

## Спати корисно на твердому ліжку

Фахівці стверджують, що якщо перейти на твердий матрац, то знадобиться менше часу для повноцінного сну — в середньому п'ять-шість годин. Особливо корисно це для людей із сидячим способом життя. Довго пролежати на боці неможливо. Під тиском починають працювати всі нервові закінчення, людина постійно крутиться уві сні, що діє як масаж. Цей активний сон, під час якого відбувається саморегуляція організму, дуже корисний для фізіології.



## Кефір допомагає засвоювати вітаміни та мікроелементи

Закваски та бактерії, що входять до складу кефіру, відновлюють мікрофлору кишечника. Молочна кислота, яка з'являється в кислому молоці в процесі бродіння, є антисептиком і відмінним стимулятором апетиту. А кисле середовище, що утворюється в шлунку, сприяє хорошему засвоєнню калію, кальцію, заліза, цинку та вітаміну D, покращує травлення. Амінокислоти і ферменти, що містяться в цьому продукті, стимулюють функції травної, серцево-судинної та імунної систем.

## Щороку від раку шийки матки помирає 270 тисяч жінок у світі

Щороку від раку шийки матки помирає близько 270 тисяч жінок у світі. 85% смертей припадає на країни з низьким і середнім рівнем доходу, йдеться в офіційних матеріалах ВООЗ.

«Рак шийки матки є другим за поширеністю видом раку серед жінок у всьому світі. При цьому через поганий доступ до служб скринінгу та лікування більше 85% із

270 тисяч випадків смерті від раку шийки матки припадає на країни з низьким і середнім рівнем доходу», — йдеться в тексті.

Однією з найпоширеніших причин виникнення раку шийки матки є вірус папіломи людини. За даними ВООЗ, вакцинація від папіломавірусу є одним із найбільш ефективних методів попередження такого виду раку.

## 80% дітей хворіє через сильний стрес



Близько 80% дітей, які звертаються до педіатрів, хворіють через сильний стрес. Основна причина дитячих потрясінь — необхідність уперше йти в садочок або до школи.

До найпоширеніших психосоматичних хвороб серед дітей лікарі відносять астму, діабет та ожирін-

ня. «До захворювань, викликаних стресом, належать гіпертонічна хвороба, виразкова хвороба дванадцятипалої кишки і шлунку, бронхіальна астма, ревматоїдний артрит, нейродерміт, ендокринні захворювання, цукровий діабет, ожиріння», — розповіла голова Всеукраїнської асоціації дитячих психіатрів Людмила Литвин.

25% діток дуже переживає через неприйняття дитячим колективом, погане ставлення вчителів і труднощі у навчанні. Нераціональний режим дня також зумовлює погіршення здоров'я школярика, а гіперопіка батьків викликає в дитини високу тривогу, коли виникає потреба приймати якісь рішення самостійно.

Щоб допомогти дитині впоратися зі стресом, необхідно залишити їй більше власного простору та часу для ігор, радять психологи. У грі діти заново переживають свої проблеми та краще їх переносять.

## 95% людей мие руки неправильно

Миття рук є щоденною процедурою для більшості людей, але тільки дехто робить це правильно. Вчені з університету Мічигану провели дослідження в громадських вбиральнях, яке показало, що лише 5% відвідувачів мие руки достатньо довго, щоб знищити мікроби та бактерії, які викликають інфекції.

Ретельне виконання цієї гігієнічної процедури значно зменшує ризик застуди та грипу, запобігає поширенню хвороб, пов'язаних із прийомом їжі. Вчені нагадують, що правильно мити руки треба так: намочити долоні чистою теплою чи холодною водою, намити їх із обох боків і між пальцями. Тримати намитими протягом 20 секунд, потім змити під проточною водою і витерти чистим рушником.

При проведенні дослідження учені з'ясували, що 95% відвідувачів туалетів не дотримувалися гігієнічних стандартів, 33% — не



використовували мило, а 10% — зовсім не мити руки. В середньому на миття рук витрачали шість секунд, що значно менше за рекомендовану медиками норму. При цьому чоловіки виявилися більш неохайними, ніж жінки: з тих, хто не мив руки взагалі, було 15% чоловіків і лише 7% жінок. Мило використовували 50% чоловіків і 70% жінок.

