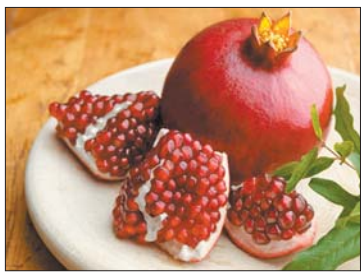


Плакати корисно  
для здоров'я

Для здоров'я людини корисно плакати. Такого висновку дійшли вчені з Міннесоти (США). Вони встановили, що разом зі слізьми з організму виводяться речовини, які пов'язані зі стресом. Накопичення цих речовин може стати причиною серцевого нападу. Крім того, глибоке дихання, яке супроводжує схлипування, також знижує рівень гормону стресу — кортизолу. Загалом 88,8% людей дійсно почуваються краще після того, як поплачуть.

Затхлі приміщення  
провокують хворобу  
Паркінсона

Випари, що утворюються у вологих затхлих приміщеннях, можуть спричиняти хворобу Паркінсона, вважають британські вчені. Вони з'ясували, що ці випарування викликають дегенерацію генів, відповідальних за транспортування та накопичення нейромедіатора дофаміну, який відповідає за м'язову активність. Нестача дофаміну — одна з ознак хвороби Паркінсона.

Гранатовий сік сповільнює процеси  
старіння організму

При хворобах горла, кровотечах і для зняття жару ще Авіценна радив квіти граната.

Зараз же доведено, що гранатовий сік знижує прояви стресу, бореться з розвитком серцево-судинних захворювань, нормалізує склад крові та покращує функцію кровотворення.

Ще одна незвичайна властивість соку з пурпурових зернят — при щоденному його вживанні на

рівні ДНК сповільнюється процес старіння організму. Таким є результат недавнього дослідження, в якому екстракт граната (у вигляді капсул) щодня упродовж місяця вживали 60 добровольців. Витяжка була виготовлена з цілих плодів із насінням і шкіркою.

Одна група отримувала безпосередньо екстракт, друга — плацебо. Відстежуючи активність хімічних речовин в організмі, вчені відзначили, що клітини тих, хто вживав екстракт граната, мали менше пошкоджень. Це дозволило зробити висновок про те, що гранатовий сік уповільнює оксидативний процес у клітинах ДНК.

Крім того, цілющий напій покращує апетит, є відмінним жарознижувальним засобом. Медики рекомендують його при аритміях, атеросклерозі, поганому згортанні крові та гіпертонії.

Третина українців потребує допомоги  
психіатра

За словами головного позаштатного психіатра Мінздоров'я Ірини Пінчук, у сучасному розумінні поняття «психічне здоров'я» допомоги фахівця потребує кожен третій українець.

«Це дані епідеміологічного дослідження, які є в багатьох наукових статтях. Раніше вважали, що психічний розлад — це фіксування якихось клінічних симптомів психічного розладу. На сьогодні ситуація інакша. ВООЗ надає інше визначення психічного здоров'я. Це рівень функціонування людини, рівень її інтеграції в суспільство та якості життя. Тобто фізичний, психічний і соціальний добробут людини», — розповіла Ірина Пінчук на брифінгу в МОЗ, повідомляє 24tv.

Спеціаліст повідомила, що за п'ять років кількість уперше виявлених випадків психічних розладів зменшилася на 4%. Однак це, за словами Пінчук, ще не свідчить про зменшення кількості людей із проблемами — просто вони рідше



звертаються до лікарів.

Якщо брати в цілому, тобто фізичний, психічний, соціальний добробут, то кожен третій громадянин України потребує психіатричної допомоги.

Тільки 25% людей із важкими психічними розладами звертаються до психіатрів. А де решта? «Мабуть, вони звертаються до неврологів, терапевтів. Деякі взагалі не звертаються до лікарів, а вирішують свої проблеми іншим шляхом», — підсумувала психіатр.

Молоко та молочні продукти поліпшують  
пам'ять

Американські вчені дійшли висновку, що молоко може поліпшити пам'ять.

