

## Знежирене молоко викликає ожиріння у дітей

Фахівці дослідили понад 10,5 тисячі дітей дошкільного віку. В підсумку з'ясувалося, що 30% малюків, які вживають 15-відсоткове або навіть незнежирене молоко, мали зайві кілограми чи страждали від ожиріння. Під час дослідження виявилось, що дошкільнята, які п'ють незнежирене молоко або напій із 20% жирності, були худіші за тих, кому мами дають незнежирене молоко.



## Жінки мають кращу пам'ять, ніж чоловіки

Вчені з Кембриджського університету з'ясували, що пам'ять у жінок краща, ніж у чоловіків, причому незалежно від віку. Дослідники провели експеримент, перевіряючи пам'ять 4,5 тисячі дорослих британців, і встановили, що жінки «перевершують чоловіків у здатності запам'ятовувати і відновлювати інформацію». Також учениці початкових класів демонструють вищі показники у запам'ятовуванні матеріалу порівняно з однолітками чоловічої статі.

## Для здорових зубів необхідний кальцій і фосфор



Найчастіше дефекти, які виявляють у зубах дитини, є наслідком неправильного харчування матері та самого немовляти в ранньому віці.

Основа здорових зубів — це збалансований кальцієво-фосфорний обмін. Саме з цієї причини продукти можна розділити на три групи: ті, які містять кальцій і фосфор; ті, в яких є кальцій; ті, які містять фосфор, без якого кальцій не засвоюється.

Одночасно кальцій і фосфор містяться в натуральному кислому молоці, сирі, сирому жовтку, білоголовій капусті, салаті-латуку, цільних зернах пшениці.

На фосфор багаті риба, м'ясо, лосось, сардини, креветки, печінка тріски, проросла пшениця, груші, зелень.

## Половина інфарктів стається у людей, які не мали серйозних серцевих недуг



цілісність самої бляшки, й у цьому місці дуже швидко може утворитися тромб, який перекриває просвіт судини, кров перестає надходити до певної ділянки міокарда, вона починає відмирати. Від того, наскільки та яка судина перекриває тромб, і залежить важкість протікання інфаркту. Статистика свідчить, що половина інфарктів стається у людей, які до цього не мали серйозних серцевих недуг.

— Виходить, що інфаркт неможливо передбачити?

— Його можна попередити. Починають із простого — вимірювання артеріального тиску, визначення рівня холестерину та глюкози, за якими встановлюють ризик інфаркту. Після цього, якщо потрібно, проводяться додаткові обстеження: УЗД серця, стрес-тести, встановлюємо,

## Минулого року від туберкульозу примусово лікували 360 українців

«Протягом 2012 року в Україні відкрито 39 установ, де можуть пройти і зобов'язані пройти примусове лікування хворі на туберкульоз, які уникають терапії, якщо таке рішення було прийнято. У 2012 році примусове лікування пройшло 360 хворих, — розповіла міністр охорони здоров'я України Раїса Богатирьова. — Якщо хворий порушує правила госпіталізації, — зазначає очільниця відомства, — припиняє лікування, не дотримується режиму та при цьому є небезпечним для суспільства за критеріями розповсюдження ак-

тивної туберкульозної палички, то працівник медичного закладу звертається до суду з заявою і обґрунтуванням своїх кроків. І суд приймає рішення про примусове госпіталізацію такого хворого до протитуберкульозного закладу, яке негайно виконується. Ми інформуємо органи внутрішніх справ, адже саме на них покладена функція забезпечити примусове лікування хворого на туберкульоз людини. Якщо хворий утік, його розшуковують. Це проблема сім'ї, колективу — з'ясувати, де він перебуває».

Минулого року на Волині зафіксовано майже три тисячі випадків гострого коронарного синдрому, що включає інфаркт міокарда та нестабільну стенокардію. Днями обласні кардіологи приймали столичних гостей, із якими мали можливість поспілкуватися про серцево-судинні недуги, зокрема інфаркти. Вчені з Національного наукового центру «Інститут кардіології імені академіка М. Д. Стражеска» повідали про нові методи лікування гострого коронарного синдрому, основним із яких є реперфузія — відновлення кровотоку в тій судині, де утворився тромб.

на місці тромболітик, а потім доставити в обласну лікарню для встановлення стента. Ми плануємо цього року перейти межу в 50 стентувань, хоча, враховуючи кількість інфарктів на Волині, показник треба довести хоча б до 400 на рік, — каже Сергій Саламатін.

— Сергію Дмитровичу, скажіть, чи своєчасно мешканці Волині приїждять із інфарктом?

— Минулого року в області трапилося близько 900 інфарктів і близько двох тисяч нестабільних стенокардій. Усього 15% пацієнтів, які проживають у містах, і 10% сільських жителів із інфарктом звертаються до лікарів вчасно, тобто протягом перших трьох годин. Більшість хворих прибуває до медзакладу через більші проміжки часу, коли лікування може бути або мало-, або неефективним. Тому людина, яка відчула гострий печучий біль за грудною, що не знімається звичними ліками та знеболювальними препаратами, якщо є задишка, запаморочення, слабкість, повинна викликати «швидку». В жодному разі не можна лікуватися народними методами чи вживати алкоголь.

— Не зайвим буде нагадати про фактори ризику, які провокують інфаркт міокарда.

