

**До хрустоту суглобів можуть призвести перевантаження**

Причини виникнення хрустоту можуть критися в наступному: порушення співпадіння суглобових поверхонь у місцях крайніх виходів суглобів, виникнення запального процесу в м'язі у відповідь на перевантаження або втому, зношеність суглобів, погіршення стану хрящових тканин, забитість суглоба солями, внаслідок чого порушується еластичність м'язової тканини. До хрустоту може призвести й так звана гіпермобільність, тобто вроджена підвищена рухливість суглоба, або ж перенесена травма.

**У 65% випадків вагітності вона є небажаною**

65% випадків вагітності серед українських жінок є небажаними. Про це повідомила заступник начальника Департаменту охорони материнства та дитинства МОЗ Валентина Коломейчук. «Загалом у нас близько 65% вагітностей серед жінок репродуктивного віку (19-45 років) є небажаними, понад 100 тисяч абортів виникає за бажанням жінки. Тому питання планування сім'ї, обізнаності щодо методів контрацепції є дуже актуальними на сьогодні», — сказала Коломейчук.

**Вживання фруктів та овочів сприяє зміцненню кісток**

Підвищення вмісту луку в раціоні, якого можна досягти завдяки вітамінам і біодобавкам або достатньому споживанню фруктів та овочів, зміцнює скелет.

У науковому експерименті учасники від 50 років і старше отримували або плацебо, або дози бікарбонату калію, натрію чи хлористого калію протягом трьох місяців. Додавання луку дозволяло скоротити втрату кісткової маси.

Дієта з високим вмістом білка та зернових продуктів, навпаки, сприяла виробленню кислоти в організмі, яка збільшує виведення кальцію й ослабляє кістки.

До втрати кісткової маси і частих переломів можуть призвести спадковість, спосіб життя, раціон та інші чинники. Зазвичай лікарі радять звертати увагу на вітамін D і кальцій для міцних кісток. Однак медики Університету Тафтса вважають, що кислотний баланс теж має важливе значення. Здатність організму контролювати дію і кількість кислот зменшується з віком. Терапевти зафіксували, що синтез корисних речовин із фруктів і овочів допомагає виробленню бікарбонату. Цей процес мав сприятливий ефект на стан кісткової тканини.

**Цукровий діабет поширюється з катастрофічною швидкістю**

Нині на цукровий діабет хворіє вже понад 200 мільйонів людей на планеті, щорічно цю недугу виявляють ще у шести мільйонів осіб. В Україні офіційно зареєстровано понад мільйон хворих на цукровий діабет, серед них більше восьми тисяч дітей. Варто зауважити, що реальна кількість діабетиків більша від офіційної у два-три рази. 14 листопада світова спільнота відзначала Всесвітній день боротьби з цукровим діабетом. Отже, щоби нагадати про особливості виникнення та лікування цієї небезпечної хвороби, ми поспілкувались із завіддінням ендокринології Волинської обласної клінічної лікарні Ларисою Джанкарашвілі.

— Всесвітній день боротьби з діабетом є важливим нагадуванням усього прогресивному людству про те, що розповсюдженість захворювання невинно росте, — каже ендокринолог. — Катастрофічно швидко поширення недуги набуває характеру неінфекційної епідемії. Цей день охоплює мільйони людей у всьому світі й об'єднує діабетичні спільноти 145 країн задля поширення знань про недугу та її наслідки.

— Ларисо Олександрівно, перерахуйте, будь ласка, причини, які можуть спровокувати виникнення діабету.

— Великий ризик захворіти на діабет мають жінки, котрі надто поправилися під час вагітності та народили дитину вагою понад 4,5 кілограма. Їм необхідно стати на диспансерний облік і періодично проводити пробу з навантаження глюкозою. Якщо у вашій родині є хворий на цукровий діабет, то ризик занедужати становить 50%. У сім'ях, де є такі хворі, треба пропонувати раціональне харчування. Позаяк ще одна причина діабету — ожиріння. Людям, які схильні до повноти, варто переглянути свій раціон і виключити з нього продукти з глюкозою. Також до недуги можуть призвести й інші хвороби, при яких уража-

ються бета-клітини. Це хвороби підшлункової залози — панкреатит, рак, захворювання залоз внутрішньої секреції. Серед причин — і вірусні інфекції, такі як краснуха, вітрянка, віспа, епідемічний паротит і навіть грип. Крім того, провокувати цукровий діабет можуть і стреси, а особливо — у людей зі спадковою схильністю до недуги. Звісно, не варто забувати й про вік: що людина старша, то більше підстав повоюватися недуги. Тож літнім людям не варто себе фізично перевантажувати, а от щоденна піша прогулянка або ж заняття плаванням підуть на користь.

