. населення). В Україні цей показник становить 87,9 ліжок (за даними на 2013 рік).