

Сода допоможе заспокоїти шкіру при укусах комах

Приготуйте кашоподібну суміш із води та харчової соди і нанесіть на місце укусу. Содова кашка полегшить свербіж, викликаний вітряною віспою або контактом шкіри з борщівником, кропивою. Допоможе звичайна сода й позбутися наслідків від довгого перебування на сонці. При сонячних опіках додайте в теплу ванну трохи харчової соди. Вона пом'якшить воду, перетворивши її на заспокойливий компрес для подразненої шкіри.



Щоб заспокоїти нерви, треба просто пройтись

Один із найкращих способів упоратися зі стресом — звичайна прогулянка. Гуляти потрібно в темпі, допускається пробіжка. Така активність тримає нейрони під контролем, даючи відчуття розслаблення. Виявляється, пробіжки стимулюють утворення нових нейронів, що гальмують мозкову активність і заспокоюють клітини, які перебувають у надто збудженому стані. Фізична активність реорганізовує мозок, і тривожність не заважає його нормальній роботі. Це показує, наскільки пластичний організм людини.

Соєвий сир тофу наситить організм білком і залізом

Тофу незамінний у раціоні людей, які не вживають м'ясо. Певраг у соєвого сиру безліч.

Його прирівнюють до м'яса або яєць завдяки високому вмісту повноцінного білка. З усіх рослин такий білок міститься тільки в сої. Незамінні амінокислоти збагачують організм будівельним матеріалом для клітинного метаболізму, поповнюють дефіцит білкових компонентів для кровотворення, повноцінної роботи м'язів і нервової системи.

Ще один важливий момент — профілактика остеопорозу. Ізофлавоноїди настільки сильні, що здатні зупиняти вивимання кальцію з кісток. Паралельно організм отримує ще й кальцій, причому природного походження, який практично повністю засвоюється і не дає ускладнень на нирки, як де-

які препарати кальцію.

Такий сир корисний людям із хворими серцем, атеросклерозом. Страви з тофу якраз підійдуть для дієти, адже низькокалорійні. Вони не перевантажують підшлункову, не спричиняють розладів. Повноцінний білок іде на відновлення пошкоджених клітин, утворення клітинних елементів імунітету, крові.

Доведено, що тофу при регулярному вживанні на третину знижує рівень шкідливого холестерину. Це означає, що часте споживання сиру з сої — профілактика розвитку атеросклерозу.

Він збагачує організм залізом, а отже, сприяє кращому синтезу гемоглобіну та поліпшенню трофіки тканин. Це важливо при будь-яких порушеннях, зокрема при кардіологічних проблемах.

Хвороби органів травлення провокують шлунково-кишкові кровотечі



Одним із найчастіших ускладнень широкого кола гострих і хронічних захворювань органів травлення є шлунково-кишкова кровотеча. Розвинувшись вона може у будь-якому відділі шлунково-кишкового тракту — стравоході, шлунку, тонкому і товстому кишечнику. За поширеністю гострих станів у гастроентерології шлунково-кишкова кровотеча стоїть на п'ятому місці (після апендициту, холециститу, панкреатиту та защемленої грижі). Про причини, симптоми та інноваційні технології хірургічного лікування гострих шлункових кровотеч розповів професор кафедри хірургії №3 Національного медичного університету імені О. О. Богомольця Євген Шепетько.

— На сьогодні описано понад сто захворювань, які можуть супроводжуватися шлунково-кишковою кровотечею, — зауважує Євген Миколайович. — Шлунково-кишкова кровотеча з верхніх відділів травного тракту (стравохідні, шлункові, дуоденальні) складають 80–90% усіх випадків, із нижніх (тонкокишечні, товстокишечні, гемороїдальні) — 10–20% випадків. Виділяють виразкові та невиразкові шлунково-кишкові кровотечі. У загальній структурі ускладнень виразкової хвороби кровотечі становлять від 20% до 51%. Рецидив виразкової кровотечі — найпоширеніше післяопераційне ускладнення, він підвищує летальність у 12 разів.

— За тривалістю розрізняють

гострі та хронічні геморагії, — продовжує професор кафедри хірургії. — Крім того, всі геморагії умовно можна розділити на чотири групи: кровотечі при ураженні шлунково-кишкового тракту (ШКТ), при портальній гіпертензії, пошкодженнях судин і захворюваннях крові.

Кровотечі, що виникають при ураженні ШКТ, можуть бути обумовлені виразковою хворобою шлунку або дванадцятипалої кишки, езофагітом, новоутвореннями, грижею стравохідного отвору діафрагми, гемороем, гельмінтозами, травмами тощо. **Шлунково-кишкова кровотеча на тлі портальної гіпертензії,** як правило, виникають при хронічних гепатитах і цирозі печінки, тромбозі печінкових вен або системи ворітної вени.

