

■ СМАЧНО І КОРИСНО

Жирна риба та капуста корисні для мозку

Дієтологи називають головні продукти, що підтримують нервову систему й мозок. На першому місці — риба. Цей продукт корисний не тільки для мозку. Він також допомагає позбавитися зайвої ваги та підтримує нервову систему. Особливо корисні жирні сорти, що містять кислоту омега-3. Двічі на тиждень потрібно їсти оселедця, сьомгу, палтуса чи будь-яку іншу жирну рибу.

Наступна в списку — капуста, позаяк вона відновлює та очищує кровоносні судини, що особливо важливо для роботи мозку. Крім того, капуста налагоджує роботу кишечника, а також містить вітамін К, якого особливо багато в брокколі.

Також дуже важливо включати у свій раціон цільне зерно —

Фруктово-ягідні чаї шкодять зубній емалі

Потенційно небезпечними для здоров'я зубів стоматологи називають фруктово-ягідні чаї, особливо з лимоном і чорною смородиною, у яких багато агресивних для емалі кислот. Також вороже налаштовані щодо зубів ферменти, що містяться у вині й енергетичних напоях. Крім того, загрожують емалі й деякі ліки, які знижують вироблення слини: це практично всі антидепресанти, бета-блокатори (незамінні для серцевників і гіпертоніків), ібупрофен (протизапальне і знеболююче).



Шовкова білизна позбавить грибка

Італійські вчені дійшли висновку, що білизна з шовку може позбавити грибкових інфекцій. Дослідження показало, що в 90% жінок, які носили протягом півроку шовкову білизну, скоротилась інтенсивність симптомів молочниці. Крім цього, вдвічі знизилася кількість рецидивів. Фахівці пояснюють це тим, що грибок любить підвищену вологість, а от фіброїн — особливий вид шовку, що використовується у виробництві білизни, — вбирає вологу.

■ ЛІКИ З ГРЯДКИ

Огірки очищують кишечник



Огірок майже на 95% складається з води і тому прекрасно втамовує спрагу. Проте огірок — це не лише вода.

Почнімо з того, що вода в огірку є структурованою. Іншими словами, вона дуже активна — «жива». Крім того, в цьому овочі містяться різні корисні речовини: крохмаль, клітковина, ефірні олії, вітаміни В, А, С, РР, Е, Н та багато мінералів і мікроелементів. Понад те, йод у огірках має легкозасвоювану форму. Тож лікарі радять ласувати ними для профілактики хвороб щитовидної залози.

До того ж лише в цих хрумких смаколикках виявлена тартронова кислота, яка стримує перетворен-

ня вуглеводів на жири. Регулярно вживаючи огірки, можна контролювати процес утворення надлишкової ваги. Для цього радять раз на тиждень робити розвантажувальні дні, з'їдаючи протягом доби 1,5-2 кг огірків.

Огірок сприяє кращому засвоєнню їжі. Тож його доцільно вживати при спазмах у кишечнику. Це прекрасний засіб для нормалізації кислотного-лужної рівноваги в організмі.

Огірковий сік також має сечогінну властивість, очищує організм, сприяє виведенню піску з нирок. Щоденне його вживання сприяє розчиненню каменів у жовчочному міхурі та жовчовивідних протоках.

У народній медицині вважається, що цей напій покращує пам'ять, тамує зубний біль, гоїть запалені ясна. Якщо з'їдати в день до 0,5 кг свіжих огірків, покращується стан волосся та нігтів, аже диво-овоч багатий на кремній і сірку.

Крім того, огірок є прекрасним косметичним засобом, який можна використовувати при запаленні шкіри, вуграх, ластовинні та для вибілювання обличчя.

■ ТИХИЙ УБИВЦЯ

Показники поширення гепатиту С у 10 разів вищі, ніж ВІЛ/СНІДУ

Наприкінці липня у світі відзначають День боротьби з вірусними гепатитами. В Україні про загрозливі темпи поширення цього захворювання почали говорити лише останнім часом. Донедавна наявність до гепатиту була відсутня не лише серед більшості громадян, а й серед медиків.

Поширення вірусних гепатитів вражає: встановлено, що ними інфіковано понад мільярд населення земної кулі, і це дає підставу говорити про пандемію.

