

Чутливі зуби вилікують мідії

Учені створили матеріал для лікування чутливих зубів. Його основою стала речовина, яку використовують мідії для прикріплення до різних поверхонь у морі або океані. Чутливість зубів — розповсюджена стоматологічна проблема, пов'язана з тим, що емаль і дентин стираються, відкриваючи доступ до нервів. У ході експерименту вчені обробили людські зуби зі стертою емаллю рідиною з мінералами та клейкою речовиною, виробленою молюсками. У результаті відбулася регенерація, тобто тканини зуба відновилися.



Енергозберігальні лампи в домі підвищують ризик онкозахворювань

Тривале використання енергозберігальних ламп підвищує ризик розвитку онкологічних захворювань. Такого висновку дійшли американські вчені з Університету Стоуні-Брук. У ході експерименту вивчали вплив випромінювання звичайних і енергоощадних ламп на живі організми. Виявилось, що випромінювання останніх значно інтенсивніше і може пошкоджувати клітини організму.

Женьшень покращує сексуальну функцію чоловіків



Женьшень може стати основою для нових ліків від імпотенції. Про це свідчать результати дослідження південнокорейських учених. В експерименті, проведе-

ному співробітниками медичного коледжу університету Йонсей (Сеул), брали участь 119 пацієнтів із діагностованою еректильною дисфункцією. У ході експериментального лікування, яке тривало вісім тижнів, одна група чоловіків отримувала таблетки з екстрактом женьшеню, а інша — плацебо. У результаті в учасників першої групи істотно покращилася сексуальна функція.

На думку вчених, такий ефект обумовлений впливом речовин гінгенозидів, що містяться тільки в женьшені. Таким чином, препарат на основі женьшеню може стати альтернативою традиційним, але не завжди ефективним лікам.

Стрімкий процес старіння починається після 39 років

Людина починає старіти у 39 років. Про це заявили американські вчені, ґрунтуючись на результатах нового дослідження.

В експерименті взяли участь добровольці від 23 до 80 років, яких попросили виконувати певні дії. Науковці проаналізували рівень мієліну (речовини, що виробляється в мозку) та швидкість, із якою учасники виконували завдання. Мієлін грає важливу роль у виробленні нервових волокон і пов'язаний із когнітивними та руховими механізмами в організмі людини.

Виявлено, що пік вироблення мієліну припадає на 39 років. Після



цього віку концентрація речовини стрімко скорочується, і люди починають старіти.

Люди, які сплять по шість годин, живуть довше



довше за інших. Крім того, стан їхнього здоров'я кращий і вони вирізняються підвищеною працездатністю.

Вчені також дали кілька порад, як зробити період сну коротшим. Зокрема, дослідники радять скласти список справ, які необхідно зробити наступного дня. Якщо мотивувати себе достатньо, то тривалість сну скоротиться сама собою. Крім того, потрібно щодня виділяти час для улюблених справ і зустрічей із друзями.

Втім, зазначають учені, скорочувати тривалість сну потрібно поступово, наприклад, прокидатися кожного дня на п'ять-десять хвилин раніше. А лягати спати необхідно у спокійному та розслабленому стані.

Україна лідирує у Європі за кількістю смертей від інфарктів та інсультів

Україна посіла перше місце в Європі за кількістю серцево-судинних захворювань, а як наслідок — смертей від цих хвороб. Про це повідомляє Всесвітня організація охорони здоров'я в офіційній доповіді.

За словами експертів, тільки в 2011-2012 роках ці захворювання забрали життя 440 тисяч українців.

Європейці пояснюють цей факт відсутністю звички ходити до лікарів для профілактики, не проведеними на ранніх стадіях оглядами, недовірою до медичних працівників. Одним із факторів також є низький рівень доходів населення, який просто не дозволяє українцям витрачати «зайві» гроші на консультації у хороших фахівців.

У цілому на сьогодні хвороби серцево-судинної системи є най-



частішою причиною смертності в усьому світі. За останні двадцять років рівень захворюваності зріс на 20%.

Чому хрустять суглоби



Багатьом людям знайома ситуація, коли під час руху кістки раптом голосно хрустять. Здавалось би, дрібниця, але з часом неприємний звук починає дошкуляти, та й паніку розвиває: чи, бува, не сигналізує так про себе якась небезпечна хвороба? Про причини хрустоту та можливі наслідки цього симптому «Відомостям» розповів завідувачий відділенням ревматології Волинської обласної клінічної лікарні **Вадим Жукович**.

— Що може викликати хрускіт суглобів?

— Хрускіт у суглобах буває двох видів: фізіологічний і патологічний. Фізіологічний трапляється в людей, які не мають жодних захворювань опорно-рухового апарату. Синовіальна рідина, яка є в суглобах, має мікробульбашки газу, і коли різко встати, то суглоб раптово розтягу-

ється, і ці бульки починають лопати. Це і є хрускіт, який ми чуємо. Також хрускіт може виникати при різких рухах, коли відбувається розтягнення зв'язок, адже не в усіх вони однаково еластичні. Тобто хрускіт не завжди означає, що хворі суглоби.

— Але хрускіт також може сигналізувати і про певні недуги опорно-рухового апарату?