Шлунково-кишкова кровотеча, що розвивається в результаті пошкодження судин, пов'язані з варикозним розширенням вен стравоходу і шлунку, склеродермією, ревматизмом, септичним ендокардитом, авітамінозом С, атеросклерозом, тромбозом. **Нерідко шлунково-кишкова геморагія виникає при захворюваннях системи крові:** гемофілії, гострих і хронічних лейкозах, геморагічних діатезах та інших недугах. Факторами, що безпосередньо провокують кровотечу у ШКТ, можуть бути прийом аспірину, нестероїдних протизапальних засобів, алкогольна інтоксикація, контакт із хімікатами, фізична напруга, сильний стрес.

— Які симптоми шлунково-

кишкової кровотечі?

— Прояви залежать від інтенсивності геморагії. Зазвичай кровотеча зі шлунково-кишкового тракту супроводжується слабкістю, запамороченням, блідістю шкіри, пітливістю, шумом у вухах, тахікардією, зниженням артеріального тиску, сплутаністю свідомості, іноді — непритомністю. При кровотечах із верхніх відділів травної системи з'являється кривава блювота, що має вигляд «кавової гуші» (це пояснюється контактом крові з соляною кислотою). Другою характерною ознакою гострої геморагії слугує забарвлений червоним стілець. Приховану шлунково-кишкову кровотечу можна виявити тільки на підставі лабораторних ознак — анемії і позитивної реакції калу на приховану кров. Також важливо відрізнити шлунково-кишкову геморагію від легеневої чи носоглоткової кровотечі, для чого використовують рентгенологічне й ендоскопічне обстеження бронхів і носоглотки.

— Як зупиняється геморагія у ШКТ?

— Пацієнтів із підозрою на шлунково-кишкову кровотечу негайно госпіталізують в хірургічне відділення. Після уточнення локалізації, причин та інтенсивності крововтрати визначається лікувальна тактика. При кровотечі з варикозно розширених вен стравоходу проводиться лігування або склерозування змінених судин. У низці випадків потрібна хірургічна зупинка геморагії, наприклад, при виразці шлунку проводиться прошивання дефекту, що кровоточить, або економна резекція шлунку.

— Уперше в Україні та у світі вітчизняні хірурги запропонували ендоскопічний гемостаз, лапароскопічне висічення кровотокових виразок, лапароскопічну резекцію шлунку, — наголошує Євген Шепетько. — Ці інноваційні технології знайшли практичне застосування у лікуванні понад 49 тисяч пацієнтів із гострими шлунково-кишковими кровотечами у спеціалізованих центрах Києва, Тернополя, Вінниці, Чернівців, Одеси, Львова, Запоріжжя та в більшості хірургічних відділень усіх регіонів України. Завдяки цим технологіям вдалося знизити показник загальної смертності при виразкових кровотечах у 2,8 разу, післяопераційної — у 4,2 разу, загальної летальності при ГШКК — у 2,2 разу.

Ольга ЮЗЕПЧУК

Дві ложки меду в день захистять зуби від карієсу



За словами вчених, вживання меду покращує стан зубів. Якщо немає протипоказань, медики рекомендують з'їдати щодня по дві столові ложки. Це оптимальна кількість, коли і зуби забезпечуються необхідним захистом від

карієсу, і фігура не опиняється під загрозою.

Як стверджують дослідники з Нової Зеландії, мед сприяє руйнуванню каріозних утворень на зубах. Хоча цей бджолиний продукт і солодкий, і липкий, у ньому міститься перекис водню. Після розчинення меду в їжі або напої він вивільняється і має антибактеріальний ефект. Так, «медовий» перекис водню перешкоджає утворенню компонента, завдяки якому бактерії можуть прикріплюватися до поверхні зубів. Додатково мікроорганізми позбавляються можливості утворювати кислоти, що роз'їдають зубну емаль.

Тож мед — просто незамінний продукт для збереження здоров'я зубів.

Яйця на сніданок зарядять бадьорістю на весь день

У Кембриджському університеті в ході вивчення впливу поживних речовин на клітини головного мозку було виявлено чергові корисні властивості білка курячих яєць. Виявилося, що при засвоєнні його організмом утворюються протеїни, які позитивно впливають на метаболізм мозкових тканин і сприяють посиленню вироблення орексину, який і викликає у людини відчуття бадьорості.

Крім того, вчені з'ясували, що протеїни з яєчних білків багатого корисні для організму, ніж прості вуглеводи з цукру, шоколаду й інших кондитерських виробів. Експериментально встановлено, що надходження з їжею великої кількості простих вуглеводів блокує виробництво природного «енергетика» — орексину.