За даними ВООЗ, 40-60% хронічних захворювань печінки асоційовано з вірусним гепатитом С (ВГС), 10-15% — з вірусним гепатитом В (ВГВ); 57% випадків цирозу печінки і 78% випадків первинного раку печінки зумовлено хронічними вірусними гепатитами В або С. Останній узагалі здобув славу «тихого вбивці». Адже якщо гепатит В має початкову жовтяничну форму та набуває хронічного перебігу лише у 5-10%, то ВГС має практично безсимптомний перебіг при первинному інфікуванні та надвисокий хронічний потенціал — до 85% випадків.

Лікування вірусних гепатитів на нинішньому етапі розвитку



медичної і фармакологічної наук також видається проблемою. Як свідчить статистика, сьогодні зростає кількість уперше виявленого ВГС на стадії цирозу печінки, коли єдиним методом лікування, здатним продовжити життя хворого, є трансплантація органа. У світі від цієї хвороби щороку помирає 350 тисяч людей, гепатит В забирає ще 500-700 тисяч жертв. Експерти прогнозують, що до 2015-2020 років кількість хворих на ВГС зростає вдвічі, а за 10-20 років смертність від нього збільшиться у тричотири рази і значно перевищить смертність від ВІЛ-інфекції. Сьогодні масштаби поширення ВГС у 10 разів вищі, ніж СНІДУ.

Кір не сплутаєш із жодним іншим інфекційним захворюванням

Нещодавно у селі Лище Луцького району зафіксували кілька випадків захворювання на кір. Інфекцію підтвердили у трьох пацієнтів. Але медики занепокоїлись, адже у 2006-му кором переохворіли 800 волинян. Джерелом інфекції є тільки хвора людина. Міграція населення призводить до того, що десь людина контактує з зараженим і підхоплює вірус. Цьогоріч кір на Волинь «завезли» з Рівненщини. Як розпізнати кір, як не сплутати його з іншими інфекційними хворобами, коли та чим лікувати, ми запитали у заступника головного лікаря з медичної частини Волинської обласної інфекційної лікарні Галини Морочковської.

— Деякі інфекційні хвороби, такі як кір, краснуха, епідемічний паротит та інші, називають керованими, — каже Галина Василівна. — Є планові щеплення, якими можна регулювати захворюваність. Аби не допустити спалаху хвороб, має бути щеплено 95% дитячого населення. Вакцина дає 100% гарантії. Сьогодні зустрічаються поодинокі випадки кожного з цих захворювань, але епідемії нема. Прошарок імунізованого населення зменшився: почасти через відмову батьків вакцинувати дітей, а зараз — через проблеми з постачанням вакцин, які закуповують централізовано за кошти держбюджету.

— Кір називають дитячою хворобою...

— Не можна так сказати, оскільки кором хворіють як діти, так і дорослі, які не перенесли захворювання у дитинстві й не набули до нього імунітету після щеплення.

— Чим кір відрізняється від інших інфекцій, що передаються повітряно-крапельним шляхом?

— Кір — це гостре інфекційне захворювання, що викликається вірусом кору. Для нього характерна висока контагіозність, майже до 90%, — наголошує лікар. — Причому, якщо у багаточисельній на першому поверсі захворіє одна людина, то весь під'їзд вважається контактним. Крім того, помилкова думка, що кір — легка недуга, якою хворіють без проблем. Так, у більшості випадків легкий перебіг: тоді, коли сильний організм, або коли зроблено тільки одне щеплення, без ревакцинації (імунітет виробився, але ослаблений). Та трапляються й ускладнення.

— Які симптоми цієї інфекції?

— Клінічні прояви кору важко сплутати з іншою недугою. Від моменту контакту з хворим до прояву хвороби минає максимально



21 день. Починається, як правило, з підвищення температури, до 38-39 градусів, з'являються кон'юнктивіт, наслідний кашель. Такий стан утримується від трьох до п'яти днів. Далі настає період висипань. Температура піднімається до 40 градусів. Висипання спершу з'являються на слизових рота, на обличчі, за вухами, мають плямисто-папульозний характер — перші дні елементи висипки окремі, а далі зливаються. З кожним наступним днем висипка спускається нижче: на тулуб, на руки, на ноги, а на обличчі вже починає бліднути. Висока температура утримується протягом усього періоду висипання, посилюються прояви кон'юнктивіту. Після закінчення висипання стан покращується. На місці хворобливих пухирців залишається пігментація, яка згодом може відлущуватися.

— Чим лікувати кір і які можливі ускладнення?

