

Червонокочанна капуста допоможе зміцнити судини

Бета-каротину в червонокочанній капусті в чотири рази більше, ніж у білокачанній. Гарний червоно-фіолетовий колір зумовлений високим вмістом антоціанів — речовин, що відомі своїми вираженими антиоксидантними властивостями. Антоціани зміцнюють капіляри та надають їм еластичності, тому продукти з ними дуже корисні при захворюваннях серця та судин. Вони стабілізують стан колагену і тканин шкіри в цілому.



Олія чайного дерева оздоровить волосся

Олія чайного дерева — це багатфункціональний засіб для здоров'я та краси волосся. Є ефективні рецепти для відновлення та догляду за волоссям, які можна приготувати в домашніх умовах. Так, найпростішим способом є такий: просто додайте дві-три краплі ефірної олії у шампунь (на долоні) та ретельно розмішайте, перед тим як нанести на волосся. Не рекомендовано робити цю маску частіше двох разів на тиждень.

Газовані напої вимивають кальцій із організму

Крім води, газовані напої містять безліч різних складових, хімічних речовин, що шкідливі для здоров'я. Адже кисло-солодке середовище погано впливає на тонку емаль зубів дитини.

Для профілактики та збереження зубів потрібно дотримуватися таких рекомендацій: не давайте малюку газовані напої на щоденне, краще, якщо він питиме через трубочку, і ніколи не відправляйте дитину чистити зубки відразу після вживання солодкої води, інакше це завдасть ще більшої шкоди.

До чого ж призводить вживання таких напоїв? Передусім до ризику виникнення серцево-судинних захворювань і надлишкової ваги, оскільки газовані напої

містять багато цукру. Також вони збільшують концентрацію речовини тригліцеридів, а вона в свою чергу сприяє атеросклерозу. А от, наприклад, такий усім відомий напій, як кола, спричиняє утворення каменів у нирках, у чому винна фосфорна кислота, яка входить до її складу.

Газовані напої вимивають кальцій, а тому шкідливі для здоров'я, адже саме в підлітковому віці Са активно накопичується в кістках, а його нестача часто призводить до остеопорозу в зрілому віці.

Не варто забувати і про те, що в «газбульці» багато барвників, які викликають алергію, кропив'янку, риніт, а там недалеко і до бронхіальної астми.

Читання захистить від недоумства в старості

Зарядка для розуму на зразок читання та писання позитивно впливає на стан пам'яті в літньому віці, запевняють учені зі США. У дослідженні брали участь 294 особи, які щорічно відповідали на запитання, що дозволяють оцінити стан пам'яті та розумові здібності. Тестування проводилося приблизно за шість років до смерті кожного з учасників, середній вік яких склав 89 років.

Добровольці також відповіли на запитання про те, в які періоди свого життя вони активно читали книги, писали і брали участь в інших корисних для розуму заняттях. Посмертний мозок усіх учасників пройшов аутопсію на предмет виявлення фізичних ознак деменції.

Як з'ясувалось, у людей, які багато писали і читали в дитинстві, у

зрілому чи похилому віці, зниження розумової активності було на 15% менше, ніж у тих, хто не мав схильності до цих занять. Крім того, в учасників, які активно читали і писали в пізні роки життя, згасання ментальних здібностей співпалося на 32% порівняно з тими, хто вдіяв цьому менше часу. Натомість у тих, хто вкрай рідко читав і писав на старості, зниження розумових функцій відбувалось на 48% швидше, ніж у «середнячків».

Раніше вчені з'ясували, що активна інтелектуальна діяльність допомагає зберегти білу речовину мозку щільною і здоровою. Науковці дійшли висновку, що анізотропність (вибіркова проникність — Ред.) білої речовини мозку значно вища у людей, що у поважних літах усе ще розумово активні.

Чому важко прокидатися вранці

Кількість необхідних для сну годин для кожної людини індивідуальна — одним потрібно не менше восьми, іншим достатньо п'яти-шести годин. Дуже важливо не порушувати біоритм. А якщо він ніяк не можете виспатися, то він у вас точно порушений. Найімовірніше, лягаєте ви не тоді, коли хотілося б організму.

