

Газована вода змінює обмін речовин за місяць

Щоденне вживання солодкої газованої води призводить до того, що м'язи використовують як паливо вуглеводи, а не підшкірний жир. Фахівці Університету Бангора й Університету Юти довели, що це так. Зловживання газованкою приводить м'язи в такий же стан, як у людей із ожирінням і діабетом 2 типу. Річ у тому, що м'язи втрачають здатність спалювати жири, в результаті чого підвищується рівень цукру в крові. Як наслідок, людина починає стрімко набирати вагу.



На Рівненщині спалах кору

Причиною різкого зростання рівня захворюваності на кір в Сарненському районі Рівненської області стала нестача відповідної вакцини. Про це повідомив начальник епідеміологічного відділу обласного управління Держсанепідслужби Віктор Мороз. За його словами, область забезпечена вакцинами проти кору на 21% від потреби. Загалом у регіоні за десять місяців 2013 року на кір захворіли 555 людей, тоді як станом на 5 листопада в Сарненському районі зафіксовано 472 випадки захворювань на цю недугу.

Цитрусові шкодять здоров'ю молодих жінок



Учені з Великобританії встановили, що цитрусові можуть завдати шкоди жіночому здоров'ю,

повідомляють УНН.

Кістковій системі молодих жінок можуть нашкодити апельсини і лимони. Такий висновок зробили в ході 22-річного дослідження, участь у якому взяли 78 тис. осіб. Так, ризик запалення кісткової тканини у любительок цитрусових на 41% вище. Страждають і зуби.

А ось на чоловіків цитрусові такого впливу не мають.

Щоб вберегти себе, науковці радять представницям слабкої статі вживати апельсини та лимони не частіше двох-трьох разів на тиждень.

Хурма корисна для травлення та серця

Саме у листопаді на прилавках ринків і магазинів починає з'являтися хурма. Виявляється, це не лише смачний, але й дуже корисний фрукт.

У хурмі, яку часто називають «жією богів» і «китайським персиком», у великих кількостях містяться глюкоза, сахароза, вітаміни А, С, Р, а також залізо, калій, кальцій, мідь, магній, марганець, йод. У ній також багато антиоксидантів, які протидіють вільним радикалам.

В'язкі властивості хурми свідчать про вміст у ній пектину — речовини, що відповідає за роботу травної системи. Жовтогарячі плоди насичені рослинними цукрами, корисними для серця. Саме вони роблять хурму такою поживною.

Проте варто врахувати, що ме-

дики не рекомендують додавати цей фрукт у свій раціон діабетикам. Окрім того, тим, хто страждає від спайкової хвороби та закріпив, їсти хурму, навіть дуже стиглу, слід у край обережно. Інакше може розвинутися кишкова непрохідність.

Здоровим же, запевняють лікарі, можна з'їдати від двох до трьох середніх плодів протягом дня. Причому починати «сезон хурми» краще з мінімальної кількості, щоб перевірити свій організм на сприйнятливості.

До слова, вибираючи хурму, треба пам'ятати: зрілий фрукт повинен бути досить м'яким, яскраво-оранжевого кольору, листочки — коричневого. Темні цяточки на плоді свідчать про те, що він почав псуватися.

Впевненості у собі додає часте миття рук

Миття рук дозволяє стати впевненішим у собі та позбутися сумнівів. Таке відкриття зробили представники Кельнського університету.

Участь в експерименті взяло 98 осіб. Їх розділили на кілька груп, кожна з яких мала виконати якісь завдання. Свої шанси на успіх у кожному наступному завданні позитивно оцінювали представники тієї групи, яка після неприємної невдачі в роботі мила руки. При тому, що вони гірше за учасників, які не мили руки, справилися з поставленим завданням.

Психологи за підсумками дослідження дійшли висновку, що миття рук дозволяє змити неприємні спогади й «осад», але мотивацію для здійснення подальших дій це знижує.



Фахівці раніше вже стверджували, що від втомливих сумнівів миття рук теж відмінно допомагає. При цьому стало також відомо, що бажання помити руки виникає у людей при виникненні аморальних думок.

