

Алкоголь спричиняє захворювання шкіри

Фахівці з Університету Техасу протягом 14 років спостерігали за 83 тисячами жінок, які в тій або іншій кількості вживали спиртні напої. Медики з'ясували, що регулярне вживання жінками алкоголю може викликати появу та загострення різних захворювань шкіри. А саме напої з градусом впливають на функції нирок, печінки, серця, кісткового мозку. Також порушується процес всмоктування зі шлунково-кишкового тракту цинку та вітаміну С, через що виникає їх нестача в організмі.



10% європейців «сидять» на антидепресантах

Співробітники Уорікського університету (Великобританія) та Інституту IZA у Бонні (Німеччина) з'ясували, що 10% європейців середнього віку приймали в 2010 році антидепресанти. Цифра отримана за результатами дослідження за участю майже 30 тисяч чоловік, що живуть у 27 країнах Європи. У ході дослідження з'ясувалося, що найвищий рівень споживання препаратів цієї групи в Португалії. У Литві, Франції й Великобританії він теж значно вищий за статистичну норму по ЄС.

■ НЕБЕЗПЕКА ПОРУЧ

На кожного українця припадає по 50 кг пластику

Медики б'ють на сполох — необхідно терміново обмежити використання полімерних матеріалів у харчовій і легкій промисловості, тому що безпечно для здоров'я пластику за нинішніми технологіями виробити неможливо.

Провідний науковий співробітник Інституту гігієни й медичної екології ім. О. М. Марзеева Василь Ляшенко підкреслив, що в часи наших бабусь на кожного українця припадало по 5 кг полімерних матеріалів, а зараз ця цифра виросла у десять разів і становить близько 50 кг.

Полімери вкрай небезпечні для людини. Крім того, їхня дія на людський організм ще до кінця не вивчена. І це при тому, що, наприклад, одяг сучасної людини на 70-80% складається з полімерних матеріалів.

Крім того, сьогодні багато людей п'ють гарячі напої з пластику-



вих стаканчиків. Однак мало хто замислюється, що пластикова тара зовсім не призначена для гарячої продукції. Як стверджує Василь Ляшенко, в усьому цивілізованому світі вже давно відмовилися від застосування пластмасової тари для вживання гарячих страв і напоїв.

Результат регулярного вживання гарячої їжі з пластикової посуду — це як мінімум гостра алергічна реакція організму, а також розвиток хвороб внутрішніх органів.

■ ХАРЧУВАННЯ ДЛЯ ЧОЛОВІКІВ: СИЛА І СЕКСУАЛЬНІСТЬ

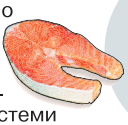
Здорова їжа, звичайно, корисна для всіх. Але є продукти, які особливо цінні для підтримки саме чоловічого здоров'я

Сир: необхідний для нарощування м'язової маси. Краще засвоюється разом із зеленню або фруктами



Капуста: зміцнює імунітет і сприяє профілактиці захворювань передміхурової залози

Лосось: джерело жирних кислот, білку та цинку, що важливо для чоловічої репродуктивної системи



Фініки: джерело енергії завдяки наявності легкостворюваних вуглеводів; допомагають правильному засвоєнню білка

Яловичина: це білок та залізо. Корисніша зріла яловичина, вона допомагає клітинам отримувати більше кисню



Гранат: незамінний для профілактики онкологічних захворювань передміхурової залози, покращує потенцію

© Ukrainian Media Service

■ ЦІКАВО ЗНАТИ

Недосипання — причина зайвих кілограмів



ферментів і нуклеїнових кислот та відіграє важливу роль у стимуляції сну.

Експерименти з мишами показали, що через надлишок аденозину тварини переставали впізнавати звичні предмети. Крім того, вчені зі шведського університету з'ясували, що коли людина мало спить, процес обміну речовин в організмі сповільнюється. Отже, гальмується й швидкість спалювання калорій. Звідси — проблема зайвої ваги. Часто буває достатньо відрегулювати нічний сон, аби в норму прийшла і вага.

Тож рекомендація лікарів спати вночі по шість-вісім годин, як і раніше, актуальна для тих, хто хоче зберегти здоров'я.

■ ГЛОБАЛЬНА ЕПІДЕМІЯ

Людство вбивають чотири хвороби

Експерти Організації Об'єднаних Націй дійшли висновку, що головними причинами більшості смертей у світі є неінфекційні захворювання, такі як рак, діабет, хвороби серця й легенів. Як зазначається в доповіді ООН, ці чотири види неінфекційних недуг спричинили дві третини всіх випадків загибелі людей.

