

Спорт підвищує успішність школярів

Під час дослідження, проведеного іспанськими вченими серед дітей у віці 10-12 років, виявилось, що фізична активність збільшує у них уважність і працездатність на 15-25%. Дітлахи, які не цураються спорту, під час розмовної праці роблять менше помилок — майже на 7%. Школярі ж, які віддають перевагу колективним видам спорту, мають ці параметри аж на 25% вищі.



Морепродукти і морква покращать імунітет

Підтримати імунітет і відновити сили допоможуть риба та морепродукти, які містять багато цинку. Ненасичені жирні кислоти чудово підвищують захисні сили організму. Найкраще вживати кальмарів та морську капусту. Крім цього, варто додати в раціон і моркву. Вона є сильним антиінфекційним антиоксидантом. Щоб отримати максимальну користь від овочу, його варто вживати в сирому вигляді. Хоча смажена або варена морква теж дуже корисна для імунітету.

Гелікобактерна інфекція провокує виразку шлунку в 80% пацієнтів

Загострення хвороб шлунково-кишкового тракту трапляються найчастіше навесні та восени. Медики кажуть, що причин для цього є багато, але однією з теорій називають коливання атмосферного тиску. Дванадцятипала кишка всяяна чутливими барорецепторами, які реагують на зміну висоти ртутного стовпчика. В зв'язку з тим, що найбільше тиск змінюється навесні та восени, дванадцятипала кишка вловлює ці частоти. В результаті хвороби шлунку, зокрема виразка та гастрити, дають про себе знати. Про це «Відомостям» розповіла лікар-гастроентеролог вищої категорії Волинської обласної клінічної лікарні **Елизавета Онищук**.

— Які симптоми характерні для виразки та гастриту?

— Симптоматика у гастриту і виразкової хвороби практично однакова, без гастроскопії важко встановити діагноз. Як правило, про них свідчить біль на голодний шлунок або, навпаки, після прийому їжі, нічний біль, закрепи. Больові відчуття можуть супроводжуватися печією, відрижкою, нудотою, блювотою, яка приносить полегшення. Маючи симптоми цих недуг, людина повинна звернутися до лікаря, зробити ендоскопічне обстеження. Його у нашій лікарні ми проводимо разом із уреазним тестом, який виявляє, чи є у пацієнта гелікобактерна інфекція, адже саме вона найчастіше провокує гастрити і виразки. У сьогоднішніх умовах не треба боятися гастроскопії. Обстеження стравоходу, шлунку, дванадцятипалої кишки триває кілька хвилин. Якщо пацієнт має блювотний рефлекс, йому вводять анестезію.

— Що таке гелікобактерна інфекція та чим вона небезпечна?

— Виразки з'являються внаслідок потрапляння до організму гелікобактерної інфекції, також їх може провокувати висока секреція шлунку. Статистика свідчить, що 80-90% випадків виразкової хвороби є наслідком саме гелікобактерної



Лікар-ендоскопіст Анатолій Отченашенко проводить колоноскопію

інфекції. Гелікобактер пілорі — це мікроб, який посилює дію факторів агресії і суттєво знижує фактори захисту слизової оболонки шлунку з утворенням ерозій, виразок, провокує атрофію слизової. Брудні руки — це основний спосіб зараження гелікобактером. Рідше трапляються пептичні виразки, до яких призводять висока секреція шлунку, прийом медикаментів, зокрема «Кардіомагнілу» та ліків при захворюваннях хребта і суглобів, спадковий фактор.

— Чи можна її вилікувати?

— Якщо гелікобактер пілорі є, його треба знищити, інакше ця інфекція періодично про себе нагадуватиме. Її спалахи провокують емоційні навантаження, жирна, смажена, копчена їжа, алкоголь тощо. Антигелікобактерна терапія полягає у тому, що пацієнту виписують медикаменти, до яких входить два антибіотики. Разом із ними обов'язково

потрібно приймати пробіотики (корисну мікрофлору), адже не варто забувати, що кишечник відповідає за 80% імунітету. Якщо антибіотики приймають упродовж десяти днів при будь-якій патології, то пробіотики треба пропити втричі довше для відновлення флори кишківника.

— Гастрит — це теж наслідок підступної інфекції?

