

У США заборонять згубну каву та піцу з трансжирами

Управління з контролю якості харчових продуктів і лікарських препаратів США запропонувало заборонити використання штучних трансжирів у продуктах харчування. Трансжири часто містяться в заморожених піцах, маргарині та вершках для кави і вбивають 7 тисяч людей щороку. Якщо пропозицію схвалить, трансжири почнуть кваліфікувати як харчову добавку, і їх використання буде контролюватися, повідомляє російська служба ВВС.



Психологи назвали три найважливіші дитячі іграшки

Психологи переконують: дітям для щастя не потрібно багато іграшок. Найчастіше вони мають забавку-фаворита, як-от плюшевого ведмедика, а решта іграшок розважає їх лише тимчасово. Однак є три незамінні забавки на всі часи. Це ляльковий будиночок, конструктор, із якого можна збудувати будь-що, та іграшковий потяг, яким можна бавитися незалежно від віку.

Кальян шкідливий для здоров'я

Група дослідників із Каїрського університету довела, що викурювання порції підсоложеного тютюну через водяну трубку рівноцінно шкоді, якої завдають легеням три пачки звичайних цигарок.

Фахівці інженерного та медичного факультетів сконструювали прилад, що імітує роботу легенів під час куріння кальяну та сполучений із хімічним аналізатором.

Як з'ясувалося, фільтрація ароматизованого диму через водяний фільтр є фікцією. Насправді в 500–600 кубічних сантиметрах диму, які за раз вдихає курець, містяться весь набір шкідливих для організму речовин на чолі з нікотиним. Адаже для приготування сумішей для кальяну використовують дуже міцний чорний тютюн низької якості.

Сняться кошмари — перевірте серце

Сомнологи заявляють: якщо сновидіння виникають частіше, ніж зазвичай, причому це кошмари або незвичайно яскраві сни, то вони можуть свідчити про проблеми зі здоров'ям.

Причинами нічних жахів можуть бути серцеві захворювання, мігрень, вживання бета-блокаторів. Фахівці вважають, що використання бета-блокаторів (ліків для розширення кровеносних судин) при терапії серцевих захворювань може побічно змінити баланс певних хімічних речовин у мозку, в результаті чого «запускаються» неприємні сновидіння у вигляді кошмарів.

Обстеження майже шести тисяч пацієнтів у Нідерландах показали, що тих, хто страждає від аритмії, нічні кошмари «відвідують» утричі частіше, ніж люди зі здоровим серцем.

Мігрень також може дати про себе знати дивними снами, пов'язаними з гнівом і агресією. Нерідко трапляється так, що кошмари можуть заздалегідь попередити про майбутні напади головного болю.

Волинянам загрожує епідемія кору

У Сарненському районі Рівненської області, що межує з Волинню, зафіксовано масштабний спалах кору. За останніх два місяці з кором злягло понад шістьсот людей, більша половина яких — діти шкільного віку. Вірусна недуга шириться чотирма десятками сіл. Районна прокуратура вже відкрила кримінальне провадження за фактом недбалості посадовців управління охорони здоров'я. Та поки правоохоронці шукають винних в епідемії кору на Рівненщині, паніка сіється серед мешканців Волині. Головний медик області Ігор Ващенко не виключає ймовірності того, що кір дістанеться волинян, і, крім того, причиною цього є відмова батьків від вакцинації дітей. Яка ситуація зі щепленнями на Волині та чи дійсно ми можемо опинитися в епіцентрі хвороби, з'ясували «Відомості».

Міністерство охорони здоров'я на своєму офіційному сайті оприлюднило інформацію, що у Рівненській області кір нібито спалахнув «через відмову батьків від щеплень за релігійними переконаннями». Однак мешканці карантинних сіл запевняють, що вони не можуть відмовитися від того, чого немає, адже вакцини проти кору рівнянки чекають кілька місяців поспіль. Це підтвердили і в санепідслужбі. За словами начальника епідеміологічного відділу Головного управління Держсанепідслужби в Рівненській області **Віктора Мороза**, з проведенням вакцинації проти кору на Рівненщині — велика проблема: область забезпечена вакцинами на 21% від потреби, а у селах Сарненського району, де спалахнув кір, більшість дітей прищепленими не були.