— Кажуть, краще лікування — профілактика. Які ж профілактичні заходи допоможуть запобігти розвитку цієї недуги?

— Первинна профілактика цукрового діабету базується на веденні здорового способу життя, який передбачає раціональне збалансоване харчування, нормалізацію ваги тіла, боротьбу з гіподинамією. Особам, які схильні до ожиріння, варто віддавати перевагу овочевим і фруктовим стравам із низьким вмістом глюкози, тож виключаються банани, виноград, картопля й інше. Рекомендується з уживання капусти, буряка, моркви, кабачків, помідорів, яблук, ягід, цитрусових. Варто перейти на рибу та нежирні сорти м'яса, натомість уникати смажених і коп-

чених страв. Обмежити потрібно й вживання макаронних виробів, хліба, солодоців, вершкового масла.

Вторинна профілактика цукрового діабету полягає у ранньому виявленні захворювання — на стадії порушення толерантності до глюкози, досягненні довготривалої компенсації діабету, що маніфестує, для попередження розвитку ускладнень.

Оскільки все частіше цукровий діабет виявляється у ранньому віці, то варто звернути увагу на діагностику переддіабету в дітлахів. Особливо це стосується дітей із обтяженим щодо цукрового діабету першого типу сімейним анамнезом. Для них небезпечні будь-які інфекційні хвороби, особливо епідемічний паротит, краснуха.

— До яких ускладнень і наслідків може призвести цукровий діабет?

— Гостроту проблеми цукрового діабету на сьогодні визначає не лише його значне поширення, але і надто швидкий розвиток ускладнень, які спричиняють інвалідність і смерть хворих. Підвищений цукор у крові першочергово вражає судини — нірок, сітківку очей, рук і ніг. У результаті вони втрачають свою еластичність, стають ламкими. Якщо це сітківка ока, то наслідком може бути сліпота, якщо ноги — тромби й інше. Діабет підвищує ризик ішемічної хвороби серця, яка може призвести до інфаркту міокарда. У хворих зростає й імовірність інсультів. Також довго заживають рани та наслідки хірургічного втручання, навіть після відвідин стоматолога. Порівняно з іншими захворюваннями цукровий діабет характеризується найбільш ранньою інвалідизацією. Так, товариства сліпих на 50-60% формуються із хворих на діабет, приблизно 50% діабетиків першого типу помирає від хронічної ниркової недостатності. У людей, що страждають від цукрового діабету, гангрена нижніх кінцівок трапляється у 200 разів частіше, ніж у здорових. 50-70% ампутацій нижніх кінцівок, не пов'язаних із травматизмом, припадає саме на діабетиків.

— Цукровий діабет — це ж не вирок?

— Успіхи діабетології останніх десятиліть дозволяють оптимістично дивитися на рішення проблем, викликаних діабетом. Хронічну недугу можна повністю контролювати і повноцінно жити з нею. Хворі повинні зрозуміти, що саме вони найбільше відповідають за своє здоров'я, а не звальюючи все на лікарів. Адже від самих діабетиків залежить, чи дотримуватимуться вони дієти, чи виконуватимуть фізичні вправи для покращення стану, чи вживатимуть прописані лікарем медикаменти.

Ольга УРИНА

**Денний сон загартовує серцево-судинну систему**

надавалася 60-хвилинна перерва протягом дня, коли вони могли поспати, а друга такої можливості не мала.

Випробовувані заповнили анкети, щоб учені могли оцінити якість сну, та виконали завдання на серцево-судинну реактивність. Упродовж усього експерименту через рівні проміжки часу учасникам заміряли кров'яний тиск і частоту пульсу.

І ось результат: у піддослідних, що спали вдень хоча б 45 хвилин, кров'яний тиск після психологічного стресу був нижчим, ніж у тих, хто не спав. З'ясувалося також, що денний сон чинить на організм зміцнювальну та захисну дію.

Науковці радять робити вдень перерви, щоби підірмати, особливо тим, у кого підвищений ризик серцево-судинних захворювань, а також людям, які недостатньо сплять уночі.