— Гастрити бувають різної етіології. Їх також може провокувати гелікобактерна інфекція, бувають і пептичні. Та зараз на перше місце виходить так званий рефлюкс-гастрит, який медична наука називає гастроєзофагеальною рефлюксною хворобою. Травний тракт — це єдина гідралічна система, яку можна порівняти з односторонньою дорогою, де будь-який рух назустріч спричиняє аварію. Між стравоходом і шлунком є клапан, між шлунком і дванадцятипалою кишкою — це

один. У стравоході тиску немає і середовище нейтральне. У шлунку тиск становить 60-80 міліметрів водного стовпчика, середовище — кисле. У дванадцятипалій кишці — вже 120 міліметрів водяного стовпа та лужне середовище. З певних причин (велике навантаження на прес, спадковість, тривалий прийом спазмолітиків, вживання жирної їжі, шоколаду, цитрусових, томатів, кави, куріння, вагітність) клапани перестають правильно функціонувати, і вміст дванадцятипалої кишки під тиском потрапляє у шлунок. Тобто власні ферменти дванадцятипалої кишки, жовч і ферменти підшлункової залози надходять у шлунок, для якого вони є агресивними.

— Що при цьому відчуває хворий на рефлюкс-гастрит?

— Людина відчуває «голодний» біль, спазм. Варто хворому трохи поїсти, як з'являється важкість, відчуття, що з'їв дуже багато. Лужне середовище дванадцятипалої кишки нейтралізує кислий вміст шлунку, внаслідок чого понижуються кислотність. Зворотний рух у шлунково-кишковому тракті називають антиперистальтикою. Вона призводить до розладів травлення: нудоти, блювоти, відчуття важкості. Недостатність кардіального клапана (між стравоходом і шлунком) призводить до того, що вміст дванадцятипалої кишки та шлунку починає підійматися до стравоходу й обпалює його. Виникає печія, гіркота у роті.



Гастроентеролог Елизавета Онищук

■ ДОВІДКА

Для обстеження шлунково-кишкового тракту в обласній клінічній лікарні використовують фіброгастроскоп для дослідження стравоходу, шлунку та дванадцятипалої кишки.

Це дає можливість не лише візуально обстежити, а й взяти матеріал на біопсію, видалити поліп зі шлунку, зупинити шлунково-кишкову кровотечу. Крім того, фіброгастроскоп застосовують для уреазного тесту на гелікобактерну інфекцію. Для нижніх відділів шлунково-кишкового тракту використовують відеофіброколоноскопію.

Гастроєзофагеальна рефлюксна хвороба становить великий відсоток шлунково-кишкових захворювань. У 70-80% випадках вона проявляється періодичною печією, з якою хворі справляються самотужки, п'ючи соду, «Ренні».

Особливі уваги заслуговують позастравохідні прояви рефлюкс-гастриту. Можливий біль у горлі, неприємний запах із рота, ларингіти, бронхіальні астми, рефлексорна стенокардія, спинний і зубний болі.

— Рефлюкс-гастрит лікується виключно медикаментами чи потрібна спеціальна дієта?

— У лікуванні важливе значення мають харчування, положення тіла (попоївши, в жодному разі не можна одразу лягати) та прийом ліків. Є таблетки профілактичної дії, вони регулюють моторику та секрецію. Людина повинна обмежити себе у цей період у жирній, копченій їжі. Тяжкими для травлення є, приміром, вареники, здоба, свіжий хліб, тушкована капуста, голубці. Уникайте емоційних навантажень. Дотримуватися строгої дієти я б не радила. Вона можлива лише у перші дні, коли гострий больовий синдром. Можна застосовувати й народні методи. Пити відвар льону, ромашки, м'яти, деревію, картопляний сік, але в осінній період, бо зараз картопля вже не має тих властивостей.

Спілкувалась Ірина КОСТЮК

Суші не може бути складником здорового харчування

Типовий суші-рол містить від 290 до 350 калорій, а також еквівалентну 2,5-4 шматкам хліба кількість вуглеводів. Про це йдеться у книзі дієтолога Рейчел Беллер «Їжте, щоб схуднути». За словами фахівця, «легкий суші-ланч» може означати перевищення норми калорій і вуглеводів.

