

## Здоров'я

## Меліса допомагає стабілізувати серцевий ритм

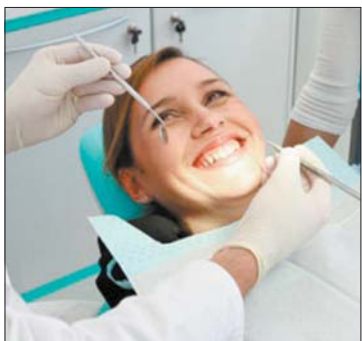
Меліса має антиаритмічну активність і може успішно застосовуватися при різних видах порушень серцевого ритму. Запашний чай із цієї цілющої рослини уповільнює дихання, зменшує частоту серцевих скорочень, знижує артеріальний тиск, тож стане у пригоді при захворюваннях серця, нервових і емоційних розладах та меланхолії.



## Ходити босоніж корисно

На стопі у людини розміщені активні точки, які пов'язані зі всіма органами, тому, коли ми ходимо босоніж, це впливає на стопу як масаж, що в свою чергу поліпшує роботу внутрішніх органів, оскільки покращується кровообіг. А якщо у вас серйозні проблеми з ногами, спробуйте ходити по траві з росами. Такі прогулянки не тільки загартовують увесь організм, а й тренують судини, зміцнюючи їх, і тонізують м'язи, живлять організм мінеральними солями.

## Британці навчилися лікувати карієс без бормащини



Лікування захворювань зубів і ясен за допомогою електрофорезу застосовувалося в стоматології і раніше, та на завершальному етапі терапії зустріч хворого з бормашиною була неминучою. Зараз учні пропонують лікувати карієс мінералізацією тканини зуба.

Ідея відновлення тканини зуба, ураженого карієсом, за допомогою ремінералізації не нова — вона з'явилася ще десятиліття тому. Але досі нікому не вдалося створити ефективний метод швидкого та практично природного «зарощу-

вання» дірки в зубі за допомогою кальцію і фосфору, основних компонентів емалі, дентину і пульпи.

Прорив у цьому напрямку стоматології вдалося зробити британським ученим із Лондонського королівського коледжу. Вони назвали розроблену ними методику «Експрес-ремінералізація за допомогою слабого електричного струму».

Після підготовки зуба до процедури, яка виключає застосування бормащини й інших інструментів, здатних заподіяти біль, на уражену карієсом ділянку подається слабкий електричний струм, який, проте, в тисячі разів прискорює процес відновлення тканин за допомогою подачі атомів кальцію і молекул сполук фосфору.

Автори винаходу вважають, що не більше ніж через три роки цей метод буде повністю готовий до впровадження в клінічну практику. Його перевагою є те, що він, за твердженням авторів, суттєво дешевший від традиційних, пов'язаних із бурінням зуба та його пломбуванням.

## Чорниця поліпшує циркуляцію крові

У чорниці міститься велика кількість вітамінів і мікроелементів, таких як вітаміни С, РР, В1 і В6, бета-каротин, марганець, кобальт, магній, калій, фосфор, залізо, кальцій та інші. Також найпопулярніша на Волині ягода багата на пектини, дубильні речовини та корисні кислоти: бурштинову, лимонну, яблучну, молочну, хінну.

Чорниця лідирує за кількістю сильних антиоксидантів. Одним із них є мелатонін — гормон, що виробляється шишкоподібною залозою і бере участь у регуляції багатьох процесів організму, є чудовим антидепресантом і запобігає утворенню ракових пухлин, покращує адаптивні й імунні функції організму. Але найвідоміша його властивість — уповільнення процесів старіння.

Також ця ягода позитивно



впливає на очі. Вона входить до складу препаратів, що допомагають повернути гостроту зору, зняти «пелену» з очей після роботи на комп'ютері або тривалого керування авто. Зміцнюючи стінки судин і поліпшуючи мікроциркуляцію крові, чорниця сприяє кровопостачанню сітківки.

## Похід у ліс допоможе здоров'ю



Літо є ідеальним періодом для походів на природу, особливо це стосується лісів, оскільки там можна знайти і затінок, і свіже повітря одночасно.

Щоб оцінити, наскільки лісо-

ве повітря чисте, звернемося до цифр. Так, у міській атмосфері можна знайти близько 36 000 видів бактерій, у той час як у лісі — всього 500.

Окрім того, в лісовому повітрі міститься понад 200 легких біологічно активних речовин, що здатні суттєво покращити самопочуття людини і стан здоров'я загалом.

Вони стимулюють роботу серцево-судинної системи, підвищують стійкість до токсинів та інфекцій, покращують легеневу вентиляцію та збільшують фізичну й розумову працездатність людини.

Особливо корисною для здоров'я буде прогулянка у лісі, що росте поблизу водойми. Причому краще виїздити за межі міста, адже повітря там чистіше.

## Вивчення іноземних мов уповільнює старіння

Вчені з Британії в ході досліджень з'ясували, що вивчення іноземних мов позитивно впливає на мозок. При цьому нема різниці, коли починати вивчати мову — у похилому віці чи в юності.

Дослідники з Единбурзького університету провели експеримент, що тривав багато років. Вони порівняли результати тестування 262 учасників дослідження, яким на той час було 11 років, із їхніми

ж показниками, отриманими у 70.

Так, 195 людей вивчали іноземну мову ще в молодості (до 18 років), а 67 осіб — уже після 18-ти.

Всі учасники експерименту показали чудові інтелектуальні здібності. Науковці зробили висновок, що вивчення іноземних мов істотно уповільнює старіння мозку та дозволяє довгі роки зберігати ясність мислення.

## Епілепсія вимагає ретельного і тривалого лікування



Епілепсія й епілептичні синдроми є одними з найбільш поширених і соціально значущих захворювань нервової системи. Поширеність епілепсії у загальній популяції більшості країн Європи становить 80–230 випадків на 100 тисяч населення. Торік в Україні було зареєстровано понад 29 тисяч хворих на різні види епілепсії. При цьому найбільша поширеність цієї недуги була відмічена саме на Волині.

Як розповіла обласний позаштатний спеціаліст із неврології, кандидат медичних наук Ольга Шульга, найчастіше хворіють діти й підлітки. У дорослих напади трапляються вже після 60 років і, як правило, є ускладненням після травм, інсультів та інших судинних патологій. Уже минули часи нісенітних діагнозів, мовляв, у хворого вселився демон, і все рідше епілепсію називають чорною немечічю. Значний поступ зробили і медики, адже якщо підібрати правильне індивідуальне лікування, то про тяжкі прояви недуги можна забути.

— Які фактори призводять до виникнення епілепсії?

— Причин, які можуть зумовити цю хворобу, надзвичайно багато. До цього часу однозначно не доведено, що вона передається у спадок, проте більше ніж у 40% епілептиків були або є родичі з такою ж проблемою. На жаль, ми не завжди досконало знаємо хворобу своєї родини, здебільшого максимум до третього коліна. Також виникнення епілептичних нападів можуть зумовити: черепно-мозкові травми; хвороби, причинами яких є паразити і віруси; порушення кровопостачання мозку; зловживання алкоголем; пухлини, абсцеси головного мозку.

Нерідко першим проявом пухлини у мозку є епілептичні напади. Відомо, що мозкова тканина у хворих більш чутлива до хімічних змін під впливом різних подразників, аніж у здорових людей.

— