

Чіпси і картоплю фрі можна їсти лише раз на тиждень

Результати нового дослідження свідчать, що вживання смажених у фритюрі страв (чіпсів, курки-гриль, картоплі фрі, пончиків) частіше одного разу на тиждень на 30-37% збільшує ризик розвитку раку простати у чоловіків. Це перше дослідження, що довело зв'язок між вживанням смажених у фритюрі продуктів і виникненням раку. Винна, найімовірніше, пересмажена олія, а точніше — канцерогенні речовини, які починають утворюватись у ній при закипанні.

**Остеопороз уразив майже 3,5 мільйона українців**

В Україні на остеопороз хворіють близько 2,5 мільйона жінок і 900 тисяч чоловіків. Кількість хворих щороку зростає на 5%. Остеопороз — системне захворювання скелета, що характеризується зниженням щільності кісток. Це загрожує переломами навіть при незначних травмах. Недуга перетворює кожного другого пацієнта на інваліда. У групу ризику входять люди старше 50 років, із порушеннями гормонального балансу, нестачею фізичної активності і кальцію в організмі.

Каша на сніданок збереже серце здоровим

Ілларри. Він проаналізував одинадцять досліджень за 10-річний період, присвячених впливу цільнозернових продуктів на здоров'я людей. Аналіз даних показав, що 40-50 г цільного зерна щодня є профілактикою низки хронічних захворювань. Для порівняння, в тарілці каші — близько 45 г цільного зерна.

Поживна цінність страв із очищених зерен значно нижча. Дослідження показало, що тільки 20% людей вживають злаки в достатній кількості.

Автор дослідження пояснив, що цільні зерна багаті клітковиною, вітамінами, мінеральними речовинами, білками та феруловою кислотою, яка є антиоксидантом.

Тарілка каші з цільного зерна на сніданок допомагає знизити ризик хвороб серця та діабету. Результати нового дослідження представив професор Стефан Ліллойя з Дослідницького інституту

Підступну глаукому важливо виявити на ранній стадії

Глаукома посідає перше місце серед очних захворювань за кількістю випадків сліпоти. За статистикою, приблизно 1% населення у віці старше 40 років має цю недугу, а серед пацієнтів після 70-ти на глаукому хворі вже 17-20 чоловік із тисячі. Глаукома — це хронічне захворювання, основним проявом якого є підвищення внутрішньоочного тиску (ВОТ), що призводить до поступового пошкодження зорового нерва, появи дефектів у полі зору (в бічному зорі) та зниження гостроти зору. Щороку 12 березня відзначається Всесвітній день боротьби з глаукомою. Про фактори ризику, симптоми й лікування очної хвороби розповіла лікар-офтальмолог Волинської обласної клінічної лікарні Руслана Назарчук.

ривання очного тиску — головний, але не єдиний спосіб діагностики хвороби.

— Які симптоми недуги?

— Глаукома часто протікає без будь-яких проявів, і саме в цьому полягає її небезпека. Іноді ознаками захворювання можуть бути періодичне «затуманення» зору; поява райдужних кіл навколо джерела світла, що не зникають при посиленому морганні чи протиранні очей; зникнення чіткості контурів предметів; відчуття важкості або болі в оці; поява «сітки» перед оком; утруднення роботи на близькій від-

Люди у віці від 40 років щорічно повинні звертатися до офтальмолога для проведення профілактичного обстеження очей із обов'язковим вимірюванням внутрішньоочного тиску і оглядом очного дна

стані (наприклад, читання), а також орієнтації в темряві. Ще можливі головні болі, в основному в надбрівних дугах і скроневих ділянках. Зазначені симптоми можуть спостерігатися і при інших захворюваннях, не пов'язаних із глаукомою, та їх поява в будь-якому разі має стати приводом для термінового звернення до офтальмолога.

— Назвіть, будь ласка, чинники, що збільшують імовірність захворювання.

