



Піші прогулянки стимулюють мозок

Нейрохірурги з Університету штату Іллінойс (США) встановили взаємозв'язок між розвитком інтелекту та прогулянками на свіжому повітрі. Вчені стверджують, що зовнішні подразники, які зустрічаються на вулиці під час пішої прогулянки, виступають як стимулятор головного мозку. Однак користь від прогулянок для мозку, наголошують науковці, буде помітною, якщо присвячувати пішому моціону не менше сорока хвилин за один раз. При цьому гуляти треба хоча б три рази на тиждень.

Біологічно активні добавки шкодять судинам

Як стверджують американські молекулярні біологи, біологічно активні добавки містять групи лецитинів, що засмічують судини. Люди вживають БАДи, сподіваючись, що вони захистять їх від наслідків незбалансованого харчування. Адже шкідливі звички в їжі призводять до розвитку серцево-судинних хвороб. Та відповідно до результатів дослідження, деякі БАДи навпаки здатні активувати ріст атеросклеротичних бляшок, тобто збільшити ризик розвитку недуг серця та судин.

ВАРТО ЗНАТИ

Відбілювання зубів руйнує емаль

Стоматологи спростовують міф про те, що білі зуби — це здорові зуби. Проте, як з'ясувалось, білих зубів не буває в природі.

Нормальний природний відтінок зубів — від жовтуватого до сіро-блакитного. А відбілювання зубів — це лише модна тенденція сучасності, як, приміром, фарбування волосся.

Стоматологи називають жовту емаль міцнішою в порівнянні з білою. Дантисти попереджають тих, хто зібрався відбілювати зуби, що емаль після цієї процедури буде ослаблена та швидше руйнуватиметься. До такого ж небажаного результату призведе використання жовтих відбілюючих паст.

КОРИСНІ ПРОДУКТИ

Оливки зміцнюють стінки судин



тв, ефективно знизити рівень кров'яного тиску допоможуть дари природи — оливки.

Експериментальним шляхом науковці встановили, що натуральні препарати на основі екстракту маслинного дерева так само, як і традиційні медикаменти для зниження тиску, зменшують систолічний (верхній показник) тиск на 11-13 пунктів.

Також ці препарати сприяють зміцненню стінок судин, зниженню рівня холестерину. Крім того, на відміну від традиційних препаратів, ліки з екстракту оливи не мають побічних ефектів.

Індонезійські вчені з'ясували, що, крім лікарських препара-

САМОДІАГНОСТИКА

Очі розкажуть про хвороби

Фактично радять періодично проводити самодіагностику по очах. Так, припухання верхніх повік може свідчити про появу каменів у жовчному міхурі.

Почервоніння судин рогівки та слізливистість можуть бути симптомами відшарування сітківки чи розвитку глаукоми.

Часте моргання спостерігається у двох випадках — нервовий розлад або ж проблеми з печінкою.

Ячменями страждають люди, які зловживають жирною їжею.

Внутрішня поверхня повік повинна мати рожевий колір — це засвідчує, що проблем зі здоров'ям



немає. Якщо ж вона червона — є «збої» в системі кровообігу, травній або сечостатевої системах.

ДОСЛІДЖЕННЯ

Чистота в домі ослаблює імунітет

Стерильна чистота всіх поверхонь у домі призводить до того, що наш організм стає вкрай вразливим перед різноманітними бактеріями.

Науковці стверджують, що захоплення чистотою ослаблює імунітет. Крім того, чепуруни більше схильні до розвитку депресії.

Нещодавня робота вчених із Атланти (США) показала, що ослаблений імунітет реагує на бруд і пил запаленнями чи алергіями, які сповільнюють вироблення гормону щастя — серотоніну — в головному мозку, зумовлюючи депресію.

Цим взаємозв'язком можна пояснити, чому людей із депресіями

значно більше в розвинених країнах, де вдалося засобами гігієни, а громадяни «повернуті» на чистоті. У Британії, приміром, депресії не дають щасливо жити 10% жителів, тоді як у Нігерії — лише 1%.

«Ми вважаємо, що депресії виникають через порушення в імунній системі. Коли люди ростуть, розвивається і їхній імунітет, — пояснюють учені. — Що з більшою кількістю бактерій і паразитів вони зіштовхуються, то краще їхній організм справляється з запаленням. У наш час умови життя стали значно чистішими, гігієнічнішими, тож імунна система практично не готова до боротьби з інфекційними патогенами».