Якщо організм звик прокидатися в певний час, то тіло готується до пробудження за годину до нього. Мозок викидає гормон кортизол у кров, що дає енергію і допомагає прокинутися. Температура тіла підвищується, і сон стає чутливішим. Але організм не готується вставати, якщо звички прокидатися у той самий час немає. Ось чому ми почуваємося такими розбитими зранку.

Щоб вставати без проблем, спробуйте правильно організувати свій час і лягати не пізніше 22



години. Частіше бувайте на свіжому повітрі, виконуйте вправи. Це поліпшить здоров'я і самопочуття. Якщо дотримуватиметесь графіка протягом тижня, то скоро відчуєте, що вставати вранці тепер уже не так важко.

Як відкриєте очі, подивіться відразу вгору, витягніть руки і ноги. Така невелика розтяжка допоможе м'язам почати роботу.

Мигдалики краще долікувати, ніж видалити



Як можна захворіти на тонзиліт, або, як у народі кажуть, ангіну, в тридцятиградусну спеку — запитання, яке часто ставлять пацієнти лікарям. Медики у цьому нічого дивного не бачать. Кажуть, що ріст захворюваності цілком очікуваний. Причина криється у доволі простих речах. Узимку люди з обережністю п'ють холодні напої, тим паче їдять морозиво, а в літню пору хочеться охолодитися швидше. Сприятливим для активізації стафілококів, які в основному провокують тонзиліт, є перебування у приміщенні з кондиціонером. Детальніше про ангіну та її ускладнення «Відомості» розмовляли з оториноларингологом Луцької міської поліклініки №2 Петром Галецьким.

— Розкажіть, що таке тонзиліт і чому так багато людей страждає від нього влітку?

— Гострий тонзиліт, або ангіна, — це хвороба всього організму, але розпізнається вона запальним процесом піднебінних мигдаликів, який провокують стафілококи. Влітку ангіни виникають практично з такою ж частотою, як і в холодну пору року. Пов'язане це з тим, що ми менш обережні у спеку з холодними продуктами харчування. А місцеве охолодження провокує активізацію мікроорганізмів. Стафілокок є в організмі людини постійно і починає розмножуватися за сприятливих умов. Узагалі у ротовій порожнині «живе» до 300 видів бактерій, але стафілокок є одним із найагресивніших. Ангіну не можна переносувати на ногах, її треба вилежати, щоб уникнути ускладнень. Може бути таке, що температура тіла при ангіні не надто висока — це свідчить про знижений імунітет. Бо, як правило, організм реагує гостро на збудників

тонзиліту, а висока температура потрібна для боротьби з мікробами.

— Лікування ангіни завжди включає курс антибіотиків чи можна обійтися без них?

— Зазвичай ангіни лікують антибіотиками у поєднанні з протиалергічними препаратами. Не заважає гострий тонзиліт без антибіотиків практично неможливо. Ми рідко робимо такі спроби у вагітних жінок, і вони не завжди дають результат. До речі, недостатня тривалість лікування або недостатнє дозування антибіотиків можуть призвести до прогресування хвороби та появи небезпечних ускладнень. Американці лікують ангіну 10–14 днів ін'єкційними антибіотиками, тому в них мало ускладнень після перенесеної хвороби. Ще однією причиною прогресування ангіни може бути нечутливість збудників недуги до призначених антибіотиків. Тому не треба вдаватися до самолікування. Лікар, якщо треба, назначить антибіотики або ж замінить їх на інші. При недолікованих ангінах та ослабленому імунітеті процес переходить у хронічний. Лікування



Оториноларинголог Петро Галецький

За три місяці від кишкових інфекцій постраждало більше сотні дітей

Протягом квітня–червня 2013 року в Україні зафіксовано 14 спалахів гострих кишкових інфекцій, унаслідок яких постраждало 221 людина, з них — 101 дитина. Про це заявив перший заступник головного державного санітарного лікаря України Олександр Кравчук, повідомляє прес-служба МОЗ.

За словами медика, основна причина виникнення цих спалахів захворювань — «елементарні порушення санітарного законодавства».

«Це переважно порушення вимог до організації харчування в колективах, а якщо говорити про інфекції в побутових умовах, то їх

причиною зазвичай є побутова небезпечність», — зазначив Олександр Кравчук.

Щоб не захворіти на кишкові інфекції, не слід готувати страви заздалегідь і зберігати їх у неправильних умовах.

