



30% українців — потенційні гіпертоніки

30% дорослого населення України, за статистикою, має підвищений артеріальний тиск. За словами керівника відділу симптоматичних артеріальних гіпертензій Інституту кардіології ім. Н. Стражеско Юрія Сиренка, ця цифра зумовлена генетичною схильністю та способом життя. Крім того, в Україні ефективність лікування гіпертонії становить у середньому тільки 8%. Тоді як у європейських країнах ця цифра досягає 6-23%. Також більшість хворих українців не дотримуються рекомендацій лікаря.

Зарядка вранці гарантує хороший сон

Нові дослідження показали, що найбільшу ефективність мають ранкові заняття спортом. Групи добровольців займалися фізичними вправами о 7-й годині ранку, о 13-й годині дня й о 19-й годині вечора. Вночі в учасників експерименту за допомогою датчиків перевіряли якість сну. З'ясувалося, що ті, хто займався спортом удень і ввечері, мали менш повноцінний відпочинок, ніж «ранкові» спортсмени. Тож заняття фізкультурою зранку забезпечать не тільки струнку гарну фігуру, а й повноцінний релакс під час сну.

■ ЛІКИ З ГРЯДКИ

Селера захистить від запалення



Відповідно до дослідження, опублікованого в журналі «Cancer Prevention Research», стебла, корінь та насіння селери містять апіге-

нін — речовину, що перешкоджає росту й розмноженню злочинок клітин. Крім того, за допомогою селери можна уникнути появи внутрішнього запалення та проблем із судинами, що виникають при високому тиску.

Також стебла й корінь селери корисні при артриті та менструальних болях.

А от із насінням селери, попереджають лікарі, треба поводитись обережно, бо воно може призвести до розладу шлунку. Вагітним жінкам воно взагалі протипоказане через сильні діуретичні (сечогінні) властивості.

■ РЕКОМЕНДАЦІЇ

Масаж шиї триматиме судини в тонусі

Дослідники з Університету Лідса (Англія) повідомили, що регулярний масаж шиї здатний захистити від виникнення та розвитку захворювань серцево-судинної системи.

У ході проведеного експерименту вченими було доведено існування зв'язку між шийними м'язами та ділянкою головного мозку, що відповідає за контроль в організмі рівня кров'яного тиску.

Тож за допомогою регулярного масажу шиї можна нормалізувати роботу мозку та стабілізувати кров'яний тиск.

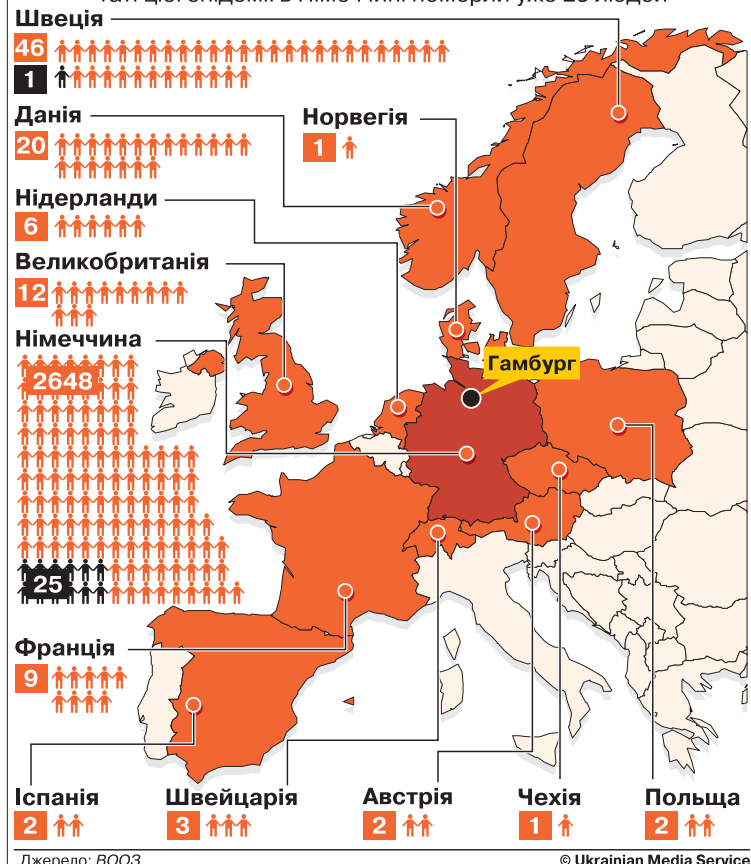
Експерти вважають, що ефект



від лікувального масажу шиї нітрохи не поступається дії новітніх медикаментів для підтримки тону судин.