## Чорний шоколад позбавить симптомів хронічної втоми



Шоколадка зніме симптоми синдрому хронічної втоми, запевняють британські фахівці. Річ у тому, що темний шоколад

містить хімічні сполуки, які покращують передавання сигналів у мозку.

Ефективність шоколаду була доведена в ході експерименту: групи добровольців запропонували їсти темний шоколад упродовж восьми тижнів. Далі були перерва і відновлення режиму. Правда, замість звичайного їм давали шоколад із меншим вмістом какао. Всього треба було з'їдати по 15 грамів три рази на день. Учасників періодично запитували про їхнє самопочуття, і всі вони відзначили поліпшення стану.

Синдром хронічної втоми — патологія нествановленого походження, що виражається в апатії, депресії, безпричинних нападах гніву, агресії з частковою амнезією, втраті працездатності.

## Літо — пора підвищеного ризику кишкових інфекцій



У літній період особливо актуальною проблемою стають гострі кишкові інфекції та харчові отруєння. Висока температура сприяє активному розмноженню бактерій у повітрі, в землі, на предметах побуту. Спектр збудників кишкових інфекцій дуже різноманітний: бактерії (сальмонела, кишкова паличка, умовно-патогенна флора), віруси (рота-, адено-, ентеровіруси), найпростіші (амеба дизентерійна, лямблія, балантидій). Джерелом збудників є хворі або «здорові» носії. Передача інфекції відбувається через забруднені руки, продукти харчування, при контакті з брудними поверхнями та предметами (підлога, меблі, одяг, іграшки). Про симптоми гострої кишкової інфекції, першу допомогу, а також профілактику розповіла лікар відділення кишкових інфекцій Волинської обласної інфекційної лікарні Тамара Яворська.

— Основними проявами кишкових інфекцій є блювання, висока температура, розлади стільця (пронос), болі в животі, загальна слабкість, відсутність апетиту, головний біль, судороги при вираженій інтоксикації, — наголошує Тамара Василівна. — Інкубаційний період, залежно від того, яка кількість збудника потрапляє в організм, триває від кількох годин до двох діб. Якщо патогенної флори дуже багато, інкубаційний період може скорочуватися навіть до півгодини.

— До яких продуктів у цю пору треба ставитися насторожено?

— Найбільш небезпечні продукти влітку — ягоди (полуниця, черешня, чорниця), зелень (листовий салат), яйця, куряче м'ясо, домашній сир, сметана, які не піддають термічній обробці. До речі, дітям до трьох років узагалі не бажано давати

полуницю. Ягоди часто підживлюють курячим послідом, а якщо не помітити їх добре, значить, сальмонела потрапить в організм. Зараз частіше сальмонельоз. Цього року зафіксовано багато випадків. Найчастіша причина — яйця, коли їх вживають сирими. Нещодавно лікувалася п'ятирічна дівчинка, якій бабуся дала випити п'ять перепелиних яєчок. Підтвердився серйозний тип сальмонели з важкими проявами, дуже високою температурою.

— Чим відрізняється харчове отруєння від гострої кишкової інфекції?

— При харчовому отруєнні вражаються верхні відділи шлунково-кишкового тракту, піднімається температура, починається блювота, а пронос практично нема. Тоді як кишкова інфекція уражає кишечник і спостерігаються розлади стільця, зневоднення. При харчових отруєннях найефективніша допомога — промивання шлунку. Можна промити просто водою, розчином марганцю.

— Яке лікування кишкових захворювань?

— Якщо прояви кишкових інфекцій з'являються вдома, батьки можуть надати першу невідкладну



