



Вага людини залежить від її оточення

Вивчаючи проблему розвитку ожиріння, дослідники з Університету Нью-Йорка прийшли до цікавих висновків. Анкетування людей, які мають зайву вагу, показало, що схильність споживати їжу підвищеної калорійності стає більш вираженою, коли людина розмовляє з повненькою людиною чи навіть просто дивиться на її зображення. А якщо постійно спілкуватися з «пампушками» чи перебувати в їх оточенні, то перехід на «важку» їжу відбувається майже непомітно.

Козяче молоко більше підходить людям, аніж коров'яче

Козяче молоко, за словами експертів, перетравлюється легше, ніж коров'яче та містить низку цінних поживних речовин, таких як кальцій, фосфати, вітаміни А і В. Структура його жирів і протеїнів найбільше наближена до структури людського грудного молока, тому козяче молоко майже не викликає алергічних реакцій. Тільки 10% із тих, у кого є алергія на коров'яче молоко, мають алергію й на козяче.

■ СМАЧНО ТА КОРИСНО

Полуниця багата солями заліза



кров'яних тілець — еритроцитів — для транспортування кисню від легенів до тканин. У полуниці їх більше, ніж у яблуках, вишні та збагачених залізом мінеральних водах.

Також у цій ягоді в достатку кальцію та фосфору, що зміцнюють кістки й зуби. Щодо цього полуниця нема рівних серед плодів і ягід. А ще у ній міститься вітамін радості та бадьорості — аскорбінова кислота (вітамін С).

Жменя ягід на день піде на користь імунній і серцево-судинній системам, усьому організму для омолодження (за силою дії входить до трійки лідерів разом із обліпихою та чорницею). Також полуниця незамінна для профілактики атеросклерозу, гіпертонії, при підвищеному рівні цукру в крові.

На ринках уже з'явилася полуниця, тож варто знати, якими корисними властивостями володіє ця смачна ягода та чим вона корисна для організму.

Полуниця багата солями заліза, що необхідні для червоних

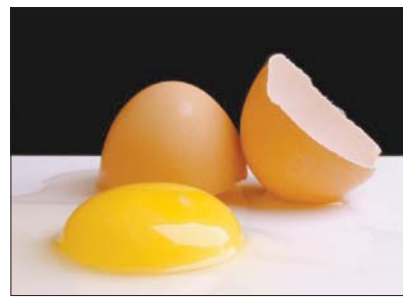
■ ПРАВИЛЬНЕ ХАРЧУВАННЯ

Білковий сніданок не дозволить переїдати

Сніданок із білкової їжі — кращий спосіб насититися та не переїдати протягом дня. Такий висновок зробили американські вчені з Університету Міссурі, пише «Лікар-інфо».

Комп'ютерна томографія показала, що після вживання багатої білком їжі в головному мозку знижується інтенсивність сигналів, які контролюють мотивацію та задоволення від споживання продуктів харчування. Це дозволяє не переїдати решту дня.

Джерело білків — їжа тваринного походження: яйця, молоко, риба, м'ясо, зернові продукти.



Крім того, дослідження показало, що люди, які не снідають, упродовж дня нерідко перекушують шкідливою для здоров'я їжею.

■ ЦІКАВО ЗНАТИ

Дієтологи назвали винними у появі вугрів молочні продукти

Щоб вирішити проблему вугрової висипки, дієтологи рекомендують обмежити вживання молочних продуктів і стежити за тим, щоб раціон харчування був збалансованим.

Незважаючи на те, що від вугрової висипки на обличчі страждають майже 90% підлітків у світі, лікарі раніше не мали однозначної думки щодо способів лікування.

Антибіотики, які прописують дерматологи, не дають стійкого результату та викликають купу

побічних ефектів. І лосйони, і тоніки найчастіше теж не можуть позбавити від цієї проблеми.

Тим часом дієтологи з Університету Колорадо (США) вважають, що чистота шкіри лица залежить насамперед від щоденного раціону. Причому одним із головних продуктів, винних у появі вугрової висипки, є молоко та всі молочні продукти. Як з'ясували вчені, саме вони піднімають рівень глюкози в крові, а отже, й інсуліну, що стимулює роботу сальних залоз.

