

Щоб дитина заспокоїлась, погладьте її

Повільні погладження є методом лікування психічних станів. Такого висновку дійшли нейропсихологи з Університетського коледжу Лондона. У експерименті брало участь 52 малюки. Експерти спостерігали, як різні тактильні стимуляції впливають на їхній психологічний стан. Повільне і легке погладження подіяло на дітей найсприятливіше. Пов'язано це з тим, що приємні сенсорні відчуття під час погладження стабілізують внутрішні фізіологічні процеси.

**Науковці виростили волосся «в пробірці»**

Вчені ще на крок наблизилися до вирішення проблеми облісіння. Спільний експеримент британських і американських науковців підтвердив можливість вирощувати волосся в лабораторії. Для цього клітини з волосяного кореня добровольців згрупували в так звані «3D-сфероїди», щоб зберегти їхню генетичну ідентичність, а потім вживили в людську шкіру. Через шість тижнів у п'яти з семи випадків зі шкіри проросли нові волоски.

Чашка гарячого какао — здоровий початок робочого дня

Чашка гарячої кави є для багатьох людей звичним початком робочого дня. Однак доктор Девід Кемфілд радить замінити цей напій, що надмірно збуджує нервову систему, на какао, яке значно перевершує каву за кількістю корисних речовин, пишуть іноземні ЗМІ. Крім позитивного впливу на

роботу серця, флавоноїди, що входять до складу какао-бобів, можуть поліпшити оперативну пам'ять людини. Цей вид пам'яті зберігає початкову інформацію, яка в подальшому обробляється.

Дослідник провів експеримент із участю 63 осіб у віці 40–65 років. Із учасників сформували три групи. Протягом місяця добровольці з різних груп щодня вживали какао з різним рівнем вмісту флавоноїдів.

Люди з групи, яка отримувала напій із високим вмістом речовини, показали при виконанні тестових завдань найкращі результати. Серед учасників третьої групи, які одержували напій без флавоноїдів, зафіксували найнижчий показник розумової активності.

Девід Кемфілд припустив, що вживання какао не давало головному мозку втомлюватися, тому результати виявилися настільки високими.

Мігрень провокують стреси, червоне вино та шоколад

Світова статистика свідчить: від мігрені страждає близько 13% людей віком від 20 до 64 років. Однак медики кажуть, що хворих набагато більше, оскільки ця, здавалося б, проста недуга в багатьох не діагностована. Головний біль при мігрені зазвичай локалізується в одній половині голови, має пульсуючий характер, посилюється за умов надмірного шуму, світла, запахів. Загальна тривалість типового мігренозного нападу — кілька годин, а то й днів. Детальніше про мігрень, її симптоми й особливості «Відомості» спілкувалися з завідувачем неврологічного відділення Луцької міської клінічної лікарні Людмилою Шульгою.

Мігрень — це захворювання, яке характеризується повторними нападами головного болю переважно односторонньої локалізації, супроводжується такими симптомами, як нудота, блювота, боязнь світла, звуків, непереносимість різких запахів тощо. Характерно, що проста форма мігрені трапляється восени та взимку, коли на вулиці мало світла, а от складні частіше проявляються влітку, коли спекотно, людно та багато сонячного світла.

— Людмилу Аркадіївну, скажіть, мігрень — це самостійне захворювання чи воно є проявом якоїсь іншої недуги?

— Так, це самостійна хвороба, проте є таке поняття, як мігреноподібний синдром, який може бути проявом вегето-судинної дистонії, результатом перенесених хвороб головного мозку. Напади схожі, але якщо ті, хто страждає від мігрені, у міжприступний період почувуються добре, то ті, у кого мігреноподібний синдром, навіть між нападами головного болю скаржаться на погане самопочуття. Тому, якщо часто болить голова, треба діагностувати причину появи больових відчуттів. Бо за маскою мігрені можуть ховатись і вроджені вади судинної стінки, аневризми, пухлини.

— Кого «обирає» мігрень, хто

схильний до неї?