— Фактори ризику не є безпосередньою причиною хвороби, та збільшують імовірність її виникнення. До них належать: вік (глаукома зазвичай розвивається після 40 років); спадкова схильність (якщо недуга виявлена у близьких родичів); короткозорість або далекозорість (більше 4 діоптрій); перенесені захворювання очей, травми або операції очей; цукровий діабет; мігрень.

— Чи можна запобігти глаукомі?

— Первинна профілактика глаукоми не розроблена, оскільки невідомі точні причини її виникнення. Тому надзвичайно велике значення має рання діагностика. Люди у віці від 40 років щорічно повинні звертатися до офтальмолога для проведення профілактичного обстеження очей із обов'язковим вимірюванням рівня ВОТ і оглядом очного дна.

— Якщо глаукома виявлена на одному оці, чи розвинеться вона й на другому?

— Глаукома — двостороннє захворювання, але передбачити точні терміни її появи на парному оці неможливо.

— Яке лікування призначається?

— Якщо встановлений діагноз «глаукома», лікар призначить очні краплі, що знижують ВОТ, і ліки, що поліпшують живлення зорового нерва й сітківки. Якщо під впливом медикаментозного лікування та при дотриманні запропонованого режиму тиск не знизиться чи знизиться недостатньо, то пацієнту буде запропонована лазерна або хірургічна операція.

— А який результат дає операція?

— Оперативне лікування проводиться для створення додаткового шляху відтоку внутрішньоочної рідини, що дозволить знизити тиск. У 85% випадків хірургічне втручання дозволяє домогтись ефективного зниження рівня ВОТ на досить тривалий час без застосування крапель. Але з часом операційний канал, як і будь-яка ранка, підлягає процесу загоєння, і швидкість відтоку рідини через цей канал знижується. Тоді хворому необхідно буде знову користуватись очними краплями, які допоможуть підтримувати внутрішньоочний тиск на безпечному рівні.

— Чи покращується зір після операції?

— Мета будь-якого оперативного втручання при глаукомі — зниження ВОТ, а не поліпшення зору. Після проведеної операції зір залишається таким, яким був до неї. Втрачений до оперативного втручання зір повернути неможливо.

— Є особливий режим праці та відпочинку для хворих?

— Корисна рухливість, гімнастика, прогулянки на свіжому повітрі. Сон має тривати не менше восьми годин, спати рекомендується на високих подушках, оскільки низьке положення голови сприяє застою крові та рідини в оці. Не можна спати обличчям униз. Робота на близькій відстані (читання, рукоділля, приготування їжі) повинна виконуватися при достатньому освітленні. Не рекомендується тривале перебування на сонці з непокритою головою, а також миття в гарячій ванні, жаркій лазні та сауні. Треба пам'ятати, що приплив крові до голови сприяє підняттю очного тиску. Робота біля монітора по чотири-шість годин на день без дотримання відповідного режиму може призвести до головних болів, відчуття печіння та «піску» в очах, зорової втоми. Обов'язково треба робити регулярні перерви не менше 15-20 хвилин приблизно через кожні півгодини. У вечірній час, при штучному освітленні, за комп'ютер краще не сідати.

— Чи потрібно дотримуватися дієти при глаукомі?

— Правильне харчування має суттєве значення при глаукомі. Їсти треба не рідше чотирьох разів на добу, вечерею — не пізніше, ніж за дві години до сну. М'ясо та рибу варто вживати у вареному вигляді, вибирати нежирні сорти. Дуже корисні молочні продукти, а також овочі й фрукти в будь-якому вигляді. Обмежити споживання міцного чаю, кави, спиртних напоїв. Із раціону виключити гострі, пряні, копчені, солоні продукти, які можуть викликати спрагу та призводити до порушення водного режиму. Протипоказано куріння.

Спілкувалась Ольга ЮЗЕПЧУК
P. S. Кожного року на базі Луцької міської поліклініки №1 проводиться Школа глаукоми, яку веде лікар-офтальмолог Руслана Назарчук. Цьогоріч усі, хто бажає дізнатися більше про небезпечну недугу, 12 березня можуть прийти на 12.00 в актовий зал поліклініки.