■ ДОСЛІДЖЕННЯ

Стрес пригнічує нервові клітини в мозку



Американські вчені з клініки «Гора Синай» у Нью-Йорку прийшли до висновків, що людина середнього віку поступово втрачає здатність до швидкого запам'ятовування нових фактів через стрес.

Стрес пригнічує нервові клі-

тини відділів головного мозку, які відповідають за створення синаптичних зв'язків. А саме синаптичні зв'язки визначають здатність людини до засвоєння нової інформації, вважають медики.

Клітини мозку дорослої людини поступово втрачають пластичність, необхідну для ефективної побудови синаптичних зв'язків.

Аби підтвердити свої висновки, учені провели експеримент на пацюках. Вони помістили три групи тварин різного віку в маленькі закриті контейнери, які страшенно не подобаються гризунам. Через кілька годин вони випустили щурів і дослідили їх. Молоді пацюки змогли швидко пристосуватися до нових умов, синаптичні зв'язки в них не постраждали. У щурів середнього віку вони відновлювалися гірше, а в старих тварин — погано або й узагалі не відновлювалися. Те ж саме відбувається з людиною, вважають дослідники.

Причиною варикозного розширення вен у 80% випадків є спадковість

Варикозне розширення вен — не просто косметичний дефект, що не дозволяє жінкам влітку одягнути коротку спідницю. Причиною варикозу є порушення відтоку крові. У когось можуть з'явитися перші прояви хвороби, проте далі розвиток не піде. У декого ж, навпаки, недуга може прогресувати дуже швидко — за кілька місяців із початкової стадії довести до появи трофічних виразок. Про небезпечність варикозу, його профілактику та лікування «Відомостям» розповів лікар-хірург вищої категорії Луцької міської поліклініки №1 Віктор Николішин.

— У нормі потік крові поверхневими та глибокими венами йде від периферії (від стопи) до центру (до серця), — пояснює лікар. — За певних умов починається зворотне заповнення вен нижніх кінцівок, що спричиняє підвищення венозного тиску. Особливо розбухлі вени помітні на блідій, стоншеній шкірі.

Причиною варикозного розширення підшкірних вен у 80% випадків є спадковість. 20% — важка фізична праця та довготривале перебування на ногах. Також у групі ризику курці та люди з надмірною вагою. Варикозне розширення вен часто виникає і при плоскостопості. Решта чинників лише прискорюють процес. Наприклад, деякі жінки кажуть, що до пологів варикозу в них не було, а після з'явився. Отже, схильність до розширення вен уже була закладена, а вагітність і пологи тільки форсували хворобу.

— **То що ж таке варикозне розширення вен?**

— Суть хвороби полягає в тому, що стінка судини розтягується, у ній з'являються мікротріщини, через які виходить рідка частина крові. Від цього у нижніх кінцівках з'являється пігментація, найчастіше — на гомілях, схожа на коричневе ластовиння. Також бувають набряки, бо під шкіру виходить і лімфа. Судини за-



тромбуються згустками крові, які перешкоджають нормальному відтоку. Клапани у судинах атрофуються, тому кров тече в обох напрямках — уверх і вниз. Як результат — вена розбухає.

— **Яка поширеність варикозу?**

— Під час профілактичних оглядів зазвичай виявляємо від десяти до двадцяти відсотків осіб, які страждають від цього захворювання, — продовжує Віктор Володимирович. — Із десяти пацієнтів із варикозом одиноким є чоловіки. Це зумовлено особливостями анатомічної будови: у мужчин товстіша шкіра та сильніша м'язова система, яка й підтримує вени, не дає їм розширюватися.

— **Крім зовнішньої непривабливості ніг, чим ще загрожує розширення підшкірних вен?**

— У більшості хворих вени не болять, — каже хірург. — Больові відчуття виникають тоді, коли поруч проходять вена, артерія і нерв. Притискання вени до нерва дає больовий синдром. Ускладнення виникають у старших людей. З віком шкіра витончується, шлани, що виходять під шкіру, спричиняють подразнення та трофічні виразки. Якщо виразки тривалі, запущені, без оперативного втручання не обійтися.

