

На Новий рік не варто зловживати мандаринами

Під час новорічних свят варто поберегти організм від переїдання. Наприклад, страви з майонезом лікарі рекомендують або з'їдати на початку гуляння, або замінити їх на салати з рослинною олією. Шампанське, хоч і є символом свята, однак викликає печію. Страви з жирного м'яса краще замінити на курку або кроля. Це допоможе уникнути печії і тяжкості. Мандарини у людей, які страждають на виразки, коліт, гастрит чи холецистит, можуть подразнити слизову оболонку шлунку і кишечника.



Вода зі фтором захищає зуби школярів від карієсу

Додавання фтору у водопровідну воду допомагає знизити захворюваність карієсом у дітей шкільного віку. Такий висновок опублікований у звіті Міністерства охорони здоров'я Ізраїлю. Науковці визначили, що карієс фіксують удвічі рідше серед дітей, які проживають у містах, де фторується водопровідна вода. Дослідження з участю майже двох тисяч школярів у віці 12 років відбувалося у 2011-2012 роках. Фторування води в Ізраїлі проводиться з 1980-х років.

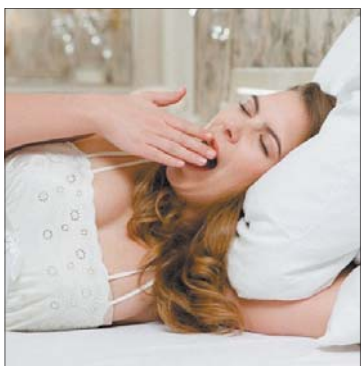
Моторику кишечника налагодить зарядка

Позбутися запору допоможуть правильні продукти і зарядка для кишечника. Вправи для кишківника треба робити вранці, відразу після пробудження. Вони прості: втягувати і випинати живіт, затримуючи дихання на вихуду та видиху (по п'ять разів). Крім того, робити масаж живота за годинниковою стрілкою і проти неї. Тим, хто страждає від закріпів, рекомендують їсти продукти, що посилюють моторику кишечника. До них належать страви з м'яса,

птиці, кролика, риби, омлет із додаванням овочів, висівковий хліб. Такими ж властивостями володіють вівсяна, перлова, пшенична, гречана, кукурудзяна, ячна каші, сир, кефір, ряжанка, сирі й тушковані овочі, відвар шипшини з медом, зелений чай із молоком.

За 20-30 хвилин до сніданку можна випити 200 мл прохолодної води, а через 5-10 хвилин — неповну чайну ложку оливкової олії. Такі рекомендації підійдуть і мамам, що годують груддю.

Позіхати і потягуватися корисно для здоров'я



у крові накопичуються продукти метаболізму (вуглекислоти, токсичні субстанції). Коли людина позіхає, відбувається глибокий вдих і збагачення крові киснем, що змушує її активніше бігти по судинах, зокрема всередині головного мозку, адже коли ви позіхаєте, то напружуються м'язи шиї, рота й обличчя. Тобто, позіхаючи, ми намагаємося збадьорити свій мозок, однак така активація триває недовго.

Вчені довели: хто багато позіхає, той має менше зморщок, краще мислить і отримує більше кисню для тканин і шкіри. Позіхання, стимулюючи роботу мозкових клітин, рятує людей від стресів, допомагає відволіктися та розслабитися, зняти втому. Доведений позитивний ефект від позіхання для нормалізації тиску, зняття нервової напруги та болю в суглобах.

Потягати також корисно для здоров'я. Після сну або сидіння в напруженій статичній позі м'язи затікають, у них накопичується молочна кислота, яку необхідно розігнати. Це допомагає активувати працездатність і підвищити тонус. Потягування допомагають запрацювати м'язам.

Болі у спині проходять після відмови від куріння

Відмова від цієї шкідливої звички допоможе боротися з болями в спині. Американські вчені з Університету Рочестера довели, що у пацієнтів, які кинули курити до початку курсу терапії, лікування проходить успішніше.

У дослідженні взяли участь 5300 осіб із різними захворюваннями опорно-рухового апарату. Залежно від хвороби їм призначили той чи інший вид лікування — операцію, фізіотерапію, ін'єкції, ліки або фізкультуру.

Дослідження показало, що куріння пов'язане з великим ризиком хронічних болю в спині. У той



же час у тих пацієнтів, які відмовилися від цигарок, зниження болю, за спостереженнями медиків, відбувається значно ефективніше.

Первинна профілактика серцево-судинних захворювань вбереже від інфаркту



Усім відома фраза «Краще лікування — це вчасна профілактика» набуває особливого значення, коли йдеться про серцево-судинні захворювання. Скільки б медики не наголошували про можливість уникнути розвитку недуги, кількість інфарктів та інсультів невпинно зростає. Як розповідає лікар-кардіолог палати інтенсивної терапії Луцької міської клінічної лікарні **Ірина Січкарук**, лише на лікарняному ліжку люди розуміють, що інфаркту можна було уникнути, дещо скоригувавши спосіб свого життя.