Як з'ясувалося, орексин воло-



діє ще однією корисною властивістю: він сприяє прискоренню процесу спалювання калорій у багато разів. Результати дослідження відкривають перспективний підхід до лікування ожиріння та дають нові ідеї для розробки дієтичного харчування.

Липовий чай допоможе позбавитися кашлю

Це дерево дарує нам не тільки приємний аромат: завдяки своєму потужному «аптечному арсеналу» липа давно і надійно прописалась у довідниках народної медицини і в складі фармакологічних препаратів.

У квітках липи міститься багато корисних речовин, які роблять їх унікальними. Це і фітогормони, що за складом дуже близькі до жіночих статевих гормонів, і глікозиди, які мають потогінний і жарознижувальний ефект. Також у липовому цвіті містяться бакте-

рицидно активні глікозиди, флавоноїди, що допомагають зняти запалення, вітамін С, що зміцнює імунітет і судини, та корисний для зору каротин.

Щоб позбутися кашлю, потрібно приготувати суміш із липи, плодів малини, мати-й-мачухи (листя), материнки (трава), взявши по 20 г кожного інгредієнта. Візьміть дві столові ложки збору, заваріть двома склянками окропу, настоюйте 10 хвилин, процідіть. Пити гарячим по півсклянки перед сном, доки кашель не зникне.

Які продукти найкраще їсти в літню спеку

Влітку їжа має велике значення для самопочуття і впливає на реакції організму при підвищеній температурі повітря. Деякі продукти допоможуть охолотитися.

ОГІРКИ ЗАМІСТ ВЕНТИЛЯТОРА, М'ЯТА ЗАМІСТ КОНДИЦІОНЕРА

У жарку погоду харчування має бути полегшеним. Овочевий салат із огірків і помідорів має подвійну користь. У ньому багато води, так як огірки складаються практично тільки з неї. У той же час салат перешкоджає втраті рідини організмом через природний вміст натрієвих солей у помідорах. Досоловати його нема потреби. При пересиханні шкіри огірки можна додатково використовувати в якості зовнішнього зволожувального засобу.

Зелений чай із дрібкою морської солі у спеку виявиться незамінним. Від нього кров стане рідшою, а серцю буде легше її перекачувати. У чай, салати, напої додавайте м'ята. Вона дає освіжаючий ефект. Свіжість рефлекторно від кінчика язика передається через мозок всьому орга-

нізму, і тілу стає легше справлятися зі спекою. Безалкогольний мохіто з льодом або чайні напої з м'ятою можуть стати прекрасною заміною кави в теплу пору.

Листові овочі, морква віддадуть клітинам цінні вітаміни і не завантажуватимуть травний тракт. Фрукти і ягоди у вигляді смузі та салатів багаті антиоксидантами, вітамінами. Можна їх перед вживанням охолоджувати в холодильнику — вони нагадуватимуть фруктовий лід і даруватимуть прохолоду.

Додайте в раціон желе з цитрусових або кислих ягід. Такий продукт має невелику калорійність, корисний у спеку і дуже приємний на смак.

Кавун — просто-таки переможець спеки. Він насичує зневоднені клітини вологою, багатий електrolітами і не дає крові згущуватися. Крім того, перешкоджає виникненню набрякості. Якщо зробити розвантажувальний кавуновий день, то замість відчуття втоми з'являться бадьорість і легкість.

ШКІДЛИВІ ПРОДУКТИ В СПЕКУ

Втамовувати спрагу солодкою

газованою водою нездорово. Вона зневоднює організм, а напої з кофеїном можуть дати додаткове навантаження на серце. Краще випити тану (кисломолочний) напій, що готується з коров'ячого або козячого молока з додаванням закваски молочнокислих бактерій) або айрану (кисломолочний напій, що популярний у тюркських народів; йогурт, розведений водою, іноді з додаванням солі, кропу). Для консервативніших підійде кефір, але з невеликою жирністю. У квасне молоко, до речі, теж іноді додають м'ята. Вона надає йому гостроти і неповторного смаку.

Морозиво — не кращий варіант для охолодження. Воно містить багато жиру та цукру, а справжнього порятунку від спеки в ньому не знайдете. Гранатовий сік у спеку вживайте обережно. Він здатний згущувати кров і може погіршити стан серцециклів у жарку погоду. Гострі продукти варто виключити або споживати ближче до вечора, щоб навантаження на серце не подвоїлося.

Літні люди, ті, хто має проблеми з серцем, гіпертонією, дотримуються «полегшеної» дієти, почувати- муться у спеку набагато краще.