Зі слів фахівців, попри те, що світове співтовариство сконцентрувало зусилля на боротьбі з інфекційними захворюваннями штибу СНІДу, малярії й туберкульозу, чотири основні неінфекційні захворювання «відносно непо-

мітно вийшли на перший план у країнах, що розвиваються, й тепер перетворюються в глобальну епідемію». Згідно з доповіддю, в 2008 році у світі від неінфекційних захворювань померли 36 мільйонів чоловік, тобто 63% від загальної кількості смертей.

За прогнозами авторів доповіді, в 2030 році неінфекційні захворювання заберуть життя 52 мільйонів людей. Експерти пояснюють цю тривожну динаміку такими факторами ризику, як тютюнопаління, нездорове харчування, нестача фізичної активності, ожиріння й зловживання алкоголем.

Факторами появи ревматоїдного артриту є період статевого дозрівання і стрес

На сьогодні існує майже 80 хвороб, які вражають суглоби. Та найстрашніша патологія, наголошують лікарі, — це ревматоїдний артрит. Недуга знищує хрящ, через що людина стовідсотково стає інвалідом. Крім того, на ранніх стадіях ревматоїдний артрит складно діагностувати, бо при нетиповому розвитку його можна сплутати з іншими захворюваннями. Про причини, симптоми та лікування найважчої з хвороб суглобів говоримо з завідувачем ревматологічного відділення Волинської обласної клінічної лікарні Вадимом Жуковичем.

— Ревматоїдний артрит — це аутоімунне системне захворювання сполучної тканини, яке характеризується ерозивно-деструктивним процесом ураження суглобів. З-поміж близько 80 різновидів суглобового синдрому є одним із найважчих, — розповідає Вадим Романович. — В Україні 124 тисячі хворих на ревматоїдний артрит. Уявіть, це ціле невелике місто. У Волинській області, за даними 2010 року, майже три тисячі хворих.

— Які причини захворювання? — Етіологія цієї хвороби невідома. Як і багато недуг ревматологічного профілю, вона має аутоімунний механізм запуску. Спробую пояснити: коли нас атакує вірус, виробляються антитіла, що вбивають той вірус, інакше він би нас знищив. Але за певних умов організм починає «воювати» проти власних анти-тіл, проти своїх тканин, суглобів. Унаслідок збою в імунній системі організм вирішує, що ворог у нього всередині.

У теорії ревматоїдного артриту останнім часом знову почали обговорювати вірус Епштейна — Барр, що відноситься до герпетичної групи вірусів, — додає завідувачем ревматології. — Але сказати точно, чому виникає хвороба, наразі не можна. Вважається, що вірус Епштейна — Барр відіграє роль пуску, а причина невідома. Захворювання характеризується високою інвалідністю — у 70% випадків.



