Відомості.інфо
№27 (667)
4 - 10 липня 2013 року
http://www.vidomosti.info/

Кукурудзяна каша очистить організм

Каша з кукурудзяної крупи виводить з організму різні шкідливі речовини, токсини і радіонукліди. Адже у ній багато корисної природної клітковини, завдяки якій відбувається очищення кишечнику і шлунку, після чого підтримується нормальне функціонування травлення. Крім цього, кукурудзяна каша відноситься до низькокалорійної їжі, тому люди, охочі скинути вагу, можуть сміливо вживати кукурудзяну кашу.

Недосипання шкодить імунній системі

Звичка «збільшувати день» за рахунок зменшення часу для сну може всерйоз нашкодити здоров'ю. За словами фахівців Єльського університету, біологічні ритми людини тісно пов'язані з геном TLR-9. Коли ген максимально активний, організм найбільш чуйний до інфекцій. Вчені заявили, що порушення біологічного ритму або недолік потрібної кількості сну підвищує нашу уразливість перед хворобами. Таким чином, порушення добового ритму організму тісно пов'язані з появою різних захворювань.

Чим корисна малина

Ласуючи свіжими і соковитими ягодами малини, можна поповнити запас вітамінів В, В2, РР, Е і С. А до того ж наситити свій організм такими мікроелементами і речовинами, як глюкоза, фруктоза, пектин, залізо, калій, марганець, цинк і мідь.

Листя малини містить у 20-30 разів більше вітаміну С, ніж самі ягоди. Крім того, в її листочках є такі корисні сполуки, як аскорбінова кислота, кумарин, каротин, алкалоїди та інші дубильні речовини.

Найпоширеніше застосування малини в народній медицині — від застуди. Причому використовувати для цього можна не тільки свіжі ягоди, перетерті з цукром, а й сушені плоди.

Ягоди малини благотворно впливають на нашу травну систему, підвищують апетит і допомагають при болях у шлунку. Медики також радять вживати малину при таких захворюваннях, як атеросклероз і гіпертонія. А ось людям, що страждають від зниженого тиску, на жаль, краще відмовитися від ягоди.

Завдяки тому, що її плоди містять багато міді, вона здатна ефективно боротися зі збоями в роботі нервової системи.

При цьому науково доведено, що малина зберігає свої властивості навіть після термічної обробки і малинове варення має не меншу лікувальну цінність, ніж свіжі ягоди.

Горіхи стабілізують рівень холестерину в крові

Вживання великої кількості горіхів дозволяє стабілізувати рівень холестерину в крові. Завдяки унікальним властивостям медики рекомендували горіхи для зниження ризику коронарної хвороби серця та зменшення ліпідів у крові, у тому числі жиру і холестерину.

Горіхи дійсно багаті рослинними білками, жирами, особливо ненасиченими жирними кислотами, харчовим волокном, мінералами, вітамінами та іншими корисними сполуками.

Лікарі вирішили додатково перевірити властивості горіхів на 583 добровольцях з високим і нормальним рівнем холестерину в організмі. В середньому учасники з'їдали 67 грамів горіхів на день. Така доза сприяла зниженню загальної концентрації холестерину та зменшувала кількість «поганого» холестерину.

Лікарі не радять вживати морозиво у сильну спеку

Вживати морозиво, чи надто охолоджені напої у спеку не рекомендується. Про це розповів лікар-дієтолог Владислав Сластін. «Якщо людина відчуває, що перегрілася, чи страждає від спеки, не потрібно одразу вживати холодне, особливо морозиво», — попередив лікар.

Справа в тому, що у період тривалої спеки імунітет людини знижується і є ризик захворіти.

«Наші первинні захисні ворота — це мигдалини, які приймають на себе первинну небезпеку, тобто в даному випадку — холод, — пояснив фахівець. — Дуже часто нестача рідини в організмі під час спеки викликає жагучу спрагу. Людина починає тамувати її холодним морозивом, і як наслідок – ангіна». Він порекомендував їсти морозиво не для того, щоб «освіжитися», а для отримання насолоди від даного продукту.

До того ж медик порадив звертати увагу на термін придатності морозива. Адже, як пояснив Владислав Сластін, від неякісного морозива, як і від будь-якого неякісного продукту, можна отримати харчове отруєння.

Вода натщесерце – кращий спосіб «запустити» організм

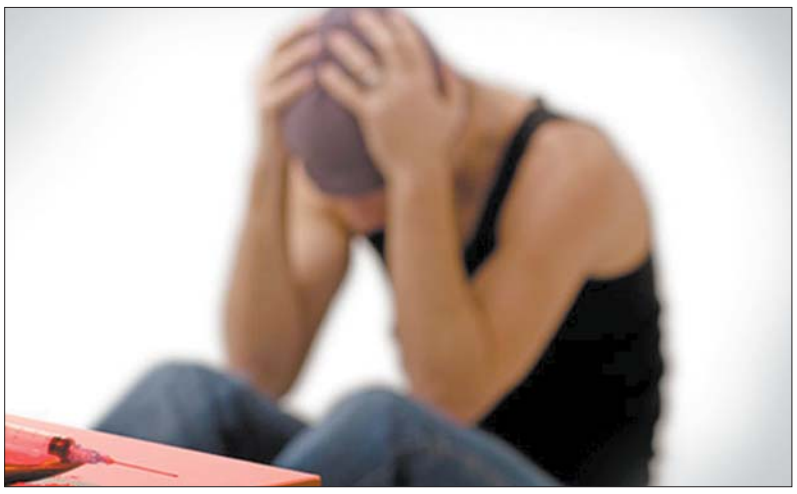
Вода є відмінним засобом для швидкого пробудження і миттєвого заряду бадьорості. Вона як ніщо інше здатна «запускати» наш організм і регулювати його роботу. Від склянки води активується нервова система, поліпшується самопочуття, нормалізується робота шлунково-кишкового тракту, заповнюється нестача рідини, а з організму виводяться всі непотрібні токсини і продукти розщеплення.

Медики настійно рекомендують випивати склянку води за 30 хвилин до сніданку. Дуже важливо, щоб це була сира вода, а не кип'ячена. Саме в такому вигляді вона здатна запускати процес регенерації організму і швидко доставляти кисень в кожну клітину.

Температура води повинна бути вище температури вашого тіла. Прохолодна вода тільки подразнює слизову, а ось тепла (30-40°С) краще вбирається і одночасно оновлює міжклітинну рідину. Пити потрібно маленькими ковтками, деякий час намагаючись потримати воду в роті.

Аби збільшити корисні властивості води, можна додати у неї мед чи лимон. Досить розчинити у склянці чайну ложку натурального меду і медова вода готова. Вживання її нормалізує процеси травлення, відновить імунітет, позбавить від стресів. Лимонна вода стабілізує роботу серцево-судинної, нервової і травної систем, захищає організм від вільних радикалів, виводить холестерин, зміцнює імунну систему.

95% наркоманів — молоді люди у віці 15-30 років



Наркоманія — це хвороба, що виникає у разі систематичного вживання наркотиків і характеризується непереборним потягом до наркотичних речовин. У малих дозах вони викликають ейфорію, у великих — оглушення, наркотичний сон, потребу у збільшенні дози. При наркоманії вражаються внутрішні органи, виникають психічні та поведінкові розлади. Медики відмічають, що в останні роки ця хвороба «помолодшала»: найбільш ризикова і чисельна вікова група — молоді люди 15-30 років, їх серед наркоманів 95%. Щороку в Україні реєструють 100 тисяч нових хворих, хоч самі лікарі визнають, що офіційна статистика суттєво відрізняється від реальної у бік заниження цифр.

— Коли звертаються вперше, спочатку лікуємо анонімно, — пояснює **головний лікар Волинського наркологічного диспансеру Микола Дацюк.** — Адже людям, яких ставлять на наркологічний облік, надалі закритий шлях у навчальні заклади, за кордон, на нормальну роботу. Наркологічна захворюваність (алкоголь, тютюнопаління, психотропні речовини) у Волинській області за три місяці 2013 року становить 24,6 випадків на 100 тисяч населення. За три роки цей показник збільшився на 5,2%. Поширеність наркотичної залежності у І кварталі становила 139,3 на 100 тисяч. Найвища захворюваність зафіксована у Володимир-Волинському — 4,65 на 100 тисяч населення та Рожищенському районах — 2, 48.

— Наркотики залежно від їх впливу на організм умовно можна розділити на дві групи — збудливі та депресивні, — розповідає **лікар-нарколог Ігор Штолін**. — Серед молоді найпоширеніші канабіоїди (коноплі), амфетаміни (психостимулятори), екстазі. Крім того, з дозволених аптечних препаратів «бадяжать» синтетичні наркотики, дію яких на нервову систему передбачити неможливо.

Синдром наркоманії виникає в результаті прийняття наркотичного засобу, випадково чи після систематичного вживання, і протікає в кілька етапів:

Початкова ейфорія, зазвичай дуже короткочасна. Вона характерна не для всіх засобів, в основному тільки для морфію й опіуму. Це стан підвищеної дратівливості, коли людина втрачає контроль над собою.

Толерантність, що має тимчасовий характер. Це явище пояснюється реакцією організму на дію однієї й тієї ж дози речовини, прийнятої неодноразово. Поступово організм реагує все слабше.

