

Яблуко допоможе прокинутися вранці

З'їжте яблуко — і ранішню сонливість як рукою зніме. Річ у тому, що в одному плоді міститься до двадцяти грамів натурального цукру, який, як відомо, є справжнім джерелом енергії. На відміну від звичайного цукру, того, який ми кладемо в чай або каву, натуральний засвоюється набагато повільніше. У результаті в організмі не відбувається різких стрибків інсуліну в підшлунковій залозі, а ми відчуваємо довгоочікуваний приплив сил.



Пральна машина може стати розсадником бактерій

Сучасні пральні машини перуть при низьких температурах, щоб зберегти якість одягу. Та не дуже гаряча вода не вбиває бактерій, які живуть на брудному одязі. Більше того, мікроорганізми оселяються всередині машинки. За результатами дослідження, на одних шкарпетках після прання залишається 0,1 грама бруду, а це 10 тисяч бактерій, що потім заразять увесь одяг, який кинуть до пралки. В ній розмножуються здебільшого кишкові інфекції та норовіруси.

Гвоздика — найкорисніша спеція



страви.

Втім, інші прянощі теж мають антиоксидантні властивості. Зокрема, орегано, розмарин, чебрець і шавлія.

Найкориснішими в гвоздиці є фенольні сполуки. Ця спеція, сприяючи виділенню водню, пригнічує процес окислення ліпідів у організмі, який знижує поживну цінність їжі.

Необхідність зниження рівня жирів для того, щоб зробити їжу кориснішою для людини, була доведена вже давно, і для цього рекомендували приймати синтетичні антиоксиданти. Проте жодна синтетика не може зрівнятися за корисністю з натуральним продуктом, яким є гвоздика.

Додавання її в їжу — це відмінний спосіб підтримати імунітет як здоровим людям, так і тим, хто має хронічні захворювання.

Ці виявили вчені з Іспанії, котрі вирішили дослідити корисні властивості різних спецій і прянощів.

Гвоздика має властивості антиоксиданту, захищає організм від дії вільних радикалів, подовжуючи життя тим, хто приправляє нею

Шкільні знущання позначаються на подальшому житті людини

Жертви шкільних знущань частіше стикаються з психічними відхиленнями в майбутньому, ніж ті, хто не потерпав від принижень і глузувань, повідомили британські дослідники з Університету Воріка.

Вчені спостерігали за групою із 1420 дітей і підлітків. Перевірки проводили в 9–16 і 24–26 років. Випробовуваних розділили на три групи: жертви знущань, агресори й агресори, що раніше були жертвами.

Аналіз показав, що в останній групі до шести разів частіше діагностували серйозні недуги, серед яких і психічні відхилення. Також серед колишніх жертв було багато курців.

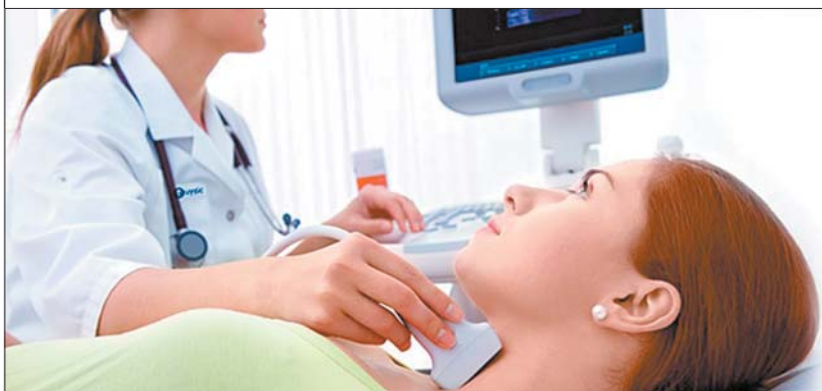
Звичайні жертви більше ніж у два рази частіше стикалися з ана-



логічними проблемами в дорослому віці.

А ось на чистих агресорів, незважаючи на те що вони в дитинстві страждали від проблем у сім'ї та психічних відхилень, ця ситуація впливала найменше.

Збільшення лімфовузлів може бути симптомом злоякісних утворень



Більшість людей до напухання лімфовузлів ставиться досить легко, важко, як до звичної ознаки легкої застуди. Проте лікарі мають на це інший погляд. Для них збільшення лімфовузлів є своєрідним індикатором протікання в організмі патологічних процесів. Завіддільненням гематології Волинської обласної клінічної лікарні **Оксана Богдан** пояснює, що збільшення лімфатичних вузлів завжди є симптомом якогось захворювання. І досить часто банальною застудою тут не обходиться.