Наприклад, популярний рол «Каліфорнія» (складається з рису, авокадо, риби та майонезу) за калорійністю відповідає двом сендвічам із крабовими паличками, авокадо й овочами. Порція суші, як правило, — це два-три роли, тобто приблизно 1500 калорій. Тому багато хто помиляється, думаючи, що, завітавши до суші-бару, з'їсть здоровий і низькокалорійний обід.

Чимало українців, яким припали до смаку суші, вважають, що, віддаючи перевагу цій страві, вони дотримуються рекомендацій медиків частіше їсти рибу. А втім, мало хто знає, що у суші дуже мало протеїну. Експерти зі здоров'я також додають, що норма риби — 140 грамів. Але в ролі «Каліфорнія» її всього п'ять грамів. Отже, щоб отримати «правильну» для здоров'я порцію, потрібно з'їсти 28 шматків суші.

Крім того, кожен рол роблять зі спеціального клейкого рису, частка якого в японській страві



сягає 75%. Він проходить спеціальну обробку, при якій втрачає вітаміни, мінерали та клітковину. До того ж отриману рисову масу солодять. Тож обід із суші містить багато вуглеводів і цукру.

Суші також містять велику кількість солі — рис для страви солять. Це стосується і копченої чи засоленої риби. Соєвий соус також солоний. Так, чайна ложка цієї поливки містить три грами солі, що становить майже половину денної норми.

Чорний чай захистить серце

Протягом багатьох десятиріч експерти в медицині та дієтології нагадують нам про особливу користь чаю для здоров'я. Цього разу з'явився привід поради любителю чорного чаю. Як виявилось, він захищає серце від хвороб. За даними дослідження, проведеного фахівцями Університету Західної Австралії, чорний чай — відмінний засіб від серцевих недуг, він захищає судини від вільних радикалів кисню, які викликають передчасне старіння клітин і пошкодження судин.

Австралійські вчені, проводячи дослідження в лабораторних мишах, виявили, що кверцетин — один із флавоноїдів, що містяться в чорному чаї, посилює дію вітаміну С, змінюючи сполучну тканину навколо кровоносних судин і капілярів.

Флавоноїди є в усіх видах чаю, але в чорному кверцетину більше, ніж в інших. Раніше дослідження показали, що ці речовини знижують кров'яний тиск і зменшують ризик розвитку атеросклерозу, знижуючи ймовірність утворення в судинах холестеринових бляшок. Метою наступних досліджень цієї групи науковців є вивчення можливості використання для профілактики і терапії комбінації флавоноїдів у готових формах і їх природних харчових джерел.

Вірус папіломи людини викликає одне з найстрашніших захворювань

Як розповіла завідувач Центру планування сім'ї та репродукції людини Луцького клінічного пологового будинку Лариса Шендидило, на сьогодні доведено, що вірус папіломи людини викликає рак шийки матки.

— Недугу можуть спровокувати тільки типи вірусу високого ризику, або «онкогенні» типи. Цих видів кілька, та є найбільш «злісні» — ВПЛ 16, 18, 33, 31 та 45, — зауважує медик.

Ураження вірусом папіломи людини відбувається при сексуальному контакті, тому з ним сти-

кається багато жінок. Частина цих заражених не проявляється, і вірус виводиться з організму. Проте у певних випадках ВПЛ залишається в організмі на тривалий час і викликає передракові зміни та рак шийки матки.

Природного імунітету не завжди достатньо для боротьби з вірусом папіломи людини, тому лікарі часто призначають вакцинавання, завдяки якому в організмі виробляються достатньо сильні для того, щоб захистити людину від впливу ВПЛ, антитіла.

Серцево-судинній системі не вистачає магнію

Раціон сучасної людини складається в основному з напівфабрикатів, оброблених промисловим способом. У такій їжі вміст магнію недостатній для потреб організму. Низький рівень цього елемента в організмі викликає збільшення артеріального тиску, порушення ліпідного обміну з розвитком атеросклерозу, зміни нормального серцевого ритму.

Добова норма споживання магнію становить 300-350 мг, при

захворюваннях серця вона може бути збільшена до 600 мг.

Магній міститься в горіхах, фінках, куразі, родзинках, чорносливі, вівсяній і перловій крупі, зелені, насінні соняшнику, бананах, моркві, буряку. Додавання в щоденний раціон цих продуктів допоможе попередити розвиток дефіциту магнію. При серцево-судинній патології необхідний прийом медикаментозних препаратів, що містять магній.