Лікар-інфекціоніст Тамара Яворська

допомогу — промити шлунок сольовими розчинами, давати пити багато простої води, сорбенти («Ентеросгель», «Біле вугілля», «Сорбекс», «Смекта»). Обов'язково викликати лікаря, бо бувають випадки, що підозрюємо кишкову інфекцію, а насправді це починається якась хірургія — апендицит, перитоніт. У стаціонарі призначають комплексне лікування залежно від інтенсивності проявів, стану дитини. Малюкам до трьох років обов'язково призначається антибактеріальна (антибіотики) та протизапальна (кишкова антисептика) терапія, крапельниці (дезінтоксикація) при зневодненні. Дають ферментні («Креон», «Панкреатин», «Мікразим», «Мезим»), знеболювальні препарати. Після курсу лікування — відновна терапія: пробиотики, пребиотики для відновлення мікрофлори кишечника. Термін лікування залежить від того, яка бактерія виділена. Якщо бактеріологічно підтверджено, що виділяється сальмонела чи дизентерійна паличка, то мінімальний курс прийому антибіотиків — п'ять-сім днів. Якщо стан і аналізи нормалізуються, роблять контрольні посіви. При негативних посівах виписуємо пацієнтів додому.

— Основними профілактичними заходами в сезон зростання захворюваності на кишкові інфекції є дотримання правил санітарної гігієни, — продовжує лікар-інфекціоніст. — Треба обов'язково мити руки з милом перед їжею, ретельно полоскати фрукти й ягоди під проточною водою, можна навіть обшпарювати окропом. Яйця — купити та домашні — теж треба мити: спершу помити, просушити, а тоді вже складати в холодильник. Варити їх потрібно круто, щоб жовток не був рідким. Омлети добре пропарювати під кришкою. Курятину варто довше варити, а не їсти відразу, як м'ясо стане м'яким. Із кисломолочного сиру, купленого на базарі, бажано робити запіканки, сирники, щоб він проходив термічну обробку.

— Перенесена кишкова інфекція чи харчове отруєння можуть стати причиною гастриту, виразки?

— Так, особливо в дитинстві. Якщо діти першого року життя один-два рази перенесли кишкові розлади, то порушується флора кишечника, зростає небезпека розвитку неспецифічних виразкових колітів. Відбувається збій у діяльності шлунку, що провокує гастрити. Дітей треба берегти. Багато що залежить від мами — правильно соску прокип'ятити, правильно їсти приготувати і погодувати.

Спілкувалась Ольга ЮЗЕПЧУК

## 3 яких продуктів не варто починати ранок

Не тільки сумнозвісні гамбургери та смажені пиріжки, а й звичайні продукти можуть завдати шкоди, якщо їх з'їсти натще.

### ЙОГУРТ

У чому сенс йогурту? Корисні бактерії, які містяться в ньому, допомагають переварюванню їжі. А якщо всі бактерії потраплять в організм до сніданку то їх просто поглине агресивний шлунковий сік і користі не буде. Тобто йогурт вранці не шкідливий — він просто не потрібний, його варто споживати тільки після їжі.

### КАВА

Коли кофеїн потрапляє на слизову шлунку, то починає її подразнювати. У відповідь вона виробляє шлунковий сік, і якщо його не «підживити» іншою їжею, то він «сердиться», поводить агресивно та починає роз'їдати слизову. Крім того,

кофеїн подразнює і жовчний міхур: той скорочується, викидає порцію жовчі, яка потрібна для того, щоб допомагати їжі перетравлюватися. Також варто знати, що дію кави не можна пом'якшити молоком. Річ у тому, що в'язкі речовини, які є в каві та чаї, з'єднуються з білками молока й утворюють майже нерозчинні сполуки, які осідають каменями в нирках.

### ЦУКОР

Солодощі та солодкі фрукти не варто їсти на порожній шлунок. Цукор моментально засвоюється організмом і подразнює підшлункову залозу. У відповідь на це вона починає виробляти інсулін. Рівень цукру в крові стрімко падає, через що ми відчуваємо апатію і втому замість того, щоб бути бадьорими та сповненими сил після нічного відпочинку.

### ГРУШІ

У грушах багато грубої клітковини, яка травмує слизові оболонки органів травлення. Найбільш небезпечні плоди з дуже щільною текстурою: у них клітковини особливо багато.

### ХУРМА

У ній багато волокон, що важко перетравлюються, вони уповільнюють моторику шлунку і кишечника — той випадок, коли кажуть, що шлунок «стоїть».

### ЧАСНИК

Він, як усі пекучі спеції, діє за принципом кофеїну, подразнюючи слизову та жовчний міхур.

### ХОЛОДНІ НАПОЇ

Вони звужують судини шлунку. Починаються проблеми з кровообігом цього органа, і весь процес перетравлення порушується.