— У людей із мігренню є генетична схильність до цієї недуги. Якщо, наприклад, і батько, і матір страждають від мігрені, то ймовірність того, що недуга проявиться у дитини, — 60%. Статистика також свідчить про те, що мігрень утрічі частіше фіксується у молодому віці саме серед жінок. Пов'язане це передусім із особливостями фізіології, гормональним фоном і вразливістю жінок, які, як відомо, більш емоційно переживають усілякі стреси. Проявляється мігрень переважно у молодому віці, хоча є поодинокі випадки, коли від неї страждають і пацієнти, яким за 60. Але зазвичай виникає мігрень у період статевого дозрівання, досягає максимуму в 30–40 років, а вже після сорока частота нападів і їх вираженість поступово зменшуються.

— Якими є класичні симптоми прояву мігрені?

— Біль зазвичай починається у лобно-скроневій ділянці голови, іноді супроводжується почервонінням ока, може навіть бути сльозотеча, іноді пітливість, серцебиття. В кінці нападу часто трапляється нудота, блювання. Мігрень поділяється на кілька видів: є мігрень із ауурою та без аури. Без аури — це звичайна мігрень, яка проявляється пульсуючим головним болем, а з ауурою — коли, крім болю, перед очима «бігають» крапочки, зигзаги. Є і



Невролог Людмила Шульга

складніші форми недуги, які проявляються слабкістю в кінцівках, іноді затерплістю. Крім того, мігрень має фази. Спочатку йде спазм, від чого судини звужуються, а потім — розширюються. Головний біль викликає не стільки спазм, як розширення судин, інколи навіть стінка судини може набрякати, що зумовлює головний біль із відчуттям розпирання, який може поширюватись і на іншу частину голови.

— Що провокує мігрень?

— Стрес — один із чинників, що спричиняє мігрень, тому його треба намагатись уникати. Провокують напад головного болю і деякі продукти харчування, що містять тирамін, — тверді сири, бекон, шоколад, зокрема молочний, горіхи, червоні вина, кофеїновмісні продукти. Якщо є схильність до мігрені, не можна довго перебувати у задушливих приміщеннях і там, де багато яскравого світла і шуму. Цікавим є вплив кофеїну на прояви захворювання. Є навіть таке поняття, як «мігрень вихідного дня». Цей феномен є типовим для тих людей, які щоденно на роботі випивають по дві та більше чашки кави. Кофеїн у ці дні гальмує прояви мігрені, однак на вихідних, коли його «доза» зменшується, це провокує наступний напад мігрені. Однією з теорій виникнення мігрені є судинно-нейрогенна, згідно з якою в основі недуги лежить зменшення кількості серотоніну — гормону щастя. Одним із пускових моментів мігрені є дефіцит магнію — приблизно у 42% пацієнтів.

— Чим небезпечна мігрень?

— З віком напади мігрені рідшають, а буває і таке, що взагалі зникають, але ця недуга пов'язана з судинним спазмом, а будь-які спазми не минають безслідно для мозку, через них, наприклад, розвивається гіпоксія (кисневе голодування) з усіма подальшими наслідками. З віком мігрень обростає різноманітними симптомами через ішемічні порушення, що виникають внаслідок нападів болю. Якщо напади часті, то це певною мірою робить людину непрацездатною. Звичайно, мігрень — це не той діагноз, за який дають інвалідність, але насправді вона дуже сильно заважає роботі. На сьогодні мігрень розглядається як один із факторів ризику інсульту.

— Мігрень піддається лікуванню?

— Основний принцип у знятті приступу — розпочати лікування на початку нападу головного болю. Мігрень лікується залежно від фази та віку пацієнта. Для молодих використовуються препарати — триптані, які викликають звуження судин. Для літніх людей їх застосування небезпечно, оскільки у них судини звужені й без того, а тому в лікуванні використовуються нестероїдні протизапальні препарати. Є медикаменти, які дозволяють робити напади мігрені рідшими та запобігати їх появі, але їх може приписати лише лікар. Самостійно вдаватися до лікування мігрені не варто.

Спілкувалась Ірина КОСТЮК

Хропіння може спровокувати серцевий напад

Учені вважають, що низькочастотні вібрації, які виникають в організмі, коли людина хропе, звужують артерії та судини.

Так само, як, наприклад, у дорожніх робітників, які користуються відбійними молотками. Їхнє професійне захворювання, пов'язане з потоншенням ділянок кровоносної системи через вібрацію, називають хворобою Рейно.