— **Пані Ірино, медики наголошують, що ніяк серцево-судинні захворювання значно помолодшали. Скажіть, із чим пов'язана така тенденція?**

— Так, справді, зараз інфаркти й інсульти уражають людей працездатного віку. Дедалі частіше до нас потрапляють пацієнти 35-45 років, для яких це не лише фізичний, а й психологічний удар. Причина криється у стилі життя. Молодь нині дуже багато працює, все менше часу лишає на якісний здоровий відпочинок. До того ж стикається з чималою кількістю стресів, а кілька років життя в такому темпі так чи інакше впливають на стан серцево-судинної системи. Варто відзначити й те, що часто підґрунтям для розвитку інфаркту чи інсульту є спадкова схильність, а люди, попри це, курять, не сліdkують за харчуванням, а до того ж є фізично пасивними. Не особливо вважають нині й на певні, здавалось би, незначні похибки в роботі організму. Так, скажімо, молоді люди не вважають за потрібне лікувати підвищений артеріальний тиск, мовляв, почувуюся добре, то навіщо щось робити.

— **Які профілактичні дії варто застосовувати, щоб уникнути розвитку недуг серця?**

— В розвитку серцево-судинної патології є п'ять факторів ризику: куріння, підвищений рівень холестерину, високий артеріальний тиск, низька фізична активність і ожиріння. Тому, якщо модифікувати свій стиль життя, можна відтягнути проблеми з боку серцево-судинної системи або й узагалі уникнути їх. Тож якщо ваш артеріальний тиск більший як 140 на 90 мм рт. ст., то потрібно звернутися до лікаря, бо тиск має бути контрольованим. Навіть при гіпертонічній хворобі він повинен бути нижчим за ці показники.

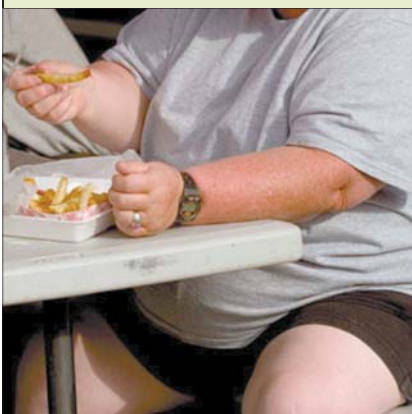
Хоча б раз у рік кожна доросла людина має здати аналізи для визначення загального рівня холестерину. В ідеалі він має бути нижчим як 4,5 ммоль/л. А якщо вже були проблеми з серцем, показник має бути ще нижчим — менше як 4 ммоль/л. У разі виявлення порушень потрібно звернутися до лікаря за рекомендаціями. Адже для коригування рівня холестерину одному достатньо буде



Лікар-кардіолог Ірина Січкарук

Ольга УРИНА

Люди втричі частіше помирають від ожиріння, ніж від голоду



Зайві кілограми та пов'язані з ними захворювання стали поширенішою причиною смерті, ніж недоїдання. Таких висновків дійшла група дослідників із 50 країн, чий звіт опублікований в одному з найавторитетніших медичних журналів Lancet. На думку авторів, їхня доповідь свідчить про «масовий зсув у глобальних тенденціях здоров'я».

Проаналізувавши статистику смертності за 1990-й і 2010 роки, вчені дійшли висновку, що від ожиріння зараз вмирає втричі більше людей, аніж від голоду. Так, у 2010 році «високий індекс маси тіла» став причиною смерті близько трьох мільйонів осіб. Таким чином, у рейтингу факторів ризику смерті ожиріння піднялося з десятої на шосту позицію, у той час як недоїдання посідає восьме місце.

У доповіді наголошується, що всі

держави, за винятком країн Африки, зіткнулися з тривожним зростанням темпів ожиріння — на 82% по всьому світу в останні два десятиліття. Утім, в Африці, на південь від Сахари, вобігсть раціону, як і раніше, є основною причиною смертей серед дітей і підлітків.

Науковці також встановили, що одними з найпоширеніших «убивць» є серцеві напади й інсульти: на них припадає одна з кожних чотирьох смертей по всьому світу.

Також значно зростає за останні роки смертність через зловживання алкоголем, особливо в країнах Центральної Азії та Східної Європи. У розвинених країнах Азії однією з провідних причин смерті серед молоді стають самогубства, а у Латинській Америці зростає кількість чоловіків, загиблих у результаті насильства.

ЗДОРОВЕ ХАРЧУВАННЯ

До складу журавлини входять органічні кислоти (лимонна, бензойна та ін), цукор і мінеральні речовини (калій, фосфор, натрій, залізо, марганець, алюміній, цинк). У ягодах журавлини містяться вітаміни групи В (В1, В2, В5, В6), вітаміни Е, РР, К1.

Журавлина використовується при застуді, ослабленому імунітеті, вона допомагає боротися з різними простудними інфекціями та служить відмінним жарознижувачим засобом

Журавлина сприяє нормальному засвоєнню їжі, допомагає в лікуванні гастритів зі зниженою кислотністю

Журавлина ефективна при інфекціях сечостатевої системи і хворобах нирок

Журавлина знижує рівень холестерину в крові й бореться з гіпертонією

Ягоди журавлини є відмінним сечогінним засобом, що не вимивають калій з організму

Журавлина виводить із організму токсини, які накопичуються в період хвороби

Журавлина використовується при циститі, а також при розладі шлунка й кишечника



ЗВЕРНІТЬ УВАГУ!

Журавлина суворо протипоказана при гострих захворюваннях печінки, шлунка, кишечника, при виразці шлунка і дванадцятипалої кишки, при прийомі сульфамідних препаратів.