Вадим Жукович

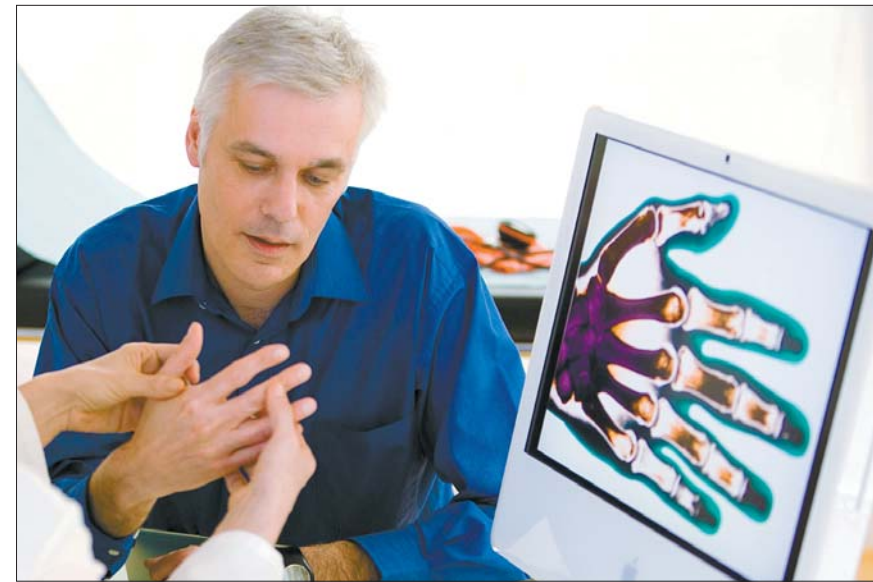
■ ЗВЕРНІТЬ УВАГУ

Перші симптоми раку

Рак розвивається у різних органах і тканинах, тому його ранні ознаки можуть бути дуже різними. Та існує низка спільних симптомів, характерних для будь-якої локалізації. Так, вони можуть бути ознаками й інших захворювань, що не мають жодного стосунку до раку, тому поставити на цей підставі діагноз неможливо. Проте, можливо, хтось замислиться та вчасно звернеться до лікаря.

Болісні відчуття

Біль з'являється вже на пізніх стадіях раку, коли в процес втягуються нервові закінчення. А на початку розвитку пухлини людина може помітити «ненормальні» відчуття, які можна назвати болісними. Чимало хворих згадують, що за кілька місяців, а то й років, до діагностування раку дійсно відчували «сто-



— Для якого віку існує найбільша небезпека розвитку ревматоїдного артриту?

— Хвороба може розпочатись у будь-якому віці. Ревматоїдний артрит трапляється і у маленьких дітей, і у літніх людей, але частіше за все він вражає у найактивніший працездатний період життя — від 20 до 40 років. До 50-річного віку хвороба вражає у два-три рази більше жінок, аніж чоловіків. Після 50 літ статистика більш-менш вирівнюється. У кожного перебіг індивідуальний — в одних може розвиватись роками, а інших атакує швидко й агресивно. Бувають випадки, що хвороба дуже швидко протікає, буквально за два місяці призводить до інвалідизації.

Факторами розвитку ревматоїдного артриту є періоди статевого дозрівання, клімат, післяпологовий стрес, травми і в останню чергу — несприятливі кліматичні умови.

— Як запідозрити патологію у суглобах?

— Хвороба характеризується не стільки запальним процесом, як ерозивно-деструктивним, тобто руйнує хрящову основу, фактично «об'їдає» хрящ, через що суглоб стає нерухомим. Для ревматоїдного артриту характерні свої симптоми. Як правило, це симетричність ураження суглобів, припухлість, синдром ранкової суглобової жесткості, який може тривати від півгодини до двох-трьох годин, біль у суглобах, обмеження рухливості. Вражатися може будь-який суглоб, найчастіше це променево-зап'ястні, колінні, міжфалангові, кульшові та інші. Дуже важливо виявити недугу на ранній стадії, бо коли суглоби вже деформуються, людина стає інвалідом. Труднощі в діагностиці ревматоїдного артриту виникають тоді, коли спершу вражається тільки один суглоб, — пояснює

Вадим Жукович. — Людина починає звертатися до травматолога, невропатолога, інших лікарів, а треба йти до ревматолога.

— Чи лікується ревматоїдний артрит?

— Хвороба невиліковна, та медицина на сьогодні цілком може зарадити. Базовим, «золотим», стандартом лікування ревматоїдного артриту є препарат «Метотрексат». Це цитостатик, який використовується і в онкології, і в гематології, і в ревматології, різниця — у дозуванні. Принцип дії — подавити запальний процес, аби не продовжувалося знищення хряща. Також використовуються препарати сульфасалазину, менш ефективні препарати золота. Застосовуються внутрисуглобові введення гормонів — залежно від індивідуальної ситуації, коли хвороба швидко прогресує, дає системні ураження.

Недавно з'явилися так звані біологічно активні препарати, або біологічні агенти, — додає ревматолог. — Але вони призначаються тільки тоді, коли нема ефекту від терапії «Метотрексатом». Це високоточна зброя, яка влучає прямо в ціль, але в умілих руках. Однак це завжди ризиковано, бо біологічно активні препарати можуть спричинити розвиток туберкульозу, гепатиту С, СНІД, анемію, важкі ускладнення крові, інфекції, гастрит тощо. І ці препарати дуже дорогі. Найдорожчий курс лікування — приблизно 80 тисяч гривень. Але й вони не є панацеєю: тільки у 60% випадків є позитивний результат.

Наголошує, що лікування має бути комплексне, а не лише медикаментозне: необхідні ще й фізкультура, фізіотерапевтичні процедури, санаторно-курортне оздоровлення.

Розмовляла Ольга ЮЗЕПЧУК