На Волині ситуація з забезпеченням вакциною, зокрема від кору, ще гірша. Як повідомила головний спеціаліст із педіатрії обласного управління охорони здоров'я **Людмила Рожко**, цього року Волинь узагалі отримала всього 6,57% імунобіологічних препаратів проти кору, краснухи та паротиту.

За її словами, ризик спалаху інфекції, проти яких роблять щеплення, міг би бути набагато нижчим за умови своєчасного і в достатній кількості забезпечення імунобіологічними препаратами, проте це питання, як і минулого року, залишається проблемним. Проведені за



дев'ять місяців централізовані поставки вакцини призвели до порушень дитячого календаря щеплень.

До проблем державних, на думку пані Рожко, додаються не завжди обгрунтовані батьківські відмови прищепити дитину.

Захворюваність на інфекції, проти яких роблять щеплення, останніми роками мала тенденцію до зниження завдяки високим показникам імунізації у попередні роки, коли вдавалось охопити 96–99% населення. Зараз іде масова відмова від профілактичних щеплень, а якщо взяти до уваги і зниження імунітету населення, то будь-яка епідемічна ситуація є реальною загрозою спалаху дифтерії, кору, краснухи, паротиту, поліомієліту. А через географічну близькість Волині та Рівненщини ймовірність появи кору в нас — висока, — зауважила головний спеціаліст із педіатрії.

Як свідчить статистика виконання щеплень, у 2009 році на Волині від кору, краснухи та паротиту імунізовані 59% дітей віком до одного року, в 2013-му прищеплена всього третина дітей. Ревакцинацію проти кору в шестирічному віці у 2009 році проведено 75,6% дітей, тоді як у 2013-му цей показник упав до 35,4%.

Подібна ситуація простежується зі щепленнями від інших інфекційних недуг. Проти дифтерії, кашлюку та правця цього року провакциновано 37,4% усіх грудних дітей області. Тоді як ще чотири роки тому ця

цифра становила 62,4%.

Імунобіологічні препарати від поліомієліту отримала третина малюків до року. В 2009-му щеплених від цієї страшної недуги було вдвічі більше.

Краща ситуація з вакцинаванням проти туберкульозу (БЦЖ) серед немовлят: 2013 рік — 61,9% дітей, 2009-й — 77,4%. Однак із ревакцинацією у віці семи років — повний провал. Усього 8,5% дітей отримали щеплення проти туберкульозу цього року. За останні кілька років найнижчий рівень щеплення БЦЖ зафіксований у 2011 році, коли лишень 0,6% дітей одержали повторне вакцинавання.

Хоча чиновники і наголошують на високих показниках відмови від щеплень, припускаємо, що їх було би менше, якби вистачало вакцини. Приміром, за словами пані Рожко, цього року Волинь іще не отримувала вакцин для профілактики дифтерії, правця, гемолітичної інфекції, тож сподіватися, що відсоток вакцинації дітей виросте, марно.

Однак «Відомості» все ж намагалися з'ясувати причини відмови батьків від щеплень. Мама першокласника Назара розповіла: як тільки син народився, позитивно ставилася до вакцинавання. Перші віпроку життя малюка пильно стежила за календарем, робила всі щеплення, але потім, наслуховавшись по телевізору всіляких жахів про наслідки та смертельні випадки після

вакцинування, почала відмовлятися.

— Перед школою казали, якщо не зробимо щеплення ККП (кір, краснуха і паротит. — Авт.), то не видадуть медичної довідки для оформлення дитини в школу. Ми вагалися: робити чи не робити? А потім виявилось, що вакцини немає. Чесно скажу, зітхнули з полегшенням, — розповіла лучанка.

Більшість із опитаних батьків, із їхніх слів, опинилися на роздоріжжі. З одного боку, вони розуміють, що дитячий організм не може самостійно протистояти таким важким і небезпечним захворюванням, як кір, дифтерія, поліомієліт, а з другого — не впевнені у якості вакцини, яка до всього ж надходить із перебоєм.

І хоча медики та фармацевти в один голос переконують, що кожна партія вакцини, що надходить до України, ретельно перевіряється, віри цьому населення все одно не йме.

Улюблений телелікар-педіатр **Євген Комаровський**, до поради якого дослухаються сучасні мами, каже, що ефективність щеплення залежить від трьох умов: якості вакцини, стану здоров'я конкретної людини, а також від часу й умов, коли це щеплення робиться.

