

Епідемія грипу прийде в Україну в січні-лютому

В Україні з початку епідеміологічного сезону поки що не зафіксовано випадків захворювання на грип, але очікується, що ця хвороба прийде в країну в січні-лютому 2013 року. Про це повідомив начальник відділу профілактики інфекційних захворювань Міністерства охорони здоров'я Костянтин Легеза. «На сьогодні йде підйом захворюваності на гострі респіраторні захворювання. Це парагрип, аденовірус... Тобто грип як такий у нас на території України не циркулює», — повідомив фахівець.



Творча дитвора частіше страждає від депресій

Діти і підлітки з творчим складом розуму схильні до депресії більше за інших, вважають американські дослідники. Учені вивчили позакласну діяльність 2000 учнів Бостонського коледжу за вісім років. Дітей попросили описати емоційний стан і запитали про тривожні симптоми (безсоння, втрата концентрації, зниження апетиту). Виявилось, що найбільш схильними до депресії були ті, хто відвідував творчі гуртки, особливо художній, найрідше ж страждали учасники спортивних секцій.

Спаржа контролює рівень цукру в крові



Спаржа — кулінарний засіб профілактики цукрового діабету, заявили вчені з Університету Карачі. Регулярне споживання спаржі дозволяє контролювати рі-

вень цукру в крові і підвищує вироблення інсуліну, який допомагає організму поглинати глюкозу. У ході експерименту вчені спостерігали за лабораторними гризунами в діабетичному стані. Впродовж 28 днів одна група тварин отримувала антидіабетичний препарат, а друга — екстракт спаржі. Після порівняння результатів аналізів крові гризунів з'ясувалося, що високі дози екстракту спаржі значно вплинули на вироблення інсуліну в підшлунковій залозі — органі, який вивільняє гормони в кров. Це відкриття особливо корисне для людей із діабетом 2 типу. Контроль стану за допомогою дієти і ліків дозволяє запобігти ускладненням захворювання.

Щороку на Волині куріння стає причиною 300 випадків раку легенів



Тютюнопаління — найпоширеніша побутова токсикоманія. Як і при вживанні наркотиків, при курінні виникають психічні та поведінкові розлади: синдром залежності, «ломка», гостра інтоксикація. Невбезпека куріння дуже велика, але оскільки вона віддалена в часі на 30-40 років, то люди не усвідомлюють її серйозності. Тим часом Всесвітня організація охорони здоров'я наводить дані, згідно з якими 90% усіх випадків смертей від раку легенів, 75% смертей від хронічного бронхіту і 25% — від ішемічної хвороби серця викликані саме курінням. Українська статистика свідчить, що поширеність тютюнопаління серед чоловіків (від 12 років) становить 46%, серед жінок — 6%. Щороку кількість курців збільшується на 100 тисяч, а від хвороб, так чи інакше пов'язаних із палінням, помирає 120 тисяч українців.

— У цигарковому димі міститься понад 2000 токсичних продуктів горіння і канцерогенів: ароматичні вуглеводи, бензпирен, миш'як, феноли, органічні сполуки, — розповідає головний лікар Волинського обласного онкологічного диспансеру Орест Андрусенко. — 50% газів і канцерогенів при палінні потрапляє в атмосферу, 10% затримує фільтр, а решту вдихає курець. При довготривалому палінні розвивається звикання, вражаються всі органи та системи.

— Нікотин — це алкалоїд, як морфій і кофеїн, що в малих дозах стимулює кору головного мозку, кровообіг, серцебиття, — пояснює завідувач відділення торакальної хірургії обласної клінічної лікарні Володимир Гончарук. — Після кожної випаленої цигарки людина відчуває наркотичний «комфорт»: поліпшується настрій, знімається нервово напруження, дещо підвищується працездатність. Такий період триває недовго. Після короткочасного збудження настає тривала втома, і самопочуття стає гіршим, ніж було до куріння. Для того, щоб підняти рівень бадьорості й відновити самопочуття, курець знову тягнеться до пачки. Це і є тютюнова наркоманія.