■ ПОШИРЕННЯ КИШКОВОЇ ІНФЕКЦІЇ

Німецький Гамбург став епіцентром поширення нового небезпечного штаму кишкової інфекції E.coli. За даними ВООЗ, в результаті цієї епідемії в Німеччині померли уже 25 людей



■ ВАРТО ЗНАТИ

Названо три продукти, що «спалюють» жир

За повідомленням інформаційного агентства «Natural news», кращими натуральними помічниками в боротьбі з зайвою вагою є три продукти — чорниця, виноград і какао. Речовини, що містяться в них, впливають на формування та ріст жирових клітин.

Чорниця впливає на утворення нових клітин-контейнерів для запасів жиру та допомагає виводити ліпіди з організму.

Такими ж властивостями володіє ресвератрол, що міститься в шкірці червоного винограду.

Поліфеноли, що входять до складу какао, діють інакше: придушують активність ензимів, що перешкоджає засвоєнню вуглеводів і їх перетворенню на жири. Та не будь-який шоколад, звичайно, має такі властивості, а тільки той, вміст какао в якому перевищує 55%.

Кількість серцевих ударів генетично закладена в кожній людині

Часто у літературі зустрічаємо порівняння: так кохає, аж серце замирає. Цьому поетичному образу є фізіологічне пояснення — аритмія. На щастя, перебої серцевого ритму в таких випадках викликані сильним почуттям і незагрозові для життя. Та у старшому віці аритмія сигналізує про наявність певних хвороб і може стати причиною збоїв у роботі головного мозку, профілактику аритмії та тренування серця ми поспілкувалися з завідувачкою кардіологічного відділення Луцької міської клінічної лікарні Марією Романів.

— Аритмія — це збудження серцевого м'яза. Та вона не завжди свідчить про захворювання серця. Найпоширеніша нейроциркуляторна дистонія, тобто порушення серцевого ритму, пов'язана з нервовою системою, — пояснює Марія Євгенівна. — Крім того, аритмія може бути супутнім симптомом хвороб внутрішніх органів (жовчних шляхів, щитовидної залози, шлунку), запального процесу, вроджених вад серця. Серце в людському організмі — це мотор у машині: дає збої тоді, коли надходить поганий бензин. Якщо в крові відбувається інтоксикаційний процес при будь-якому запаленні, з'являються перебої в роботі серця.

— А молоді та практично здорові люди страждають від аритмії?

— Є так звані доброякісні аритмії, які зустрічаються практично в усіх людей. Це вважається нормальним станом. А в молодому віці збої у ритмі трапляються досить часто. Але зазвичай ці екстрасистолі (перебої в серцевому ритмі) — не кардіального походження, а є наслідком сильних емоційних переживань. Тож лікувати їх не треба.

— Чи існує профілактика перепадів серцебиття?

— Якщо встановлено конкретний діагноз, то обов'язкові лікування та профілактика тої хвороби, до якої супровідною є аритмія. Якщо ж людина здорова, то серцевий м'яз можна тренувати. Серце «любить» калій, якого багато в родзинках, куразі, печеній картоплі, бананах. Але «не любить» натрій (сіль), тому бажано недосоловати їжу. Якщо ж страви постійно пересоловувати, то розвиваються гіпертонія, аритмія та навіть ниркова недостатність, бо натрій вибирає воду з організму.

Також загартовують серце зарядка, ходьба пішки (хоча б два-три кілометри на день), але навантаження мають бути регулярними та стабільними, без ривків. Бо різке фізичне навантаження може стати причиною інфаркту через спазм (від звуження судин).

Не можна переїдати, бо коли шлунок переповнений, діафрагма



піднімається вище — і для серця зменшується простір. Обмежує цей орган і сидяче положення. У таких випадках серце постійно перебуває у скутому стані, зникає до мінімального фізичного навантаження. Особливо негативний вплив створює електромагнітне поле, зокрема й від комп'ютера. До речі, люди, які живуть поблизу телевізійних вишок чи високовольтних ліній, у 50 разів частіше помирають від раптової аритмії, що призводить до фібриляції шлуночків серця.

Аритмія — це збудження серцевого м'яза. Та вона не завжди свідчить про захворювання серця. Найпоширеніше порушення серцевого ритму пов'язане з нервовою системою.

