



Блідий колір обличчя сигналізує про анемію

Про певні проблеми зі здоров'ям можна довідатися, придивившись до свого обличчя. Так, червоні щочки говорять про хвороби серця. Про серйозні проблеми з легенями розповідь синошійний колір на лобі та щоках. Попередньо діагностувати вегетосудинну дистонію можна за білими плямами на щоках і блідо-жовтим відтінком обличчя. Блідий колір — характерна ознака анемії. Коричневі плями на вилицях і корені носа — сигнал про проблеми з нирками чи сечовим міхуром.

Легінси псують фігуру

Легінси приховують вади ніг, але, як виявилось, саме ця їх особливість має й негативні сторони. Експерти попереджають, що носіння лосинів робить м'язи ніг і живота «ледачими», що призводить до втрати тону. «Легінси зручні й чудово виглядають. Вони підтримують квадрицепси (м'язи стегон), сідниці, нижні м'язи живота й виконують ту роботу, яку по суті мають виконувати ці м'язи, — пояснює американський фізіотерапевт Семмі Марго. — У результаті м'язи розслаблюються й перестають працювати, тому, коли влітку ми переходимо на більш легкий одяг, вони не такі пружні, як могли б бути».

ЦІКАВО ЗНАТИ

Мерзляки живуть довше

Фахівці з Вашингтонського університету довели, що люди, які постійно мерзнуть, як правило, довше живуть. Через гормональні зміни в їхньому організмі сповільнюється метаболізм, що дозволяє зберегти енергію й тепло.

Експерти поєднали це дослідження з іншим, у ході якого було доведено, що скорочення споживання калорій продовжує життя. Під час експерименту 50-річним чоловікам і жінкам давали

таблетки-термометри. Частина піддослідних скоротила щоденний прийом калорій на 25%, інші не змінювали раціон, а активно займалися спортом (бігали). Третя група була контрольною. Зниження температури зафіксували тільки в учасників першої групи, які зменшили споживання калорій.

Узявши за основу цей принцип роботи організму, вчені планують створити препарати для продовження тривалості життя.

САМОДІАГНОСТИКА

Поза сну розповідь про хвороби

Представники Дослідницького центру сну при Університеті Лафборо (Великобританія) провели дослідження та встановили, що за позою сну можна визначити хвороби людини. Так, люди, які сплять на боці, ризикують «заробити» зморшки, та водночас така позиція допомагає при нетравлених та печії.

Сон на спині допомагає полегшити симптоми артриту та послабити біль у суглобах. Натомість у такій позиції для сну підвищується ймовірність збільшення симптомів астми та проблем із серцем. До речі, саме на спині люди часто хрюпають. А все від того, що знижується вміст кисню в крові.



У позі ембріона люди сплять, коли відчувають біль в попереку, ший. А от сон на животі позбавить від хрипіння, проте може спровокувати біль у ший.

ДОСЛІДЖЕННЯ

«Сови» більше схильні до зайвої ваги, ніж «жайворонки»

Люди, які пізно лягають і пізно встають, мають більше шансів набрати зайві кілограми. Причому це пояснюється зовсім не тим, що «сови» менше сплять: як з'ясували вчені, з кількістю годин сну це взагалі не пов'язано. Головна причина — спосіб життя.

Порушення природних біоритмів (а для нас усе ж такі природні спати вночі, а вдень бути бадьорими) призводить до того, що людина їсть більше.

Любителі не спати допізна час-

тіше вибирають висококалорійні продукти та споживають за вечір на 250 калорій більше, ніж ті, хто дотримується природного для організму режиму сну. Вчені пояснюють потяг «сов» до нездорової їжі тим, що опівнічником необхідно звідкись брати енергію, аби зберегти бадьорість серед ночі.

Дослідники також з'ясували, що в порівнянні з тими, хто лягає спати вчасно, «сови» з'їдають у два рази більше фаст-фуду й удвічі менше овочів і фруктів.

ІНФЕКЦІЙНІ ХВОРОБИ

2011 рік стане роком вітрянки

Сьогодні є підстави говорити про пік вітрянки в Україні, заявила завідувач діагностично-інфекційного відділення НДСЛ «Охматдит», заслужений лікар України Раїса Мостовенко. «Інфекційні хвороби мають свої підйоми (або піки) та спади, які з певною періодичністю повторюються.

Сьогодні є підстави говорити про пік вітрянки. Зростання захворюваності спостерігається з початку зими, зараз також реєструється багато випадків цієї інфекції», — зазначила Мостовенко. Вона додала, що в Україні, на жаль, немає державних програм, які б визначали рівень колективного імунітету.