Найагресивніше нікотин діє на судини: постійна їх стимуляція при-

зводить до спазму, ущільнення судин, погіршення кровообігу. — Для людини абсолютно природно вдихати гарячий дим, — продовжує Володимир Гончарук. — Слизова бронхів вистелена ніжним епітелієм, дрібні частинки пилуки, що потрапляють на нього при диханні, виводяться зі сливом. Якщо бронхи постійно «підкопчувати» сигаретним димом, то збільшується виділення слизу, потовщуються стінки, погіршується газообмін, епітелій починає злущуватися, як шкіра після засмаги. Постійне подразнення слизової бронхів призводить до переродження клітин і виникнення онкопатології. Епітелій лущиться, на його місці наростає новий, причому процес ділення клітин дуже прискорюється. При такому стрімкому діленні можливий генетичний збій, утворення ракових клітин. Уражена хворобою клітина росте у декілька разів швидше, ніж звичайна, наростає як біомаса і потребує інтенсивного кровопостачання, забираючи від здорових клітин кисень і поживні речовини. Відриваючись від наросту у бронхах, ракові клітини з кровотоком розносяться по організму, і з'являються метастази.

За словами лікаря-хірурга, на Волині поширеність раку легенів становить 26-30 випадків на 100 тисяч населення, тобто 300 пацієнтів щороку. З них оперується тільки 15% — до 40 хворих. Решта ж потрапляє в лікарню в запущеному стані, оскільки онкологічне захворювання розвивається під маскою хронічного бронхіту, запалення легенів.

— Якщо ви відмовитесь від згубної звички, то вже через вісім годин відновиться нормальний рівень кисню в крові, знизиться вміст окису вуглецю, — звертає увагу головний лікар Волинського обласного центру здоров'я Сергій Новосад. — Через добу зменшиться ризик інфаркту, через дві — відновиться ріст нервових клітин, поліпшиться нюх і смак, стане легше рухатися. За кілька місяців життя без цигарок поліпшується кровообіг, об'єм роботи легенів збільшується на 30%. Через дев'ять місяців покращується опірність організму, а отже, зменшується ризик застуди, кашлю, нежитю, починає відновлюватися тканина легенів.

Ольга ЮЗЕПЧУК

Людям із ослабленим зором краще читати електронні книги

Людям із помірною втратою зору для читання краще віддати перевагу електронній, аніж паперовій книзі. Такого висновку дійшли співробітники Медичної школи в Нью-Джерсі (США). Читання традиційної книги часто пов'язане з підвищеною стомлюваністю очей і зниженою швидкістю реакції. Експеримент з участю 100 добровольців показав, що використання планшета з підсвічуванням екрана підвищує швидкість читання як у людей із здоровим зором, так і у тих, хто має різницю в гостроті зору кожного ока. Потужна підсвітка екрана планшета має значення для контрастної чутливості очей. Цей фак-



тор зору дозволяє виділити об'єкт на фоні й розрізнити відтінки сірого. У людей зі слабким зором контрастна чутливість часто ослаблена.

Свіжий і сушений абрикос — найкорисніший фрукт для серця



стан судин? Учені з'ясували відповідь на це запитання. Найкращим для серця фруктом медики назвали абрикос. Абрикос — лідер за вмістом калію, у 100 грамах продукту міститься 48% від денної норми мікроелемента. Калій, а також флавоноїди і вітамін С благотворно впливають на роботу серця, покращують стан судин, знижують тиск. Крім того, калій корисний і для тих, у кого проблеми з нирками. Він сприяє виведенню надлишку води з організму, знімає набряклість і знижує навантаження на інші органи.

Зараз не сезон абрикосів, але турбуватися не варто, адже курага так само корисна, як і свіжі фрукти.