Залежність, непереборна тяга до чергової дози наркотику. Залежність — явище і фізичне, і психічне.

Абстиненція (синдром відміни). Зазвичай настає через 12-48 годин після припинення вживання наркотиків. Хворий не може переносити цей стан, виникають нервові розлади, тахікардія, спазми, блювота, діарея, слинотеча. З'являється нав'язливе бажання знайти токсичну речовину за будь-яку ціну. Абстинентний синдром — це різновид delirium tremens («біла гарячка»).

— До нас звертаються з різними психічними та поведінковими розладами внаслідок вживання наркотиків, тютюну, алкоголю, психотропних речовин, — продовжує Микола Дацюк. — Так званих легких наркотиків не існує: є наркотики, токсичні і психотропні речовини, зі слабкою і більш вираженою дією. Навіть слабоалкогольні напої й енергетики викликають звикання. У півлітрі пива в перерахунку на горілку міститься близько 50 грамів 40-градусної рідини. В баночці енергетика — така доза кофеїну, як у 20-40 чашечках кави експрессо. Уявіть, як ці напої перезбуджують нервову систему. А часте перебування у такому стані дуже виснажує організм. Тому ін'єкційні наркомани з моменту виникнення залежності живуть тільки 6-7 років.

Є кілька ранніх ознак у поведінці, характері та фізіології підлітків, за якими можна запідозрити вживання наркотиків:

- Пропуски занять у школі, університеті;
- Безпідставне зникнення з дому на тривалий час, відчуженість від батьків;
- Необґрунтована агресивність, замкнутість, неохайність, зміна кола спілкування;
- Розлади сну: безсоння або надто тривалий сон, денний сон, важке пробудження;
- Розлади апетиту: різке його підвищення або відсутність, ненормальна спрага, споживання великої кількості солодощів;
- Зміна кольору шкіри (різко бліда, сірувата);
- Коливання розміру зіниць: вони різко розширені або звужені до булавкової голки.

— Лікування призначається різне, головне — очистити організм від згубних токсичних речовин, — каже головний лікар наркодиспансеру. — Для ін'єкційних наркоманів у диспансері четвертий рік діє програма замісної терапії, яку фінансує міжнародний фонд. Її ціль — зменшення шкоди від вживання ін'єкційних наркотиків: щоб хворий не вживав небезпечні сурогати, не користувався нестерильними шприцами. Також ці препарати зменшують прояви абстинентного синдрому. В області замісну підтримуючу терапію одержують 114 хворих у Луцьку, Ковелі і Володимирі-Волинському. Є плани розширення програми на Ківерцівський район, де також виявлені осередки. Варто наголосити, що з-поміж ін'єкційних наркоманів без «зав'язки» і лікування виживає тільки 2%. Тому важливо починати терапію якомога раніше, поки в організму ще є сили боротись із залежністю.

Ольга ЮЗЕПЧУК

На Волині навчали молодих неврологів

25-28 червня в урочищі Гушово Шацького району відбулася західноукраїнська «ІІ Школа молодих неврологів Волині».

Участь в заході взяли медики-науковці із Харкова, Дніпропетровська, Маріуполя, а також доктор медицини Сержиу Альбу із Національного госпіталю параплегій (Толедо, Іспанія). Навчали молодих неврологів і волинські спеціалісти: обласний позаштатний спеціаліст УОЗ з неврології канд. мед. наук Ольга Шульга, обласний позаштатний спеціаліст УОЗ з кардіології Сергій Саламатін, лікар-кардіолог обласної клінічної лікарні канд. мед. наук Наталія Сидор.

В роботі Школи прийняли участь 20 молодих неврологів з Волинської, Львівської та Рівненської областей.

Організатори були вражені рівнем знань та ентузіазмом молодих спеціалістів, які взяли участь у заході. Обов'язковою умовою для всіх учасників була презентація власного клінічного випадку тривалістю до 10 хв з його подальшим обговоренням іншими учасниками та лекторами.

За результатами тестування найкращою визначили лікаря-невропатолога Старо-Вижівської центральної районної лікарні Ольгу Маркусь.

Школа молодих неврологів — суто волонтерський проект. Ніхто з організаторів та лекторів не отримує ні зарплат, ні гонорарів. Більшість учасників уперше представляли власний клінічний випадок для аудиторії. Кожен показав свої можливості, навчився новому, надав корисну інформацію колегам.

Школа молодих неврологів Волині — перший освітній проект такого формату для молодих лікарів у Західній Україні. Організатори завдячують управлінню охорони здоров'я Волинської облдержадміністрації за підтримку в організації заходу.