ЗДОРОВЕ ХАРЧУВАННЯ: РЕДИСКА

Редиску дуже цінують дієтологи — вона містить дуже мало грубих харчових волокон, тому вважається найніжнішим і найбільш дієтичним овочем

• **Сприяє схудненню** — містить рослинні ферменти, що допомагають краще засвоювати білкову їжу і посилюють обмін речовин

• Завдяки гірчичній олії, якої тут значна кількість, **запобігає утворенню каменів** у жовчному міхурі

• Цей овоч містить антиоксидант антоціан, що **уповільнює ріст ракових клітин на 50–80%**

Обережно! Редиску краще вживати у вигляді салатів, заправлених рослинними оліями. У чистому вигляді, гострі речовини, що містяться в ній, можуть викликати спазм шлунку



• **Має загальнозміцнюючу дію** за рахунок наявності солей калію, натрію, магнію, кальцію, заліза, сірки і фосфору

• Редиска **розщеплює жири**, а її волокна є прекрасними сорбентами і **виводять шлаки з організму**

• **Містить велику кількість вітаміну С.** Пучок редиски заміняє половину лимона, три помідори або десяток слив

Аборт лікарі проводять всліпу, тому травмування матки не уникають

Нещодавно головний акушер-гінеколог Міністерства охорони здоров'я В'ячеслав Камінський заявив у ЗМІ, що в минулому році в Україні відбулося 500 тисяч пологів і 200 тисяч абортів. За його словами, статистика має позитивну тенденцію, адже в 2005 році українці зробили 350 тисяч абортів.

Навіть таке скорочення кількості штучно перерваної вагітності не втішає. Адже аборт — це не просто оперативне втручання: часто він супроводжується ускладненнями, які виникають у процесі самої операції, а головне — його наслідки можуть проявитися навіть через кілька років і здатися такими, що жодним чином не пов'язані зі зробленим абортим. Про причини та проблеми зі здоров'ям після абортів «Відомостям» розповіла завідувач відділення «Центр планування сім'ї та репродукції людини» Луцького пологового клінічного будинку Лариса Шендибило.

— **Про аборти вже багато сказано, та жінки продовжують їх робити. Чому так?**

— Багато молодих жінок не знають про можливі наслідки абортів чи неправильно їх оцінюють. Українці безбачливо переривають першу вагітність. Статистика каже, що 70% жінок, які першу вагітність перервали абортим, потім стикаються з непліддям.

Нерідко молоде подружжя вважає, що їм рано мати дитину, однак протизаплідних засобів не використовують, що призводить до штучного переривання. Аборт — це не метод контрацепції, це крайній захід. І треба докласти максимум зусиль, аби його уникнути. Щоб потім не жалкувати. Наразі зменшилася кількість абортів у віці 14-15 років, а от побільшало пологів серед 17-річних дівчат. І це, як на мене, не зовсім пов'язано з виплатою державної допомоги після народження дитини. Швидше, починає спрацьовувати моральність, усвідомлення того, що секс повинен бути захищеним, із використанням контрацептивів. Оптимістичний для жінки час, аби народити дитину, — це 23-25 років. Цей вік якраз припадає на навчання, першу роботу, і багатьох це зупиняє. Молоді, амбіційні, хочуть чогось досягти. Ми у нашому відділенні частіше зустрічаємося з наслідками абортів: приходять пари, які його зробили, а зараз мають проблеми з зачаттям.

— **Крім непліддя, чим ще загрожує аборт здоров'ю жінки?**

— Під час абортів травмується матка неминуха. Який би лікар не провів його, пошкодження не уникають. Бо для того, щоб проникнути в матку та видалити плідне яйце, треба розширити шийку матки. І таке розширення тим більше, чим більший термін вагітності. Під час уведення розширювачів виникають три-