— Є три великих чинники ризику: підвищений тиск, порушення рівня холестерину в крові та тютюнопаління. Комплекс цих факторів значно збільшує ризик отримати інфаркт, стенокардію чи інсульт. Крім того, до факторів ризику відносять ще й малорухливий спосіб життя, ожиріння, порушення обміну глюкози, вік, стать. Інфаркт настає внаслідок того, що коронарні артерії, які постачають кров'ю серцевий м'яз, уражаються атеросклерозом. Атеросклеротична бляшка через не вивчені до кінця наукою причини пошкоджується, стає нестабільною, і виникають передумови для утворення тромбів. Руйнується



Кардіолог Сергій Саламатін

чи є ішемія. Якщо ризик високий, то в умовах обласної клінічної лікарні ми проводимо коронарографію — визначення стану серцевих судин. Це обстеження є дорогим, але більшість пацієнтів його проводять безкоштовно в рамках програми «Волинкард». Загалом протягом року ми маємо можливість зробити близько трьохсот коронарографій безплатно. Коронарографію проводять під знеболенням місця пункції, як правило, це стегнова артерія. Пацієнт у свідомості, може чути, бачити на моніторі, що робить лікар. Процедура, звичайно, не є простою, бо це серцеві судини, але в ній немає нічого надзвичайного.

— Що порадите волинянам для профілактики, щоби вберегтися від інфаркту?

— Профілактика — це не що інше, як ліквідація факторів ризику: дієта, приведення у норму рівня холестерину та глюкози, зміна способу життя, відмова від куріння тощо. Крім того, є ще медикаментозна профілактика — приймання ацетилсаліцилової кислоти, яка має здатність попереджувати утворення тромбів, і медичних препаратів групи статинів, які знижують рівень холестерину.

Спілкувалась Ірина КОСТЮК

## Американські вчені радять снідати яєчною



Вчені Університету Міссурі радять снідати яєчною, щоб залишатися струнким і не страждати від відчуття голоду ввечері. Науковці дослідили, що більшість людей відмовляється від сніданку. А це у свою чергу порушує апетит і змушує їх наїдатися ввечері.

Експерти з освітнього закладу провели експеримент, в якому взяли участь жінки та чоловіки з надлишковою вагою віком від 18 до 20 років. Їм запропонували щодня снідати яєчною з беконом або готовими сухими сніданками, які містять до 350 калорій.

Дослідження показали, що у

тих, хто не нехтує сніданком, активізується ділянки мозку, які відповідають за мислення. А також ділянки, які контролюють апетит. Тоді перед сном не виникає відчуття голоду, яке змушує багатьох із нас наїдатися на ніч.

«Річ у тому, що надходження протеїнів зранку допомагає позбутися впродовж дня відчуття голоду, який ми зазвичай поспішаємо заїсти чимось солодким або жирним», — пояснила помічниця професора Хізер Лейді з кафедри харчування та фізіології Університету Міссурі.

## Соняшникове насіння негативно впливає на нирки та кістки

Дуже часто соняшникове насіння містить важкий метал кадмій, причому в вищій, ніж допустима, концентрації. У деяких випадках кількість кадмію перевищує норму в шість разів. Учені вважають, що таку ситуацію може викликати неконтрольоване використання фосфатних добрив у вирощуванні соняшнику. До речі, сама рослина також дуже добре «втягує» цей метал із ґрунту.

Людина, яка постійно лугає чорне насіння, ризикує «наїсти» захворювання нирок і нервової системи.

Наступною мішенню є кістко-



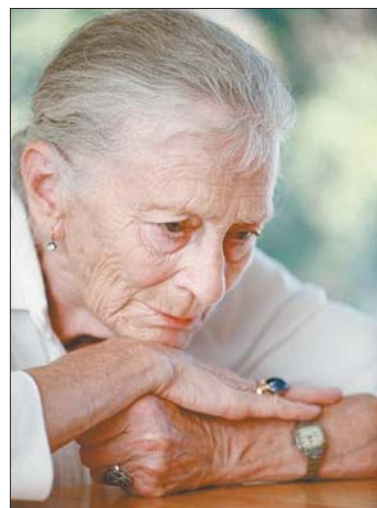
ві тканини. Адже кадмій порушує мінералізацію кісток. До того ж він перешкоджає нормальному виробленню вітаміну D, що також здоров'я не додасть.

## Самотність погіршує здоров'я та на чверть збільшує ризик смерті

Останнім часом учені все частіше говорять про шкоду самотності для нашого здоров'я, маючи на увазі негативний вплив емоційного ефекту. Проте якщо вірити останнім дослідженням, то небезпека криється не стільки в почутті самотності, скільки в соціальній ізоляції.

«Коли ми говоримо про самотність і соціальну ізоляцію, то часто ототожнюємо ці поняття, — пояснює Ендрю Степто, психолог і епідеміолог із Університетського коледжу Лондона. — Проте нестача соціальної активності заподіює здоров'ю шкоду незалежно від того, чи відчуває людина самотність».

Дослідження, результати якого опубліковані в журналі «PNAS», базуються на результатах опитування, проведеного в 2004-2005 роках серед



6500 чоловіків і жінок, яким більше 52 років. Упродовж семи років, до березня 2012-го, фахівці відстежували причини смерті учасників довготривалого дослідження, моделюючи розвиток подій і використовуючи статистичний метод регресії Кокса.

Результати, які отримали науковці, вражають: соціальна ізоляція, на відміну від самотності, помітно корелювала з високою смертністю, причому для самотників ризик смерті зростав на 26% незалежно від статі, добробуту або професії.

«Людині дійсно вкрай важливо підтримувати соціальні контакти з тими, хто її оточує: в сім'ї, на роботі, у вільний час, — каже професор Степто. — Соціальна ізоляція особливо небезпечна для людей старшого віку».