Прянощі покращать імунітет і тонус судин

Спеції та прянощі — це те, що додає страві особливого аромату і покращує її смак. Але, крім того, вони відомі й своїми цілющими властивостями. Так, перець (чорний) завдяки високому вмісту алкалоїду капсаїцину бадьорить і має легку знеболювальну дію. Тонізує судини, збуджує апетит, оскільки збільшує вироблення шлункового соку. Водночас перець подразнює слизову оболонку, тому протипоказаний людям, що страждають від гастриту, виразки шлунку та захворювань стравоходу.

Паприка «чистить» судини, знижує згортання крові, перешкоджаючи утворенню тромбів. Додавати її в різні м'ясні й овочеві страви корисно гіпертонікам і хворим із атеросклерозом.

Базилік має протимікробну дію, стимулює ріст лейкоци-

тів, підвищує імунітет, покращує травлення. Також пряна трава має гіпоалергенні властивості. Але базилік трохи підвищує тиск, тож гіпертонікам зловживати ним не варто.

Імбир — дієвий антисептик при ангіні, ГРВІ. У період епідемії грипу добре щодня їдати кілька шматочків маринованого імбиру. Стимулює роботу шлунку, допомагає при нудоті й морській хворобі. Має сечогінний ефект, знімає набряки. А ще імбир активізує обмінні процеси, живить шкіру. Протипоказаний при запаленнях печінки, жовчного міхура та в період загострення виразки.

Кориця розширює бронхи, стимулює дихальні функції. Тож при грудному кашлі чашка гарячого капучино з корицею — дуже ефективний засіб.

Кожен другий пацієнт приймає ліки неправильно

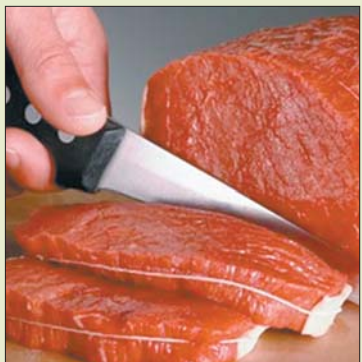
За оцінками ВООЗ, більше половини всіх ліків призначається, відпускається або продається неналежним чином, а кожен другий пацієнт приймає їх неправильно. Про це йдеться у бюлетені Всесвітньої організації охорони здоров'я щодо лікарських засобів.

Поширеними проблемами є використання занадто великої кількості ліків, зловживання антибіотиками й ін'єкціями, недотримання механізмів прийому препаратів і самолікування.

У ВООЗ зазначають, що неправильне використання лікарських засобів є небезпечним і може призводити до резистентності, коли



організм уже не реагує на дію ліків, алергічних реакцій, побічних ефектів і зниження довіри пацієнтів до ефективності медикаментів загалом.

Для підтримання м'язової маси чоловікам треба їсти м'ясо щодня

тера вирішили з'ясувати мінімальну норму споживання м'яса, що необхідна для підтримки м'язової маси у чоловіків середніх років. У дослідженні взяли участь представники сильної статі, що відвідують спортзал.

У результаті виявилося, що кількість м'яса, яка потрібна чоловікам для підтримки м'язової маси, повинна бути вдвічі більшою, ніж вважалось раніше. «Досі експерти стверджували, що чоловік повинен вживати не менше 80 грамів м'яса за один прийом їжі для того, щоб забезпечити норму білка в організмі», — пояснює автор і керівник дослідження Стюарт Філіпс.

Тепер учені впевнені, що кожного дня чоловікові необхідно їдати 170 грамів м'яса.



Офтальмолог Руслана Назарчук

— Так, це так звана глаукома низького (псевдонормального) тиску. При цій формі захворювання, як і при інших, відбувається поступове ушкодження зорового нерва, з'являються дефекти у полі зору. Та принципово відмінністю є те, що рівень ВОТ у такого пацієнта залишається в межах середньостатистичної норми. Саме тому вимі-

З віком організм втрачає м'язову масу, проте вчені знайшли спосіб уповільнити цей процес — треба щоденно їсти м'ясо та робити фізичні вправи.

Фахівці Університету Макмас-