щини, надриви шийки матки, іноді досить значні. Як наслідок — ерозії, неспроможність виносити дитину, вагітність, яка закінчується викиднем. Після відкриття матки відбувається видалення плода за допомогою спеціальних інструментів. Ця маніпуляція проводиться всліпу, тому лікар не може бути повністю впевнений в успіху своїх дій. А залишок навіть незначної частини плідного яйця проковує кровотечу, спалах інфекції. Наголошує ще раз: проводячи операцію, лікар не бачить і не може візуально слідкувати за точністю своїх маніпуляцій, саме в цьому полягає особлива складність абортів та його небезпека. На місці рани утворюються рубці, зрощення, що перешкоджає відтоку менструальної крові та знижує шанси завагітніти. Ще одним ускладненням є кровотеча. З настанням вагітності посилюється кровопостачання матки, тому будь-яка спроба проникнути в її порожнину супроводжується кровотечею. Кровотврата залежить від терміну вагітності, ступеня травматизації матки, стану жінки. Наприклад, під час абортів на другому місяці вагітності жінка втрачає приблизно сто мілілітрів крові, як наслідок розвивається анемія. Запальні захворювання статевих органів є найчастішим ускладненням після абортів. У 10-12% здорових жінок

після абортів з'являються запальні хвороби. Порожнина матки в нормі не містить мікроорганізмів, а під час абортів створюються сприятливі умови для проникнення інфекції. Крім того, жінки, які зробили аборт, у 7-10 разів збільшують свої шанси захворіти на рак статевих органів.

— **Останнім часом поширилися нові методи абортів. Вони менш небезпечні?**

— Таке практикують, але це зовсім не означає, що жінка випила пігулку — і стала невагітною. Приймається одна таблетка, через певний період — іще одна, а потім настає кровотеча, яка інколи зупиняється сама, а інколи її доводиться зупинити лікарям. Під дією препарату стінки матки починають скорочуватися й плідне яйце відторгається. Під час хірургічного абортів вхід у матку відкривають насильно, та після прийому препарату плід може і не вийти самостійно, тож усе одно доведеться його звідти доставити, а це ж те саме травмування матки. Медикаментозний аборт у жодному разі не можна проводити вдома, це робиться лише в умовах стаціонару. Ще одна річ: препарат, який зараз використовують для медикаментозного абортів, не зареєстрований у Державному реєстрі ліків.

— **Що порадите жінкам, які поставили перед вибором: народжувати чи ні?**

— Їм потрібна в першу чергу підтримка сім'ї. Важко, коли чоловіки в такій ситуації перекладають відповідальність на плечі вразливої вагітної жінки. Народжувати, особливо коли це перша вагітність, треба. Аборт — це не вихід. Перериваючи вагітність, організм жінки переживає стрес, який із часом може стати причиною важкої онкології. А молодим дівчатам порада така: щоб уникнути небажаної вагітності та зберегти своє здоров'я, варто утримуватися від дошлюбних статевих відносин.

Спілкувалась Ірина КОСТЮК



Лариса Шендибило

СПОСІБ ЖИТТЯ

Сидяча робота на 40% підвищує ризик ранньої смерті

Сидяча офісна робота скорочує життя у кілька разів. За даними дослідження «Medical Coding», чоловіки, які проводять шість годин на день у сидячому положенні, на 20% більш схильні до ризику померти у молодому віці, жінки — на 40%.

Поки людина сидить, у її організмі відбуваються руйнівні процеси: електрична активність м'язів зводиться до нуля, спалювання калорій скорочується до однієї на хвилину, знижується вироблення ензимів, які синтезуються в клітинах і значно прискорюють обмін речовин. Люди з сидячою роботою схильні до захворювань серця удвічі більше за тих, хто на роботі стоїть або ходить. Як стверджують дослідники,

стиль життя сучасних людей став абсолютно сидячим: уперше в історії людства середній показник часу сидіння у світі досягає 9,5 години. «Факти свідчать про те, що ми сидимо довше, ніж спимо: на сон сучасна людина витрачає близько семи годин», — ідеться у звіті.

Вчені попередили, що «білі комирці», які проводять більшу частину робочого часу за комп'ютером, починають відчувати проблеми зі здоров'ям уже через кілька років служби. «Якщо ви сидите більше шести годин на день, то маєте на 40% більше шансів померти через 15 років із моменту початку сидячого життя», — резюмували медики. За їхніми словами, для того,

щоб позбавити себе від ризиків, недостатньо відвідувати яку-небудь спортивну секцію. «Врятувати вас може тільки зміна способу життя: вам необхідно скоротити час сидіння до трьох годин на добу», — впевнені у «Medical Coding».

Для того, щоб хоч якось зменшити шкоду, яку завдає сучасний людям тривале сидіння, необхідно витрачати понад півгодини на активні фізичні вправи, використовувати будь-яку можливість для того, щоб встати та прогулятися офісом.

Крім того, дослідники радять максимально скоротити час, який мешканці великих міст проводять у сидячому положенні поза офісом і без необхідності.