Який фрукт найкраще впливає на роботу серця, покращує

■ ЗДОРОВЕ ХАРЧУВАННЯ

Корінь імбиру містить такі вітаміни як А, В1, В2 і С, мікро- і макроелементи (цинк, натрій, калій, залізо, солі магнію, фосфору, кальцію). Також у складі кореня імбиру знаходяться необхідні організму амінокислоти (триптофан, треонін, лейзін, метіонін, фенілаланін, валін та ін.) Калорійність імбиру складає 347 ккал у сухому вигляді і 80 ккал у свіжому.

Основними лікувальними властивостями імбиру вважаються протимікробна та імуностимулююча дія

Імбирний чай здатний заспокоїти розлади травлення: спазми шлунку, нудоту, метеоризм

Імбир як лікарський засіб використовується при шлункових захворюваннях, зокрема при виразці шлунку



І жа з імбиром перетравлюється швидше і це сприяє захисту від набору зайвих кілограмів

Імбир покращує здоров'я кісток і полегшує біль у суглобах

Імбир давно використовується як збуджуючий засіб, що підсилює сексуальну активність

Лікарями доведено, що імбир захищає від раку

ЗВЕРНІТЬ УВАГУ!

Імбир протипоказаний при гастритах, виразковій хворобі шлунку, дванадцятипалій кишці, при захворюваннях печінки (гострих і хронічних гепатитах, цирозах) та при каменях у нирках.

Джерело: газета «Відомості.UA»

Взимку варто відмовитися від випічки, йогуртів і консервів

Взимку сповільнюється метаболізм, особливо у людей із зайвою вагою. Про те, яких продуктів варто уникати, щоб не зустріти весну з додатковими кілограмами, попереджають лікарі-дієтологи. Вони рекомендують віддавати перевагу натуральній їжі та виключити ту, що пройшла промислову обробку. Серед харчів, яких варто уникати, — біле борошно, цукор, маргаринова випічка; готова м'ясна продукція; молочні десерти і магазинні йогурти, майонез; плавлений сир; фаст-фуд, чіпси, солодка газувана вода; консерви.

Лікарі називають таку їжу «отрутою для обміну речовин». Основою правильного зимового раціону повинні бути цільні злаки, сезонні овочі (топінамбур, морква, буряк, гарбуз.), сезонні фрукти, зелень, кисломолочні продукти, горіхи, морепродукти й морська риба, яйця, натуральні нерафіновані олії. Крім того, рекомендується пити достатню кількість води, підійдуть зелений та імбирний чаї.

Дієтологи визначили найкорисніші для мозку продукти



дозволяє скинути зайву вагу.

Найкориснішими вважаються жирні види риби, що мають у складі такий компонент, як кислота омега-3. Рекомендується включати в свій раціон палтус, оселедець або сьомгу не рідше двох разів у тиждень.

На другому місці рейтингу опинилася капуста. Завдяки її корисним властивостям очищаються судини та нормалізується робота кровоносної системи, що позитивно впливає на мозкову активність. Дієтологи радять вживати броколі, в якій міститься вітамін К. Капуста благотворно впливає на стан шкіри і на роботу шлунково-кишкового тракту.

Трійку лідерів серед корисних для мозку продуктів замикає цільне зерно. Їжа, приготовлена з нього, суттєво покращує стан шкіри, знижує ризик підвищення артеріального тиску та цукрового діабету. Крім того, часте вживання цільного зерна виключає утворення холестеринових бляшок у судинах. Дієтологи радять щодня з'їдати на сніданок висівки. Так можна знизити рівень «поганого» холестерину на 20%.

Лікарі опублікували список продуктів, які здатні нормалізувати роботу нервової системи та мозку людини в цілому.

Пальма першості одногослодно дісталася рибі. На думку фахівців, варена, смажена і тушкована, вона не тільки підтримує нормальне функціонування мозку, а й покращує роботу нервової системи та