Останні дослідження вчernih підтверджують, що подібний ефект справляє й хропіння, звужуючи судини, що сповільнює рух крові, яка розноситься по організму кисень.

Такі вібрації під час сну мо-



жуть не тільки спричинити хвороби серця, але й призвести до погіршення зору й навіть глаукоми, кажуть науковці.

Поїздки у метро небезпечні для здоров'я

Американські вчені та їхні британські колеги з Саутгемптонського університету встановили, що постійні поїздки в метро небезпечні для здоров'я людини через високий вміст у повітрі метрополітену токсичного для людини металевого пилу.

Проблема полягає в тому, що станції метро досить важко провітрити, пояснюють учені. З цієї причини в підземці постійно зберігається підвищена температура, а в повітрі концентрується пил, насичений частками металу. Проникаючи в тканини людського тіла,

ці шкідливі сполуки починають руйнувати такі життєво важливі органи, як печінка, легені, нирки, мозок, і навіть серцево-судинну систему.

За твердженням фахівців, найбільш небезпечні дрібні часточки. Під час вдиху більші фрагменти осідають у трахеї і носових проходах, тоді як дрібніші безперешкодно досягають бронхіол. Завдяки мікроскопічним розмірам вони легко проникають крізь захисний бар'єр епітелію дихальних шляхів і потрапляють в основні тканини організму.

Брокколи підвищує імунітет і запобігає остеопорозу

входить до складу брокколи, очищає кишківник від гнильних накопичень, токсинів, шлаків, зміцнюючи тим самим організм зсередини. А імунітет, як відомо, безпосередньо залежить від лімфатичної системи, дві треті тканин якої розміщені саме у кишківнику.

S-метилметіонін («вітамін U»), що міститься у цьому виді капусти, заживляє шлункові виразки. Він не синтезується організмом і надходить ззовні, тому надзвичайно важливо вживати продукти, що його містять.

Хром, якого вдосталь у брокколі, позитивно впливає на роботу підшлункової залози, стабілізує вироблення інсуліну, регулює рівень цукру в крові.

Антиоксиданти, що входять до складу цього овочу, виводять вільні радикали, знижують кількість холестерину низької щільності.

Завдяки цілому комплексу корисних речовин брокколи позитивно впливає на всі системи організму. Так, при вживанні цього підвиду цвітної капусти значно підвищується імунітет, посилюється опірність до збудників різного роду хвороб. Клітковина, що

Українським дітям загрожує страшна невиліковна хвороба

Україна є однією з небагатьох країн у світі з високим ризиком спалаху поліомієліту через низьке охоплення дітей імунізацією. Про це повідомили у Дитячому фонді ООН (ЮНІСЕФ). «Останнім часом завезення поліомієліту серйозно загрожує країні у зв'язку з циркуляцією вірусу в Ізраїлі. Ймовірні випадки захворювання були зареєстровані і в Сирії. Діти в Україні особливо уразливі, тому що менше 50% було вакциновано проти поліомієліту», — підкреслили в організації.

На сьогодні поліомієліт зали-

шається ендемічним тільки в трьох країнах у світі — у Нігерії, Пакистані й Афганістані.

«Поліомієліт є інфекційною хворобою, що викликана вірусом поліомієліту. Вірус уражає нервову систему і може призвести до паралічу або навіть смерті протягом кількох годин. Ліків від поліомієліту не існує. Імунізація є єдиним способом захисту від хвороби. Безпечні й ефективні вакцини існують, і вони дуже важливі для захисту дітей від захворювання. Щеплення проводиться кілька разів і захищає дитину

на все життя», — наголошується в повідомленні.

Не так давно, у 2010 році, через спалах поліомієліту в Таджикистані загинула 21 дитина, більше ніж 400 дітей було інфіковано та 170 — паралізовано. Хвороба поширювалась і в Росії, де було зареєстровано 12 випадків, нагадали в ЮНІСЕФ.

За даними опитування ЮНІСЕФ, лише 46% населення позитивно ставиться до імунізації. Це вже призвело до спалахів інфекційних захворювань, таких як кір, краснуха, кашлюк та епідемічний паротит.