— Як правило, терапія відбувається у стаціонарі. При легких формах можливе лікування вдома, але обов'язково під наглядом сімейного чи дільничного лікаря. При типовому перебігу з менш вираженими симптомами лікування симптоматичне — від кашлю, для зняття жару, протипалірного. Якщо ж хворого не лікувати чи звернутися невчасно, ймовірно різноманітні ускладнення: центральної нервової системи (менінгоенцефаліт), зі сторони легень (важкі пневмонії, посилення кашлю, затруднення дихання, асфіксія), зі сторони ЛОР-органів (гнійні отити, гайморити, запалення глотки). Сам вірус викликає в організмі зниження імунного захисту. Через це будь-яка патогенна флора активізується.

Крім того, приєднується алергійний компонент.

— А чому у дорослих кір завичай проходить складніше, ніж у малечі?

— У дорослих хвороба протікає важче, оскільки у них є своя мікрофлора в глотці, в носі, яка на фоні загального ослаблення починає атакувати організм. До того ж, коли хворіє дитина, батьки відразу звертаються до медиків, тоді як дорослі спершу воліють лікуватися самотужки, через що втрачається час.

— Чи є хвороби, з якими можна сплутати кір?

— Деколи з краснухою — через подібність висипання. Та за перебігом це зовсім інше захворювання, — пояснює Галина Морочковська. — При краснусі відразу піднімається температура, і в той же день з'являється висипка. Може бути й кашель, і слабо виражений кон'юнктивіт. Висипка, як і при кору, плямисто-папульозна, проте одночасно на обличчі, тулубі, кінцівках. Ще один характерний симптом при краснусі — збільшення лімфатичних вузлів, особливо задніх шийних.

Нагадаємо, раніше головний санітарний лікар Волинської області Наталія Янко назвала головною причиною виникнення випадків кору те, що кілька років тому в країні не були проведені планові щеплення.

«Вакцини від кору закуповуються за рахунок держбюджету, але через перебої з постачаннями, що трапляються останнім часом, ми звернулися до голови облдержадміністрації Бориса Клімчука, який запевнив нас у своєму співробітстві», — додала Наталія Янко.

Розмовляла Ольга ЮЗЕПЧУК

■ СЕЗОННА НЕБЕЗПЕКА

Ноги набрякають від перевантаження серця та нирок

Набряки ніг часто супроводжують різні захворювання. Однак у літні місяці вони можуть виникати й у практично здорових людей.

У спеку основна функція організму — охолодження, а охолоджувальною рідиною є піт. Ми пітніємо, п'ємо та знову пітніємо. Якщо стовпчик термометра переважає за +30 градусів, а людина при цьому ще й активно працює, то кількість поту може зростати до 1,5 л за годину. Основне навантаження з перекачування рідини лягає на серце та нирки, і не завжди ці органи справляються з завданням на всі 100%. Іноді вони недопрацюють, що призводить до набряків — скупчень рідини в м'яких тканинах. І найпоширеніша причина їх появи влітку — це надмірне вживання усляких напоїв, якими люди раз у раз тамують спрагу, знемагаючи від спеки.

Якщо набрякність ніг ледве помітна, виникає рідко, до ранку повністю минає та не супроводжується

іншими неприємностями, хвилюватися не варто.

Іншою причиною набряків ніг є варикозне розширення вен. Під дією сонця, спеки та надмірного споживання рідини стінки вен розтягуються, потоншуються, починають пропускати воду в міжклітинні простори суміжних тканин. Якщо літніми вечорами ноги «гудуть», стають важкими або ватяними, потрібно обов'язково знайти час на візит до судинного хірурга.

Схильність до набряків є в людей із надлишковою вагою й відносно невеликим розміром вуття, у тих, хто має плоскостопість, а також любить носити тісне взуття на високій шпильці.

Є й інші причини набряків: серйозні захворювання серця та нирок, патологія щитовидної залози, порушення білкового обміну, цукровий діабет, захворювання печінки.

Якщо ж набряки — явище сезонне, то аби позбутися їх, досить дещо



змінити звичний спосіб життя. Для початку потрібно відмовитися від взуття на високих підборах, тісних сандалів, що стискають ногу, та від панчів із тугими резинками. Рекомендують робити собі масаж стоп і гомілок: масажувати ноги знизу вгору, себто у напрямку току лімфи. Так стимулюється її рух у судинах і капілярах.