

Недостатність білка в раціоні призводить до випадання волосся

Без білка неможливе утворення нових клітин. Його нестача призводить уповільнення росту волосся, а через кілька місяців може початися й випадання. Для підтримки здорового стану і росту волосся необхідно скласти свій раціон таким чином, щоб не менше 15% всіх калорій, які ви споживаєте за день, надходило разом із білковою їжею, тобто з нежирного м'яса, курки, риби, молочних продуктів, яєць та іншого.



Гіпотонікам допоможе гімнастика

Деякі гіпотоніки, відчуваючи, що в них упав тиск, відкривають бар, щоб налити чарку коньяку. Дійсно, алкоголь дещо підвищує тиск. Але лише на короткий час, після чого він падає ще більше. Замість цього лікарі радять людям із гіпотонічними реакціями пити міцний чай або каву, також можна з'їсти солоний огірок. Однак найкращий рецепт — це спортивні тренування або звичайна гімнастика біля відкритого вікна, прогулянки перед сном.

Ранкова фізкультура допоможе дітям успішніше вчитися

Фізичні вправи, які дитина виконує перед навчальним днем, позитивно позначаються на її успішності, стверджують данські дослідники.

В експерименті взяло участь 20 тис. учнів віком від 5 до 19 років. Враховувалися такі дані: чи робить дитина вранці зарядку; спосіб, за допомогою якого учень добігається на заняття (пішки, на велосипеді або іншим транспортом); здатність концентруватися під час уроків.

Вивчивши дані, експерти дійшли висновку, що фізичні навантаження перед початком занять (ранкова зарядка або поїздка в школу на велосипеді) допомагають школярам краще концентруватися на навчанні.

До того ж кілька хвилин ранкових вправ допоможуть боротися з діабетом другого типу.

Здавати кров корисно для здоров'я



Відновлюється й омолоджується швидше. Позаяк їх регулярно обстежують і роблять повний аналіз крові, це допомагає виявити будь-які захворювання на ранніх стадіях.

Експерти стверджують, що зарізатися чимось при переливанні крові в сучасних умовах неможливо, оскільки всі матеріали — стерильні й одноразові. Працівники станцій переливання регулярно перевіряються на вірусні інфекції.

Варто зауважити, що першого разу можна здавати не більш як триста мілілітрів крові. Донори плазми матимуть змогу повторити процедуру за два тижні, бо вона відновлюється швидше, а от кров можна здавати всього п'ять разів на рік чоловікам і до чотирьох разів — жінкам, але не частіше одного разу на два місяці.

За три доби до маніпуляції заборонено пити алкоголь, а за годину — курити. Варто утриматися і від вживання аспірину, анальгін, гормональних препаратів. Напередодні та в день здачі крові не слід багато їсти. З раціону необхідно вилучити жирні страви: масло, морозиво, яйця, кефір, сало. Рекомендується вживати кашу, картоплю, овочі та фрукти, пити більше соків і напоїв.

Регулярне здавання крові продовжує життя в середньому на п'ять років, повідомили дослідники з Всесвітньої організації охорони здоров'я.

Фахівці пояснили, що у постійних донорів нижчий ризик виникнення серцево-судинних захворювань, а також інсультів та інфарктів. На думку медиків, це відбувається через те, що шкідливі сполуки, які призводять до атеросклерозу, не встигають накопичуватися у крові добровольців.

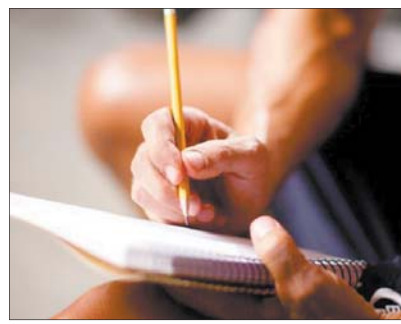
Крім того, у донорів організм

Погані думки краще записувати на папері

Щоб позбутися неприємної нав'язливої думки, досить написати її на папері та викинути в сміття, стверджують американські дослідники з Університету Огайо й іспанські — з Мадридського автономного університету.

Вчені попросили добровольців записати на папірці або дошці свої позитивні та негативні думки на запропоновані теми. Експеримент показав, що люди легше розлучилися з думкою, якщо записували її на листочку, а потім викидали в смітник.