Кров у сечі — найгрізніший прояв онкологічного захворювання

Урологічне відділення Волинської обласної клінічної лікарні є одним із найпотужніших на Західній Україні. Сьогодні у відділенні розгорнуто 60 ліжок, із них 15 — онкологічного профілю. В рік тут проводять близько двох тисяч операцій. Усі лікарі відділення є дійсними членами Європейської асоціації урологів та Асоціації онкоурологів України. Тут надають кваліфіковану допомогу хворим на найвищому рівні. Недарма саме волинське відділення урології було вибрано для проведення республіканської конференції-семінару онкоурологів, що відбулася 1 квітня. З якими проблемами тепер найчастіше звертаються до урологів, яку конкретно допомогу та кому можуть надати спеціалісти згаданого відділення, «Відомості» поцікавилися у його завідувача Юрія Федана.

— Спектр операцій найрізноманітніший, — розповідає Юрій Романович, — від найпростіших ми відмовилися вже давно. Їх успішно роблять колеги у районах. Зокрема, у Ковелі та Нововолинську, де є відділення на 30 ліжок. Із десяти чоловік, які були у нас на обстеженні, дев'ять оперувалися. Зараз ця цифра зменшилася, тому що почали застосовувати неопераційні методи лікування сечокам'яної хвороби, коли не треба розрізати тіло, а можна зробити дроблення каменя черезшкірно на літотриптері. Відповідно, колись хворі лежали два-три тижні, тепер же три-чотири дні.

— 3 жовтня минулого року у вас лікують онкоурологічних хворих. Уже є якісь результати? Розкажіть про них.

— Практично вся оперативна онкоурологія знаходиться в нас. Чому? Бо у відділенні сильна інфраструктура — доопераційна, діагностична та післяопераційна.

— Що ви маєте на увазі?

— Починаємо з того, що хворий проходить дослідження на УЗД — у нас є декілька найсучасніших європейських апаратів, де можна знайти пухлину надзвичайно маленьких розмірів. Можна діагностувати, чи це пухлина, чи якась інше утворення. Після УЗД іде АКТ — комп'ютерна томографія, яка вже більш ширше показує розміри пухлини, метастази, проростання. За потреби користуємося МРТ, але фактично комп'ютерна томографія показує все. А ще у нас є надзвичайно важливе відділення — інтервенційної радіології із рентгеноперблоком. Адаже поставити діагноз «рак» можна лише коли маєш результати гістологічного дослідження. У цьому нам допомагає пункційна біопсія пухлини. У спеціальному кабінеті проводимо біопсію простати, при потребі нирок, кіст. Рентгеноперблок, аби було зрозуміло, — це введення безболісно у стегнову артерію спеціального катетера, який доходить до ниркової судини, і запускається контраст. Тоді чітко видно на знімку, наприклад, круглоподібний отвір, який харчується кров'ю. А це вже погано, бо, як правило, доброякісні пухлини майже не харчуються кров'ю. Отже, коли йдемо на операцію, маємо повну уяву про захворювання. І перед будь-якими онкологічними втручаннями збирається консилиум усіх урологів, а у нас є 11 лікарів, і протиракова комісія, яка складається з лікуючого лікаря, завідувача відділенням, хіміотерапевта і променевого терапевта. Вирішуємо, що робити. Потім, отримавши гістологічні аналізи, знову комісія збирається та призначає хворому наступний етап лікування.

— Чи існує якийсь профілактика онкоурологічних захворювань?

— Онкологія — це не вирок, а складна важка патологія, яка лікується. Та чим швидше ми її виявили,



В урологічному відділенні операції проводять за європейськими стандартами

тим краще вона лікується. Наприклад, рак простати, якщо він не запущений, можна виликвати безопераційно. Але кожна людина повинна себе любити та надіятися лише на себе. Тобто треба хоч би раз на півроку зробити УЗД, особливо старшим людям, обов'язково проходити флюорографію легень та інші обстеження. Чоловіки після сорока років мають обов'язково оглянути простату у уролога. Є чудова діагностика пухлин простати. Вона називається ПСА — простатспецифічний антиген — береться з вени п'ять кубиків крові, і антиген показує, чи є підозри на пухлину. Якщо є, необхідно робити пункційну біопсію простати.