— **Тобто єдиний метод лікування — операція?**

— Вилікувати варикоз можна тільки оперативним втручанням. Але за умови, що це початкова стадія та розгалуження вени гілкоподібного типу. Якщо вени розсіяні, венектомія може дати тільки 50% позитивного результату. Оперативне втручання полягає в тому, що в паховій ділянці вену пересікають, ушивають той кінець, який йде уверх, а той, що йде вниз, вивертається, як панчоха, та викидається. Тоді підключається внутрішня вена, яка досі

дрімала, а тепер усе навантаження бере на себе.

— **Та нерідко доводилося чути, що через певний час після операції вени «вилазять» знову.**

— Наголошую, якщо розгалуження вен стовбурового типу, тобто вени розходяться від центральної, операцію провести легко. Якщо ж розгалуження вен аномальне, а існує триста видів відхилень від норми, ситуація ускладнюється, — пояснює Віктор Николішин. — Адже забирають тільки центральну вену, а з часом інші розгалуження можуть розбухати.

— **А як же розрекламовані мазі та гелі, що обіцяють моментальний ефект?**

— Гадаю, зараз усі розуміють, що рекламовані засоби не є панацеєю. Медикаментозна терапія при варикозі полягає у нанесенні мазей на гепариновій основі та носінні компресійного лікувального трикотажу, який на ніч обов'язково слід знімати. Тип компресії у спеціальних підколінниках і колготках залежить від стадії хвороби. Цей трикотаж не дає варикозу прогресувати, підтримує м'язи та, як насос, допомагає протиснути кров уверх.

— **Яка профілактика варикозу?**

— Стежити за вагою, не сидіти та не стояти тривалий час в одній позі. Не варто сидяти закидати ногу на ногу, бо під коліном перегіскаються усі судини, через що розширення вен збільшується. Одним із методів профілактики є підняття ніг вище тазу, тоді відбувається відтік крові. Дуже корисне плавання — це фактично зовнішній масаж. Звичайний масаж не протипоказаний, але малоефективний. А вода при плаванні масажує нижні кінцівки, ноги працюють, функції м'язів посилюються.

Розмовляла Ольга ЮЗЕПЧУК

■ ЗВЕРНІТЬ УВАГУ!

«Римські» босоніжки небезпечні для ніг

Популярні босоніжки в римському стилі — найбільш травмонебезпечне взуття. Таку заяву оприлюднила Лорейн Джоунс, яка представляє Товариство майстрів педикюру й ортопедів.

За словами експерта, таке взуття — найгірший вибір для здоров'я ніг, адже в нього абсолютно пласка підошва. В результаті регулярного носіння таких босоніжок відбувається перенапруження ахіллового сухожилля, яке найчастіше травмується.

Будова цих босоніжок не дає можливості тамувати поштовхи, яких нога зазнає при ходьбі. При постійному носінні також збільшується ризик розвитку п'яtkової шпори. У зв'язку з цим фахівець пропонує зважити всі за і проти,



перш ніж ризикувати здоров'ям ніг заради моди.

■ ВИСНОВКИ

Надмірна худорлявість скорочує життя

Норвезькі вчені обчислили, що бути надмірно худим ще гірше, ніж мати зайву вагу. Вони стверджують, що худорлявість відбирає в людини вісім років життя.

Іхні дослідження тривали протягом десяти років, і 90% худощавих учасників померли у середньому на вісім років раніше, ніж їхні однолітки з нормальною вагою. Водночас люди з надлишком ваги прожили на чотири роки менше, ніж склав середній вік їхніх однолітків.

І повнота, і худорлявість спричиняють певні проблеми зі здоров'ям. Повнота — цукровий діабет, гіпертонія, атеросклероз, проблеми з судинами. А худорлявість збільшує ризик серцево-судинних захворювань, розладів психіки та зловживань новотворень.