— Чому лімфовузли збільшуються?

— У нас в організмі є лімфатична система, яка складається з від 400 до 1000 лімфатичних вузлів, з'єднаних лімфатичними судинами. Вони розміщені симетрично в ямках на згинах кінцівок, на шиї, в пахах, під щелепою, а також у грудній і черевній порожнинах. У лімфовузлах дозрівають імунні клітини, покликані боротися із чужорідними організмами, що потрапляють до них разом із лімфою. Та коли організм атакує серйозна інфекція, хвороботворних мікроорганізмів до вузла потрапляє більше, ніж зазвичай. Із цим перш за все пов'язана кількість імунних клітин не справляється, тому вони починають розмножуватися, а результат такої імунної активності — збільшення розміру вузла. Таке явище назива-

ють лімфоаденопатією, тобто патологією лімфовузла.

До цього можуть призводити, зокрема, вірусні та бактеріальні інфекції. Збільшуються вузли й при злоякісних утвореннях. Також є гематологічні захворювання лімфовузлів, такі як лімфома, хронічна лімфоїдна лейкемія.

— Як визначити, лімфоаденопатія виникла внаслідок якоїсь інфекції чи організм атакувала серйозна хвороба?

— Звісно, найкращий варіант — одразу звернутися до лікаря. Першочергово потрібно обстежитися на різні інфекції. Перевірити, чи немає джерела інфекції в горлі, застуди та захворювань ЛОР-органів. Крім цього, до збільшення лімфовузлів може призвести навіть карієс, адже в каріозних зубах постійно циркулює інфекція, що легко може потрапити в організм. Якщо жодної з цих хвороб немає, лікар повинен обстежити хворого на TORCH-інфекції (токсоплазмоз, хламідія, краснуха, герпес). Спричинити напухання лімфовузлів може навіть туберкульоз, тому потрібно визначити, чи не хворіє на нього пацієнт.

Якщо є підозра на гематологічну хворобу чи онкозахворювання, потрібно проводити біопсію лімфовузла. Часто люди дуже бояться цього, бо їм хтось наговорив, що це зумовить прогресування хвороби. Це неправда. Навпаки, потрібно якомога

швидше зробити біопсію та встановити діагноз, щоб почати правильне лікування.

Коли збільшуються лімфовузли, що розміщені ближче до шкіри, то ми це одразу помічаємо. Але часто зверху лімфовузла ще не напухли, а ті, що в черевній порожнині, вже збільшені. Щоб визначити це, необхідно пройти УЗД.

У будь-якому разі, якщо ви помітили збільшений лімфовузол, одразу йдіть до лікаря, адже рання діагностика завжди сприяє лікуванню. Буває, що до нас приходять пацієнти з лімфовузлами розміром із кулак, кажуть, що помітили це вже давно, але боялися звертатися. Особливо часто таке трапляється при лімфомах, а в той час, поки люди бояться, недуга активно прогресує і атакує весь організм.

— Оксано Михайлівно, наскільки небезпечні лімфоми?

— Лімфома — це тип злоякісних новоутворень, що виникають із лімфоцитів. Як правило, при лімфомах спочатку значно збільшуються лімфовузли на шиї або в паху. При цьому лімфовузли безболісні, на відміну від тих, що напухли внаслідок інфекційних недуг. Вони не зменшуються з часом і не реагують на лікування антибіотиками. Часто при лімфомах спостерігаються постійна підвищена температура тіла, слабкість, пітливість, втрата ваги. Коли внутрішні лімфатичні вузли значно збільшуються, вони починають тиснути на органи грудної клітки та черевної порожнини. Якщо не розпочати лікування, то злоякісні клітини уражають не лише вузли в лімфатичній системі, а й інші органи й починають розростатися там.

Лікування призначається залежно від виду лімфоми та стадії її розвитку. Це хіміотерапія або інші медикаментозні методи. Лімфома виліковна. Серед наших пацієнтів багато її позбулись і нині повністю здорові.

Ольга УРИНА

Підвищений холестерин зумовлює проблеми з серцем у чоловіків



Підвищений рівень холестерину має важчі наслідки для здоров'я чоловіків середнього віку, ніж для жінок. Про це повідомили науковці з Норвезького інституту

наук і технології.