Фахівець також розповів, що у 90% випадків санепідслужби фіксують погіршення епідеміологічних проб води у водоймищах.

Кравчук нагадав також про небезпеку вуличних фаст-фудів і купівлі продуктів у місцях, які для цього не призначені. Через спеку вживання таких продуктів може бути небезпечним, оскільки здебіль-

шого страви зберігаються у несприятливих умовах.

Лікар повідомив, що, згідно з інформацією Міністерства охорони здоров'я Російської Федерації, в цій країні зараз спостерігається захворювання на ентеровірусні інфекції, які також належать до кишкової групи, але в процесі перебігу хвороби можуть виникати цирозні менінгіти, які вражають центральну нервову систему.

«Чим ця інфекція є небезпечною? Зазвичай вона протікає в легкій формі, але інколи спостерігаються бактеріальні ураження головного або спинного мозку, і такі випадки

можуть закінчуватися смертю пацієнта», — сказав Олександр Кравчук.

«В Україні теж є поодинокі випадки інфекцій, але до спалахів поки що не доходить», — додав заступник головного санітарного лікаря.

Шляхи передачі інфекції — через немиті руки, забруднену їжу або воду. Крім того, вона може передаватися повітряно-крапельним шляхом. Хвороба або протікає у легкій формі, або переходить у стадію розвитку цирозного менінгіту.

Головний симптом цирозного менінгіту: висока температура, виражений головний біль, блювотний рефлекс, який не пов'язаний із при-

хронічного тонзиліту тривале — до кількох місяців, не зайвими будуть фізпроцедури, промивання лакун та піднебінних мигдаликів. Добре впливає кліматотерапія — якщо є можливість, їдьте на море, бажано більш як на два тижні. Полоскати горло морською водою я б зараз не радив, бо вона дуже брудна, а от морське повітря справляє позитивний ефект на верхні дихальні шляхи.

— Кажуть, що ангіна небезпечна своїми ускладненнями.

— Так, перенесений гострий тонзиліт може позначитися на функціонуванні серця чи нирок. Тож якщо ви помітили, що самопочуття після хвороби змінилося, відчуваєте дискомфорт чи біль у грудях, то, безперечно, варто обстежитися у терапевта, кардіолога, уролога. Одним із ускладнень ангіни є паратонзиллярний абсцес, тобто поява гнояка.

— Чим він небезпечний?

— Почну з того, що паратонзиліт — це запалення білямигдаликових тканин, може виникнути не лише внаслідок ангіни, а й після фарингіту (запалення глотки), ГРВІ, тобто не обов'язково мати ангіну, щоб дістати паратонзиліт. Симптоми: на 4–5 день хвороби з'являється біль із одного боку, утруднене ковтання та відкривання рота внаслідок тризму (напруження) жувальної мускулатури, болючість у підщелепній ділянці. Паратонзиліт вимагає негайного лікування антибіотиками, оскільки може перерости у паратонзиллярний абсцес — появу гнояка, який доведеться проколувати.

— Раніше ЛОРІ практикували видалення мигдаликів. Наскільки воно є ефективним?

— Вважається, що дві ангіни на рік ще не є ознакою хронічного захворювання. Дехто з лікарів каже, що паратонзиллярний абсцес — показ до видалення мигдаликів. Але не варто забувати, що мигдалики — це орган імунітету, тому, якщо є можливість їх вилікувати, то, звичайно, треба потерпіти і пролікувати. Вони як бар'єр, який затримує мікроби, не даючи їм рухатися далі дихальними шляхами. Американські лікарі видаляли мигдалики всім пацієнтам у 30-х роках минулого століття. Коли ж у нас почали це робити, американці припинили, бо дослідили, що через видалення мигдалики серед населення почалася епідемія поліомієліту. Тому, якщо необгрунтовано видалити мигдалики, частіше будуть виникати фарингіти, ларингіти, трахеїти, бронхіти тощо.

— Як вберегтися від ангіни?

— Не допускайте переохолодження організму, особливо якщо він незагартований, не перевантажувати горло холодними напоями та їжею. Загартовуватися, достатньо відпочивати, бо якщо людина не висипається, то організм стає чутливішим до інфекцій. Повноцінне харчування і уникати стресів.

Спілкувалася Ірина КОСТЮК