Аритмія нервового походження (невроз серця) найчастіше проявляється у творчих і вразливих людей — учителів, митців, артистів. Таким людям варто пити заспокійливі — настоянку глідю, валеріани, «Магне-В6» (магnezія покращує ритм серця).

— Чим небезпечне порушення серцевого ритму?

— Є кілька видів збоїв, — відповідає кардіолог Марія Романів. — Такікардія — часте ритмічне серцебиття, брадикардія — рідкий пульс. Треноване витривале серце

має рідкий пульс. І це добре, бо що він нижчий, то довше людина проживе. Кількість серцевих ударів генетично закладена в кожній людині. Якщо частота серцебиття велика, то людина менше проживе, бо швидше використає свій ресурс. У собак частота велика, то вони живуть максимум двадцять років, а в черепаха — низька, тож їм відведено до 400 літ. Для людини нормальна частота серцевих скорочень — 72 плюс-мінус 12. А аритмія небезпечна тим, що це збій при нормальному ритмі, пришвидшеному чи сповільненому. Якщо екстрасистолі часті, це ознака захворювання серця або нервової системи. Часті перебої переходять у фібриляцію передсердь (миготлива аритмія).

Фібриляція — це хаотичне скорочення м'язових волокон серця, тіпання. Тож ці волокна треба змусити скорочуватися синхронно. Невідкладна допомога, поки не прибуде «швидка», — це непрямий масаж серця. Але навіть цих елементарних знань більшість людей не має. На вулиці фібриляція шлуночків — це раптова та неминуча смерть. Людина йтиме на роботу, впаде, втрапивши свідомість, і помере, якщо ніхто не надасть такої необхідної першої допомоги, бо через п'ять хвилин відключається мозок. Людину не треба піднімати, садити, бризкати водою в обличчя та пхати в рот валідол, треба стати біля хворого на коліна, сильно вдарили кулаком по грудній клітині в ділянці серця та робити непрямий масаж так, щоб аж хрумтіли ребра. Натискання мають бути сильними та синхронними, ритмічно качати грудину, щоб завести серце. А бригади «швидкої» у нас забезпечені дефібриляторами, тож головне — підтримати людину до прибуття медиків.

Розмовляла Ольга ЮЗЕПЧУК

■ СЕЗОННІ ПРОБЛЕМИ

Літо — причина загострення хронічної молочниці

Влітку загострення молочниці проявляється в усіх жінок, у яких це захворювання перейшло у хронічну форму. Згідно зі статистикою, від хронічної молочниці страждають більше 30% жінок. Загострення часто буває саме в жарку пору року.

Шкода сонячних променів

Небезпечними провокаторами молочниці є сонце та сонячні ванни. «Хронічним» жінкам можна засмагати не більше двох годин на день. Та й то не на відкритому сонці, а в тіні.

Водні процедури

Хронічна молочниця може спалахнути під впливом різкої зміни температури, тому потрібно з обережністю ставитися до контрастного душу та стрибків у воду. Організм має встигнути звикнути до холодної води. У воду потрібно поступово, цей процес має тривати до семи хвилин.

Білизна

Лікарі не рекомендують жінкам носити стрінги або білизну з синтетичних матеріалів. Такі трусики можуть викликати зміни в мікрофлорі. Те ж саме стосується й купальника, тому бажано його знімати відразу після відвідування пляжу.

Молочниця в жінок розвивається під впливом гормональних змін. Варто знати, що під час вагітності відбувається зниження місцевого імунітету. В цей період варто максимально обмежити перебування на сонці та фізичні навантаження.

Напої

На сонці потрібно пити частіше, ніж у приміщенні, а на пляжі це варто робити через кожні 15 хвилин під час усього періоду засмагання, адже волога випаровується більш інтенсивно. Не рекомендується пити га-

зовану воду, в тому числі й різні лимонади. Прояв засмаги сповільнюється під впливом вуглекислого газу. Популярний улітку квас пити також не бажано, бо він є продуктом шумування грибків. Найкраще, якщо з напоїв буде тільки проста вода.

Довгоочікуване море

Солоні процедури можуть загострити проблеми з молочницею, викликавши порушення місцевої мікрофлори. Тому тим, хто страждає на хронічну молочницю, лікарі радять купатися не більше 20-30 хвилин у день. Обов'язкова вимога до відпочивальників на морі — ополіскування прісною водою після кожного купання. Варто уважно ставитися й до купальника, який потрібно ретельно прати, щоб не залишалося часточок солі.