Щоб народилася розумна дитина, вагітним треба налягати на рибу



Кожній мамі хочеться, щоб її малюк був розумним і розвивався краще за своїх однолітків. Виявляється, це в руках саме матерів. Вони здатні дати своїй дитині максимум користі для розвитку мозку ще під час виношування. Для цього важливо споживати рибу певних сортів.

Спостереження проводилося вченими за вагітними, а потім і за їхніми малюками. Розумові здібності дітей, чий мама вживали жирні сорти риби з високим вмістом омега-3 кислот, були набагато вищі, ніж у інших. Ці малюки

мали більш розвинену моторику, швидше починали складати слова в речення та краще адаптувалися в дитячих колективах.

Учені пояснюють, що їжа, багата омега-3 кислотами, дає клітинним структурам можливість правильно формуватися. Особливо це важливо для тканин мозку. Також ці кислоти незамінні й для правильного розвитку репродуктивних органів, особливо у хлопчиків.

Вживати рибу майбутня мама повинна протягом усієї вагітності, адже клітини у плода розвиваються постійно і дуже інтенсивно. Вибір краще робити на користь морських сортів риби, але і жирна рибка також підійде. Отримати омега-3 жирні кислоти можна не тільки з риби. Для тих, у кого алергія на морепродукти, незамінною стане лляна олія. Її вживання в сирому вигляді забезпечує достатню концентрацію цих цінних кислот.

Фіброміома лікується без видалення матки



За даними медичної статистики, кожна третя жінка дітородного віку має фіброміому матки. Це доброякісні пухлини, які розвиваються в порожнині матки з м'язової чи сполучної тканини. Фіброматозні вузлики небезпечні тим, що характеризуються повільним, але безперервним ростом, призводять до збільшення розмірів матки, кровотеч тощо. Багато жінок із таким діагнозом вважають, що єдиним методом лікування є видалення дітородного органа, тому часто «запускають» хворобу, не бажаючи лягати під ніж.

Судинні хірурги Волинської обласної клінічної лікарні вже восьмий рік практикують ефективний, проте, на жаль, маловідомий волинянкам метод лікування фіброматозних вузликів — їх емболізацію. Детальніше про цей різновид ендovasкулярної хірургії «Відомості» спілкувалися з завідувачем відділення інтервенційної радіології з рентген-хірургічним блоком №2 обласної клінічної лікарні Юрієм Легкодухом.

Причину виникнення фіброміоми матки остаточно ще не вдалося з'ясувати. Вважається, її розвиток зумовлюють порушення у виробленні жіночих статевих гормонів — естрогенів. Встановлено також, що вживання гормональних контрацептивів теж може провокувати ріст фіброміоми.

Найчастіше першим симптомом недуги є маткова кровотеча. Також пацієнтки помічають, що місячні у них тривають довше, ніж зазвичай, а кількість виділень збільшується. Іншою важливою ознакою цієї хвороби є біль у ділянці попереку і таза. Він зумовлений тиском збільшеної

матки на прилеглі органи й тканини. Досить великі фіброматозні вузлики можуть тиснути й на пряму кишку, спричиняючи закрепи. Біль при фіброміомі має різний характер: постійний ниючий, виражений і тривалий, раптовий гострий біль, може іррадіювати в ділянку прямої кишки.

Раніше вважалося, що фіброміома матки — це вирок для жінки, оскільки потребує значного хірургічного втручання, при цьому забирається або сам вузол, або вузол разом із маткою. Сьогодні ж за допомогою ендovasкулярної хірургії можна проводити емболізацію фіброматозних вузлів. Таке втручання дозволяє зберегти матку і не калічити жінку, — стверджує Юрій Легкодох.

Нагадаємо, ендovasкулярна хірургія — це порівняно нова галузь медицини, яка дозволяє за допомогою рентгенівського зображення на ангіографі проводити хірургічні втручання через кровоносні судини з використанням спеціальних катетерів.