Намістять учасники дослідження, які не викинули, а забрали



з собою записку з занотованими думками, і далі не могли позбутися переживань, пов'язаних із ними.

Багато захворювань суглобів передається спадково



Від болю в суглобах страждає близько 30% населення. Найчастіше — люди похилого віку, однак хвороба не оминає й молодь. Лікарі кажуть, що будь-яку недугу легше попередити, ніж лікувати. Тому важливо вчасно звернутися до фахівця, щоб не допустити важких ускладнень. Про причини болю в суглобах і профілактику розповів головний терапевт управління охорони здоров'я Волинської облдержадміністрації **Микола Берник**.

— Причиною болю в суглобах є низка патологічних процесів, які відбуваються в організмі. Суглоб — це рухома частина кінцівки, яка утримується на місці зв'язками і рухається м'язами та сухожиллями, які прикріплюють м'яз до кістки. Біль у будь-якій із цих частин розглядають як біль у суглобі. Найбільш поширеними захворюваннями серед населення є артрити, в тому числі ревматоїдний артрит, остеоартрит та інші.

— Розкажіть детальніше про ці захворювання.

— Артрити — універсальний термін, що означає запалення суглоба чи кількох суглобів. На запальний процес вказують симптоми: набряк суглоба, обмеженість рухів, жар, біль і почервоніння. Якщо вражений один суглоб, говорять про моноартрит, два-три суглоби — олигоартрит, більше трьох — поліартрит.

Ревматоїдний артрит — це недуга, яка найчастіше вражає дрібні суглоби верхніх і нижніх кінцівок. В останні кілька десятиліть захворюваність на ревматоїдний артрит істотно зростає. Для цієї патології характерним є симетричне ураження суглобів верхніх або нижніх кінцівок із ознаками запалення — почервонінням, припухлістю, обмеженням руху. Хвороба може початися як у дитячому віці, так і в зрілому.

У старшому віці виникає хронічне захворювання — остеоартрит, яке в народі називають остеоартрозом. Із віком пружний хрящ, що захищає суглоби від ушкоджень і травм, твердне, втрачає еластичність і стає більш вразливим. Хрящ стирається, зв'язки та сухожилля розтягуються,



Терапевт Микола Берник

що призводить до появи болю. Остеоартрит може вразити будь-який суглоб, найчастіше — великі: тазостегнові, колінні та хребет.

— Які причини захворювання суглобів?

— Це й генетика, інфекції, вік, надлишкова маса, надмірні фізичні навантаження, травми, ендокринні або гінекологічні захворювання та шкідливі звички. Адже зловживання алкоголем і куріння порушують обмінні процеси в організмі, що супроводжується ураженням суглобового апарату.

— У разі появи болю люди часто йдуть в аптеку за знеболювальним препаратом, не бажаючи втрачати час на з'ясування причини появи больових відчуттів. Що ви порадите нашим читачам?

— Більшість людей не відрізняє біль у суглобі від болю навколо нього, не кажучи вже про серйозніші ушкодження. Тільки лікар може визначити, чим саме викликаний біль, і призначити лікування. Знаючи причину виникнення болю, підбравши правильне лікування, можна уникнути багатьох ускладнень.

— Чого не варто робити тим, хто має проблеми з суглобами?

— Слід уникати тривалих навантажень на суглоби. Якщо є надлишкові кілограми, необхідно плавно, поступово зменшувати масу тіла. Також берегти себе від надмірних фізичних навантажень. Не можна довго бути у вимушеної позі, рекомендується робити на 10-15 хвилин перерви для фізичних вправ. Взяття повинно бути вільним і зручним. Не варто носити важкі багажі. Треба уникати надто різких рухів. Усе це дає значне навантаження на суглоби та створює передування до виникнення захворювань вен. Якщо у вас хворі судини (варикозна хвороба нижніх кінцівок, облітеруючий ендартеріт чи запалення периферійних нервів), то необхідно своєчасно їх лікувати, тому що порушення кровотоку та подання нервових імпульсів до суглобів перешкоджає їх живленню і таким чином руйнує тканину. І ще пам'ятайте, що суглоби не люблять холод, їм потрібне комфортне тепло.