Науковці опитали близько тисячі осіб віком від 23 до 98 років. Людей розпитали про їхній раціон і попросили пройти тест на концентрацію, увагу і здатність швидко засвоювати нову інформацію.

Отримані дані підтвердили той факт, що потрібно вживати молоко та молочні продукти, щоб зберегти пам'ять. Так, ті, хто їв молокопродукти не менше п'яти разів на тиждень, показали найкращі результати.

Дослідники також довели, що вживання молока запобігає когнітивним розладам у літньому віці.

Досить двох склянок у день, щоб забезпечити себе від недоумства. Річ у тому, що в молоці міститься вітамін В<sub>12</sub>, який позитивно впливає на запам'ятовування. Люди, у яких нестача цього вітаміну, скаржаться на забудькуватість. В<sub>12</sub> сприяє нормальному функціонуванню нервових клітин головного мозку, захищає їх від пошкоджень.

Нагадаємо, що раніше закордонні вчені довели, що молочні продукти невисокої жирності допомагають знизити ризик розвитку цукрового діабету і гіпертонії, а також позбутися зайвих кілограмів, а все завдяки вмісту кальцію, магнію, сироваткового протеїну, вітаміну D.

За допомогою ангіографа безплатно  
лікуватимуть хворих із гострим інфарктом

3 15 жовтня у Луцькій міській клінічній лікарні запрацював сучасний ангіографічний комплекс Toshiba вартістю 16 мільйонів гривень, придбаний за кошти державного бюджету. «Відомості» вирішили поцікавитись, як працює цей дорогий апарат, у чільника Волинського обласного центру кардіоваскулярної патології, керівника програми «Волинькард» Андрія Ягєнського.

— Основне призначення апарата — проведення втручань на коронарних судинах, — зазначив Андрій Володимирович. — На ньому можуть бути проліковані хворі з гострим інфарктом міокарда, в основі якого лежить перекриття однієї з коронарних судин тромбом. Завдяки апарату можна під час інфаркту відкрити судину, забрати тромб, зменшити розміри бляшки, яка перекриває судину, і поставити стент, так звану сіточку, яка буде запобігати подальшому закриттю судин.

Друга категорія хворих, яким може бути надана допомога, — з передінфарктним станом. Ми теж відкриваємо судини і запобігаємо розвитку інфаркту. І, нарешті, є пацієнти, які мають хронічну ішемічну хворобу серця. В її основі лежить формування бляшки в судинах. Бляшка поступово збільшується, і, коли вона перекриває понад 70% просвіту, з'являються симптоми стенокардії, а якщо перекриває повністю, то виникає інфаркт. За допо-

могою ангіографа для таких хворих ми можемо проводити коронарографію. В судини вводиться контраст, дивимось, у якому місці вони перекриваються, які розміри бляшки. Далі вирішуємо: проводити стентування чи відправити пацієнта на аорто-коронарне шунтування. Це хірургічна операція.

За допомогою ангіографа ми можемо не лише врятувати людині життя, а й у кілька разів скоротити перебування хворого на лікарняному ліжку. Вже на четвертий день після втручання при інфаркті пацієнт встає з ліжка.

— Як волінцям реально потрапити на лікування на ангіографі й скільки це коштуватиме?

— Ми приймаємо пацієнтів як із Луцька, так і з області. Апарат насамперед призначений для того, щоб робити коронарографію хворим із гострим інфарктом. Така категорія отримуватиме допомогу безплатно за рахунок обласної програми «Волинькард».

Хроніків, які до нас звертаються, але в яких немає безпосередньої загрози інфаркту, на жаль, ми не можемо забезпечити безкоштовним стентуванням. Сказати точно, скільки це коштуватиме, наразі не можу. Приблизно вартість стентування непокритими стентами — 12–13 тисяч гривень, покритими — 30 тисяч. Стільки коштують стент-система і витратні матеріали. Недешево. Тому ще раз хочу наголосити, що люди

повинні займатися профілактикою серцево-судинних захворювань. Це не важко: треба контролювати свій тиск і рівень холестерину. Вчасно звертатися до лікаря і дослухатися до його порад. Набагато дешевше постійно приймати таблетки для унормування тиску, ніж лікувати інфаркт чи інсульт. До того ж зараз діє пілотний проект і люди з гіпертонією можуть скористатися суттєвою знижкою на ліки.