Судинний хірург Юрій Легкодох

Грип ризикують підхопити 20 млн українців

В Україні близько 18–20 мільйонів осіб входить до груп ризику захворюваності на грип, заявив директор Київського обласного лабораторного центру Державної санітарно-епідеміологічної служби України Віктор Ляшко, пишуть УНН.

Він зазначив, що є дві групи ризику — професійна і медична. До першої належать працівники МВС, соціальної галузі та побутового обслуговування, де високий рівень контактності. «Група за медичними показами — літні, діти, а в нас же здоров'я населення в цілому не дуже. Тому цифра реальна», — пояснив експерт.

Три чашки кави на день зменшують ризик захворіти на рак печінки

Італійські вчені з Інституту фармакологічних досліджень Маріо Негрі радять пити щодня по три чашки кави задля профілактики раку печінки.

Науковці проводили своє дослідження з 1996-го до 2012 року і стежили за станом здоров'я 3153 пацієнтів, які страждали від захворювань печінки, таких як гепатит В і С, рак і цироз печінки, передає ТСН.

Більшість хворих відмовляються від кави, коли дізнаються, що в них розвивається небезпечний недуг. Однак спостереження лікарів показали, що, скажімо, рак печінки прогресував на 40% менш інтенсивно в тих, хто продовжував пити тонізуючий напій звичними для себе порціями.

«Наше дослідження довело, що



кава в помірних дозах позитивно впливає на здоров'я, зокрема печінки. Звісно, цей напій не особливо допоможе вже хворим на рак людям, однак дослідження показало, що він може бути використаним для профілактики», — пояснив дослідник доктор Карло Ла Вечія.

— Юрію Васильовичу, поясніть, що таке емболізація маткових артерій.

— У 2005 році емболізацію маткових артерій визнали операцією року в Європі. Орієнтовно з того часу почали проводити її і ми. В чому суть емболізації? Матка постачається кров'ю багатьма судинами, та головні з них — дві маткові артерії. Фіброміома розвивається якраз за рахунок надходження з кров'ю потоком потрібних їй речовин. Щоб припинити живлення фіброміом, через маткову артерію ми вводим спеціальний катетер із поліуретановими емболами, які блокують кровопостачання вузликів. Крім того, ми замість емболів часом використовуємо мікросфери, які прицільно перекривають не головну артерію, а дрібні судини, які відходять від неї. Після емболізації має пройти кілька місяців, щоб були видимі перші результати, тобто щоб вузлики замошувалися сполучною тканиною та почали зменшуватися. Були пацієнтки з досить великими фіброміомами розміром із плід на 13–14 тижні вагітності. В такому разі ми проводили емболізацію артерій поетапно: спочатку блокували одну частину, а після адаптації організму жінки — іншу.

— Чи не страждає після емболізації артерій матка?

— Матка адаптується. В порожнині малого таза відбувається настільки масивне кровопостачання, що матка пристосовується до цих умов. За вісім років проведення таких операцій ще жодних ускладнень після закупорювання маткових артерій не було. Навантаження на організм значно менші, ніж після видалення матки, адже в такому разі пацієнтка переживає посткастраційний синдром. Бували випадки, коли після емболізації жінки навіть народжували дітей.

— Чи всім жінкам підходить такий метод лікування фіброміоми?

— Як правило, протипоказань цей метод не має. Такі операції ефективні для жінок дітородного віку, які ще планують народжувати. Перед тим як провести втручання, ми аналізуємо гістологічні вишкрібання з порожнини матки, щоб упевнитися, що там немає атипичних клітин, тобто онкології. Гінекологи рекомендують такі операції тим жінкам, які мають важкі супутні патології, кровотечі, а також коли ризик ускладнень під час проведення відкритої операції з видалення фіброміом перевищує ризик кровотечі. Емболізація — альтернатива гінекологічним втручанням, вона безпечніша. Проводиться під місцевою анестезією. Підходить усім жінкам незалежно від віку.

Спілкувалась Ірина КОСТЮК