Є список конкретних протипоказань, які лікар визначає індивідуально. І якщо їх у вас немає, рекомендую щепитися, особливо малюкам дошкільного та шкільного віку, літнім людям і представникам публічних професій, бо імунітет в умовах нинішньої екології та харчування — самі знаєте який. Так що ця «рулетка» — не на вашу користь, — сказав у одній із телепередач Євген Комаровський.

Хай там що, а здоров'я дітей — на першому місці. Кір — хвороба, що небезпечна своїми ускладненнями, але навіть якщо прищепити всіх, хто досі не отримав вакцини, запобігти спалаху кору навряд чи вдасться. Поширення недуги на Рівненщині — ще один привід для чиновників зайвий раз звинуватити батьків у їхніх масових відмовах від вакцинації, тоді як у самих рильце в пушку. Те, що коїться зі щепленнями останні кілька років, зовсім не провина загурканих батьків, а результат недолугої, безвідповідальної політики в галузі охорони здоров'я.

Ірина КОСТОК

Середземноморська дієта продовжує життя

Щоб прожити більше 70 років, треба дотримуватися середземноморської дієти.

Як показало дослідження, проведене вченими з Університету Бордо, жінки середнього віку, що дотримуються саме цієї дієти, живуть довше і мають менше проблем зі здоров'ям, відзначає «Кореспондент».

Ця дієта передбачає споживання фруктів, овочів, риби, продуктів із цільних злаків, бобових. Червоне м'ясо й м'ясні вироби взагалі майже не споживаються, як і алкоголь. А мононенасичені жири отримуються з оливкової олії.

Дослідниця Сесілія Самері з Університету Бордо підкреслила:

«Якісне харчування в середині життя критично важливе для довголіття і старіння без хронічних хвороб».

За словами медиків, середземноморська дієта допомагає потрапити в групу «Старіння без проблем».

У цю групу ввійшли лише 11% із понад 10 тисяч досліджених жінок у віці 50–60 років. Це свідчить про неправильний підхід більшості людей до раціону.

В цілому жінки, що харчувалися правильно, на 40% частіше переступали позначку в 70 років.

На чоловіків дієта повинна мати аналогічний вплив, каже експерт.



Гарячий шоколад вбереже від недоумства у старості

Гарячий шоколад здатний попередити передчасний розвиток старечого недоумства, вважають фахівці Американської академії неврології.

У дослідженні взяли участь 60 осіб, що не страждали від деменції та вік яких у середньому становив 73 роки. Всім добровольцям протягом дня пропонували випивати по дві чашки гарячого шоколаду, але на цьому вживання ними шоколаду повинно було обмежуватися. Потім спостережувані пройшли тести на оцінку стану пам'яті й когнітивного мислення, а також ультразвукове дослідження мозкового кровообігу (визначального фактора при хворобі Альцгеймера).

У результаті у 18 з 60 осіб, які взяли участь у дослідженні, зафіксували поліпшення кровотоку. В решті добровольців показники не змінилися. Наразі вчені мізкують над тим, як довести зв'язок між какао, кровообігом та когнітивними розладами.

Сир із пліснявою шкодить травленню



мікроорганізми, що надходять зовні, називаються пробіотиками. Втім, пеніцилінові грибки до пробіотиків точно не належать.

Продукти життєдіяльності цих грибків, які використовують для виробництва більшості сирів із пліснявою, не тільки не покращують ситуацію в травному тракті, але й здатні викликати дисбактеріоз. Усі «плісняві» сири потребують спеціальних режимів зберігання та контролю, що пов'язано з метаболізмом грибка.

У країнах, де цей продукт традиційно виробляється і продається, існують спеціальні холодильні шафи для сирів із пліснявою. Недотримання або незнання цих нюансів може призвести до досить важкого харчового отруєння.

Враховуючи закупівельну вартість головки сиру з цвіллю, уважно оглядайте його перед купівлею: сир не має бути вкритий жорсткою скоринкою чи розвалюватися. Канали з пліснявою або блакитних сортів не повинні бути занадто потовщеними і правильними. Білі сорти мають пахнути пеніциліном.

Підробки — не рідкість. На жаль, благородні сири часто підробляють. Тож якщо ви раніше не бачили цих сирів і не знаєте, як пахне пеніцилін, то дуже важливо вперше купувати їх із досвідченим «сиридом».