— Так, це один із симптомів деформуючого артрозу — недуги, пов'язаної зі зношуванням внутрішньосуглобового хряща. З часом хрящ стає не таким еластичним, пружним і м'яким. У народі при ознаках цієї хвороби ще звикли казати, що то солі відкладаються. Але це ніякі не солі. Найчастіше артроз уражає кульшові та колінні суглоби, адже саме на них зазвичай припадає найбільше навантаження. Загалом старіння хряща починається з 19 років. А далі на розвиток недуги впливають такі фактори, як неправильна постава, зайві кілограми. У групі ризику перебувають і люди, робота яких пов'язана з тяжкою фізичною працею, а також спортсмени та ті, хто переніс травми чи переломи. Також артроз може розвиватися у молодому віці в осіб, яким притаманна гіпермобільність суглобів. Наприклад, часто молоді хизуються тим, що великим пальцем руки може дістати до зап'ястя, а насправді це патологія.

При розвитку артрозу хворі скаржаться на утруднення при ходьбі вранці. Тобто після сну відчувається певна обмеженість руху, але за

10-15 хвилин це минає. Знову недуга може нагадувати про себе ввечері. Спочатку біль має тимчасовий характер і після відпочинку зникає. З часом захворювання прогресує, болі стають сильнішими та постійними. Поступово людина стає обмеженою в рухах, скажімо, їй стає важче згинати-розгинати коліна й інше. Якщо вчасно не звернути увагу на недугу та не розпочати лікування, то може навіть розвинути кульгавість.

Крім артрозу, хрускіт суглобів може сигналізувати й про артрит, а це вже запальне захворювання. Характерними симптомами недуги є набрякання суглобів, почервоніння, біль, обмеження рухів.

Варто зазначити, що суглобові болі можуть мати самостійний характер, а також бути супровідною ознакою низки інших хвороб, що зовсім не пов'язані з опорно-руховим апаратом. Тому без консультації лікаря тут ніяк.

— Що допоможе зберігати суглоби в хорошому стані якомога довше?

— Головне — не нищити їх. Передусім потрібно слідкувати за масою. Зайві кілограми — головний ворог опорно-рухового апарату. Є ж різниця, що носити 70 кілограмів, а що 120. Варто уникати й надмірних фізичних навантажень, намагатися не травмуватися.

Часто люблять говорити про те, що добре їсти, а що — погано. Тут же особливих дієт немає, лише при подягрі є чіткі обмеження в раціоні. Загалом для профілактики недуг суглобів рекомендується вживати смородину, сардини, м'ясо лосося. Крім цього, помічними будуть імбир і препарати на його основі. Таким чином можна вбити двох зайців, оскільки імбир має ще й хорошу протизапальну дію.

Корисними будуть і помірні фізичні навантаження, але не пов'язані з професійним спортом. А найкорисніша оздоровна процедура — плавання. Якщо немає можливості відвідувати басейн, то є таке поняття, як сухе плавання — це звичайна імітація рухів, які робить у воді. Також на суглоби благотворно впливатимуть банні процедури.

Коли людина підозрює, що з опорно-руховим апаратом щось негаразд, то можна для профілактики поїхати на оздоровлення на спеціалізовані курорти: від них інколи більше користі, ніж від медикаментів.

Ольга УРИНА

Читання поезії стимулює роботу мозку

Так вважають британські дослідники з Університету Ліверпуля.

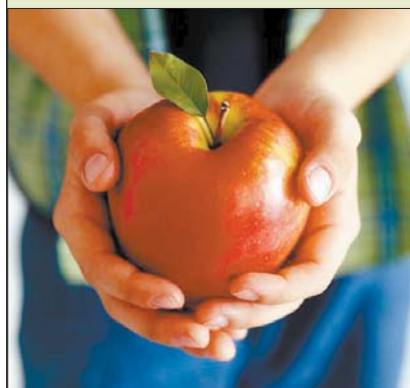
Виявилось, що читання віршів, які містять незвичні для звичайної мови обороти і синтаксичні конструкції, викликає особливе збудження в мозку.

При цьому, опрацювавши складні слова, мозок зберігає додаткові імпульси. Це сприяє переорієнтації й актуалізації досвіду, встановленню нових взаємозв'язків.

Експерти вважають, що результати дослідження можуть бути використані у створенні нової терапії для лікування розладів особистості.

Нагадаємо, раніше вчені заявляли, що Всесвітня павутина допомагає зберегти людський мозок у тонусі. Так, на думку учених, стимулятором мозку є пошук нової інформації, вважають фахівці. Понад те, ефект залишається навіть після виходу з Інтернету.

Повернутись у форму після свят допоможуть яблука та прогулянки



Лікарі радять усім, хто хоче позбутися набраних за новорічні свята кілограмів без радикальних заходів на зразок виснажливих дієт і голодувань, влаштувати собі розвантажувальні дні на кефірі або яблуках. Крім того, експерти рекомендують ходити пішки не менше тридцяти хвилин на добу.

Якщо організм здоровий, то після святкових застіл робота шлунково-кишкового тракту відновиться сама собою. Та пам'ятайте, що їсти

треба часто, але небагато. Дієтологи радять харчуватися чотири-п'ять разів у день невеликими порціями, виключити або значно обмежити вживання продуктів, що сприяють порушенню секреторної і рухової функцій органів травлення. До них належать спеції, маринади, копченості, тваринні жири. Якщо шлунок і кишечник працюють нормально, застосовувати якісь додаткові заходи для очищення організму від шлаків немає необхідності.

Можна влаштувати організму розвантажувальні дні: просто треба зменшити порції, віддати перевагу знежиреним молокопродуктам, обмежити споживання жирного та солодкого. Здоровим людям медики рекомендують влаштувати «яблучні» або «кефірні» дні.

Ще одне важливе правило, яке допоможе скинути зайві кілограми, — це постійна рухова активність. Якщо не маєте можливості щодня прогулятися у парку чи відвідувати спортзал, то збільште хоча б шоденний побутову активність. Приміром, не сідайте у маршрутку після роботи, а пройдіться пішки 30-40 хвилин.