... без болю може бути пухлина нирки, як два-три кулаки, але перед цим, як правило, знову ж таки спостерігається одноразове або багаторазове виділення крові з сечею, але вже згустками, як хробаки. Адаже сечовід тонкий. Поки по ньому дійде до сечового міхура, утворюється згусток, як хробак, — це значить, що кровить нирка, а не сечовий міхур. Тому необхідно пройти УЗД.

— Не секрет, що в районах рівень медицини, зокрема діагностичного оснащення, дуже поганий, тому як бути?

— УЗД є в кожному районі, можливо, воно не настільки інформативне як у нас, але запідозрити щось можуть, а потім — направити сюди. Я розумію, що не кожен дідусь чи баба вярвуться з села та приїдуть до Луцька, адже в обласній поліклініці в день до 600 відвідувань, тому черги не уникнути. Ми, звичайно, просимо, щоб було направлення з району, але можемо обстежити і без направлення. Ще ніколи ніхто з наших лікарів не відмовив пацієнтові.

— Крім обстежень на УЗД і ПСА, як можна запідозрити в себе наявність пухлини?

— Якщо з'явилася кров у сечі, по-медициному — макрогематурія. Це відбувається безболісно й один раз. Але вже через півроку хворий приходиться до нас із запущеними онкологічними захворюваннями, як правило, сечового міхура. Тому наголошую — якщо є будь-яке виділення крові з сечею, навіть і невеликої кількості, негайно звертайтеся

до уролога, бажано до нас. Ми відразу робимо цистоскопію — дивимося в сечовий міхур спеціальним апаратом безболісно, а тоді визначаємо причину.

Ще одним проявом захворювання у чоловіків може бути безпричинне безболісне збільшення та затвердіння яєчка. Бо коли починає боліти, це вже третя-четверта стадія, і тоді боротися непросто. Коли рак яєчка був виразкою, а нині 90% хворих про це недуго забувають, бо вона лікується. Пухлини нирок — абсолютно те саме — без болю може бути пухлина нирки, як два-три кулаки, але перед цим, як правило, знову ж таки спостерігається одноразове або багаторазове виділення крові з сечею, але вже згустками, як хробаки. Адаже сечовід тонкий. Поки по ньому дійде до сечового міхура, утворюється згусток, як хробак, — це значить, що кровить нирка, а не сечовий міхур. Тому необхідно пройти УЗД.

— Які операції проводять у відділенні урології?

— Стараємося робити органозберігаючі операції. Наприклад, не викидати нирку з пухлиною, а робити її резекцію. До недавнього часу таких не проводили, оскільки не могли зупинити кровотечу з нирки. Тепер же є плазмовий коагулятор, який дозволяє це зробити на операційному столі. Стараємося зберегти орган, тобто сечовий міхур, бо його видалення непросте і високотравматична операція не тільки у нас, а й у цілому світі. Але вже з 2000-го року робимо трансуретральні резекції — за допомогою спеціального апарата, який на кінці має металеву скобу, їздить нею по пухлині та видаляє її. Операція проводиться під місцевим наркозом. Запровадили та зробили спеціальні операції на простаті, коли через чотири-п'ять днів хворий іде додому та мочиться сам без трубки.

— Над чим зараз працюєте, які найновіші методи лікування, крім уже перелічених, плануєте запровадити?

— Кожного місяця один або два онкоурологи їдуть на стажування в Національний інститут раку до головного онкоуролога України професора Стаховського. Ми переймаємо досвід і будемо в себе робити все те, що й Київ. Зараз запроваджуємо радикальну простатектомію. Операції вже проводили, проте треба поставити їх на конвеєр, аби це була буденна операція, а не спорядична. Суть її в тому, що повністю видаляється простата разом з усіма тканинами, тобто повтор раку не можливий. Уже проводимо радикальну нефректомію, також за методом Стаховського, коли забирається нирка, лімфовузли біля неї, жирової тканини — і метастазування практично вже неможливе.

Людмила ШИШКО

АЛЕРГІЯ ЧИ ЗАСТУДА

Симптоми алергії та застуди досить схожі. Але якщо ви «застуджуєтесь» кожної весни і не можете викуватись понад тиждень, то ймовірно це алергія

Застуда

Нежить — густа жовто-зелений слиз, не більше 7-10 днів

Біль у горлі

Температура

Розвивається протягом кількох днів, симптоми з'являються почергово



Алергія

Очі — почервонілі, подразнені, слізяться

Нежить — понад 10 днів, прозора та водяниста, свербить ніс, часте чхання

Дихання через рот

Розвивається швидко і всі симптоми одночасно