— Хто у групі ризику?

— Ніхто з пацієнтів не запитує, чи це захворювання може передаватися спадково. Так, на жаль, багато недуг суглобів ми успадковуємо. Якщо хтось у родині мав хвороби суглобів, то після 35 років уже треба бути насторожі й вчасно звертатися до лікаря. Адже, своєчасно розпочавши терапію, можна уникнути хронічних захворювань.

Розмовляла Оксана СУЛКОВСЬКА

ЗДОРОВЕ ХАРЧУВАННЯ

Філе риби — джерело легкозасвоюваного білка, мікроелементів, вітамінів, але найцінніше в рибі — жир, який складається з поліненасичених жирних кислот і повністю засвоюється організмом. Окрім того, морська риба багата йодом і бромом, вона насичує наш організм фосфором, калієм, магнієм, натрієм, сіркою, фтором, міддю, залізом, цинком, марганцем, кобальтом і молібденом

Тривалість життя народів, що вживають в їжу велику кількість морепродуктів, на 5-10 років більша, ніж у тих, які не їдять рибу

Морська риба багата йодом, який корисний для щитовидної залози

Рибний білок засвоюється легше, ніж білок м'яса, і поживніший, ніж, наприклад, білок м'яса птиці

Харчова цінність риби зберігається навіть при глибокому заморожуванні

Жирні кислоти (омега-3 і омега-6), що насичують м'ясо риби, входять до складу клітин головного мозку і є **будівельним матеріалом** для клітинних мембран

Великий вміст фосфору в рибі позитивно впливає на роботу **нервової системи**, підвищує працездатність, **усуває млявість**

Риба — низькокалорійний продукт, що входить до складу більшості **дієтичних меню**

ЗВЕРНІТЬ УВАГУ!

Риб'ячий жир не можна приймати на голодний шлунок. Також він має здатність знижувати артеріальний тиск, тому протипоказаний гіпотонікам. Особливу увагу варто звертати, купуючи рибу, щоб уникнути купівлі несвіжої.

Джерело: газета «Відомості.UA»

Чому французи не повніють?

Багатьом відомий парадокс «французької фігури». Незважаючи на любов французів до вина, сиру, відбивних зі смаженою картоплею, вони примудряються залишатися досить стрункими. У чому ж їхній секрет? Як пояснюють дієтологи, дуже важливо «розтягувати» щонайменше 20 хвилин кожен прийом їжі та в жодному разі не їсти поспіхом. На їхню думку, американці й британці часто страждають від зайвих кілограмів, оскільки не знаходять час нормально сісти й поїсти. Проте для феномена французької стрункості існує інше пояснення. Учені зі США дійшли висновку, що французи їдять менше. У Парижі немає великих порцій, усі страви, пудинги й навіть пиво — невеликого розміру.

Вагітним не варто спати на спині

За п'ять років спостережень фахівці з'ясували, що звичка спати на спині збільшувала ймовірність мертвородження вшестеро. За словами фахівців із Університету Сіднея, раніше було доведено, що тривале перебування в цій позі погіршує приплив крові до плода. Вважається, якщо жінка спить на правому боці, зменшується приплив крові через вену, яка йде від ніг до серця.

У 10% випадків появи на світ мертвої дитини відзначаються певні аномалії розвитку плода або проблеми зі здоров'ям у матері, зокрема з плацентою. А остання являє собою за з'єднання кровоносних систем дитини та матері.

Також учені виявили зв'язок зменшення рухливості дитини та підвищеного ризику її смерті. Отже, всупереч поширеній думці, нормальні діти не зменшують активність на останніх термінах вагітності.



Найбільш сприятливим і зручним лікарі вважають сон на боці. Причому відпочивати рекомендується на лівому боці, бо в цьому разі менше навантаження на серце. Інколи лікар може порекомендувати сон на правому боці. Скажімо, мамам, чий дитячий перебувають не в головному, а в косому передлежання. Дуже зручно дрімати на боці, поклавши м'яку ковдру чи подушку між ніг. Така поза найбільш фізіологічна. Звісно, потрібно потурбуватися і про хороший матрац.