Денний сон цілюще позначається на серці та судинах, вважають науковці з Коледжу Аллегейні.

Вони перевірили, як спання удень впливає на відновлення серцево-судинної системи після стрес-тесту в лабораторних умовах. 85 здорових студентів вузу поділили на дві групи: членам однієї

**Чому болять запломбовані зуби**

Після лікування та пломбування зуб більше не має непокоїти. Однак іноді все ж таки трапляється, що недавно вилікуваний і запломбований зуб раптом почав боліти. Причин виникнення такої болю може бути кілька.

Найчастіше дискомфортні відчуття після відвідин дантиста зумовлені постполімеризаційними болями. Вони можуть виникнути при пломбуванні композитними матеріалами, які нагріваються світлодіодною лампою в процесі полімеризації. Такий біль невдовзі минає сам.

Поширені причини зубного болю — неправильно встановлена пломба або ж недолікований зуб, у результаті чого виникає пульпіт. Він характеризується сильним болем, що «віддає» в скроню. У цьому разі доведеться видалити



пломбу, долікувати і знову запломбувати зуб.

Ще однією причиною болю після пломбування зуба може бути алергія на матеріал, із якого зроблена пломба. У цьому разі її також доведеться видалити, а зуб — запломбувати іншим матеріалом.

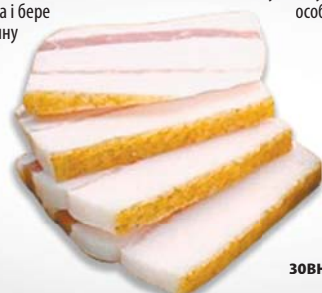
**ЗДОРОВЕ ХАРЧУВАННЯ**

В свинячому салі міститься багато вітамінів А, D, E, та маса кислот таких як лінолева кислота, ліноленова кислота та арахідонова кислота що разом формують вітамін F. Калорійність сала складає 770 ккал на 100г продукту.

Сало містить одну з незамінних жирних кислот, що є частиною ферменту серцевого м'яза і бере участь в обміні холестерину

Щоденне вживання невеликої кількості сала, оздоровлює печінку

Сало, чудово зв'язує радіонукліди і виводить різні токсини з організму



Сало є необхідним продуктом для підтримки імунітету і загального життєвого тону, що особливо актуально в холодні періоди

Канцерогени розчиняються в салі, а потім виводяться з організму, тому сало відіграє чималу роль в лікуванні онкологічних захворювань

У лікувальних цілях сало використовується найчастіше як зовнішній засіб при артритах, опіках, поверхневих ранах і зубному болю

**ЗВЕРНІТЬ УВАГУ!**

Сало протипоказано вживати людям, що страждають захворюваннями печінки, шлунка (гастрит, виразкова хвороба) органів дихання (бронхіт, пневмонія) та захворюваннями жовчного міхура.

Джерело: газета «Відомості.UA»

**Несмачна їжа може стати причиною поганого настрою**

Несмачна їжа негативно впливає на психічне здоров'я, дійшли висновку ізраїльські вчені. У результаті дослідження вони виявили, що несмачне харчування може бути самостійною причиною поганого емоційного настрою й апатії. Їжа, яка не приносить задоволення, може призвести до хронічної втоми або навіть спровокувати нервовий розлад.

Зі слів науковців, найчастіше жертвами «дієтичної депресії» стають жінки. Вони сидять на виснажливих або одноманітних дієтах, і мозок, позбавлений корисних речовин, посилає організму сигнали тривоги та напруженості.

**80% невиліковно хворих в Україні залишається без необхідної допомоги**

За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, необхідну допомогу отримує лише 10-20% невиліковно хворих українців. У організації зазначають, що Україна залишається єдиною країною в Європі, де невиліковні хворі страждають через недоступність знеболювання. У країні діють тільки сім хоспісів і ще півтора-два десятки відділень допомоги. Практично відсутня система підтримки якості життя на її фінальній стадії, полегшення страждань хворого та його близьких.

Крім того, в країні спостерігається брак і необґрунтоване обмеження дози нарковмісних засобів. Для знеболення досі за-



стосовуються тільки ін'єкційні форми морфіну, тоді як у цивілізованому світі для цього вже давно використовують таблетки, пластири, сиропи. Період знеболювальної дії ін'єкційних форм коротший порівняно зі сучасними таблеткованими препаратами.