У дослідженні взяло участь 40 тисяч осіб. З'ясувалося, що саме у представників сильної статі при підвищеному холестерині відбуваються найбільш згубні зміни в організмі. Аналіз крові та загального стану здоров'я, який проводили впродовж майже 12 років, показав, що рівень холестерину в чоловіків середніх років був пов'язаний із зростанням ризику інфаркту міокарда.

Враховуючи результати дослідження, вчені дійшли висновку, що чоловіків потрібно лікувати активніше, ніж жінок. Це дозволить запобігти великій кількості серцевих нападів. Чарівну статтю же від проблем із серцем, можливо, захищають жіночі статеві гормони.

Виноград підвищить працездатність

Соковиті плоди не тільки вгадують спрагу, знімають відчуття голоду, але й позитивно позначаються на вашій розумовій діяльності. До того ж після з'їденого грона винограду втому як рукою зніме. І ви знову будете сповнені сил та енергії.

Доведено, що виноградний сік багатий залізом. А останнє, як відомо, є чудовою профілактикою анемії, що супроводжується підвищеною втомлюваністю.

У ході численних експериментів було з'ясовано, що люди, які щодня отримують дозу заліза, бадьорі, енергійні й менше виснажуються на роботі. Крім того, вони рідше хворіють, а отже, не беруть лікарняні. Причина — в антиоксидантах, які містяться у винограді. Завдяки їм імунна система людини працює злагоджено як годинник.

Цікавий також той факт, що у винограді міститься гліцин (амінооцтова кислота) — амінокислота, яка знімає емоційне напруження, активізує роботу мозку та покращує пам'ять.

Можливо, саме тому медики рекомендують давати виноград і родзинки школярам. Завдяки гліцину діти швидше засвоюють матеріал.

Солодощі можна їсти без обмежень

Американські дієтологи запевняють, що кількість і частота вживання солодощів абсолютно не впливають на здоров'я людини та не підвищують ризик ожиріння, пише «Корреспондент».

Експерти провели експеримент. У ньому брало участь п'ять тисяч американців. Зв'язку між поганим самопочуттям і наляганням на солодке не виявили.

З'ясувалося, що люди, які щодня балують себе чимось смаченьким, страждають від ожиріння так само, як і ті, хто дозволяє собі цукерку раз у тиждень.

Крім того, частота споживання солодощів не впливає на серцево-судинні захворювання.



Щоб схуднути, важливий не вибір дієти, а спосіб життя

Експерти з Медичної школи Масачусетського університету довели: у світі немає жодної «універсальної» і найефективнішої дієти. Різним людям підходить різний режим і раціон — залежно від генетичних особливостей.

Будь-яка з дієт, на думку вчених, працює тільки у комплексі з фізичними вправами і психологічною мотивацією.

«Важливо не те, що ви їсте, а те, як ви їсте», — переконують науковці. Під «як» тут мають на увазі спосіб життя.

Дослідники проаналізували безліч наукових робіт про дієти, які найкраще допомагають скинути зайві кілограми та запобігти розвитку діабету і серцево-судинних хвороб. У результаті не вдалося знайти жодного режиму харчування, який робив би акцент на жирах, вуглеводах або білках і при цьому давав тривалий ефект. Людина худла, але ненадовго.

Що точно допомагало скинути вагу, то це зміни в способі життя. Зрозуміло, раціон — одна з його складових, але без вправ і самодисципліни будь-яка дієта марна. Прагнучи схуднути, людина має не тільки правильно харчуватися, а й забезпечити відповідні навантаження на м'язи та серцево-судинну систему. При цьому важливо усвідомлювати свою поведінку, тобто зберігати мотивацію, стежити за станом ор-



ганізму, вміти аналізувати відчуття голоду тощо.

Виявилось, що при комплексному підході вид дієти не має значення. Це може бути вуглеводна, білкова або ще якась дієта. Інакше кажучи, всі дієти однакові, а без вправ жодна не дасть потрібного результату.

Дослідники згодні, що окремі дієти (наприклад, вегетаріанська або рибно-вегетаріанська) допомагають надовго скинути вагу, проте в цьому разі ефект зумовлений не тільки особливостями харчування, але і жорсткою самодисципліною, якої вимагають такі дієти. Тобто, щоб дотримуватися такого режиму харчування, потрібно змінити спосіб життя.