— Протягом якого часу хворого потрібно доставити до вас?

— Стентування треба робити якомога раніше. Бажано до 12 годин після появи перших симптомів. Хороший термін — до шести годин, ідеальний — до двох. Тому хочу ще раз наголосити: як тільки з'являється біль у грудях, не треба терпіти. Незалежно від пори доби викликайте «швидку». Що раніше людина буде доставлена, то більше шансів їй допомогти.

— Чи є фахівці, які можуть працювати на такому високотехнологічному апараті?

— У нас є три спеціалісти, які отримали хорошу підготовку, і вони готові надавати допомогу. Коли ангіограф запустять на повну потужність, то він працюватиме цілодобово. Наразі на ньому з 15 жовтня вже зроблено 30 коронарографій. Причому безплатно.

— Крім коронарографії, що ще можна робити за допомогою ангіографа?

— Дуже багато операцій. Але апарат, який стоїть у міській клінічній лікарні, передусім призначений для лікування хворих із серцево-судинною патологією. У майбутньому плануємо за його допомогою робити втручання на судинах ніг, мозку.

Наталка СЛЮСАР



Андрій Ягєнський

Мільйон  
подружніх пар  
в Україні безплідні

В Україні один мільйон подружніх пар не можуть народити дитину. Про це повідомив доктор медичних наук, професор Федір Дахно, передають УНН.

«Якщо подружжя проживає в шлюбі один рік і більше та не має дітей, це вважається безпліддям, і ми наполегливо просимо сімейні пари звертатися до спеціалістів, які можуть виявити причину цього стану та провести відповідні процедури, щоб отримати вагітність. Я б не сказав, що в країні зріс рівень безпліддя, просто з'явилася можливість його діагностики», — повідомив професор.

За словами експерта, на жаль, лише половина тих пар, які звертаються до спеціалістів із проблемою безплідності, отримують позитивний результат, але надії втрачати не варто, адже завдяки сучасним методам безпліддя можнавилкувати або ж вдатися до штучного запліднення.

## Розторопша допоможе схуднути



Розторопша — рослина, про лікувальні властивості якої знають уже давно. Нині її використовують не лише у народній, а й у офіційній медицині.

Розторопша містить силімарин — активну речовину, яка позитивно впливає на роботу шлунково-кишкового тракту, помічна при хворобах печінки, щитовидної залози, запорах, геморої тощо.

Завдяки тому, що розторопша відновлює обмін речовин, системи й органи організму починають працювати правильно. На цьому

ж принципі ґрунтується програма схуднення.

Але потрібно пам'ятати, що втрата ваги при вживанні розторопши не буде дуже швидкою. Цей спосіб підійде саме тим, хто хоче боротися з зайвими кілограми правильно. Крім того, можна застосовувати розторопшу як додаток до основного методу схуднення — правильного харчування та фізичних навантажень.

Дієтологи рекомендують приймати насіння розторопши вранці до їди або під час неї. Його можна заварювати або просто з'їдати, запиваючи водою. Доза, рекомендована для тих, хто страждає від захворювань печінки, — одна чайна ложка тричі на день. Для профілактики можна вживати по одній чайній ложечці перед сніданком.

Як і будь-які лікарські засоби, розторопша має протипоказання. Так, насіння краще не давати дітям до двох років. Також воно може нашкодити тим, хто страждає від гострого холангіту, набряків жовчного міхура, алергії на розторопшу, ниркової або печінкової недостатності, а також вагітним і мамам, що годують малюків груддю. Перед застосуванням краще проконсультуватися з лікарем.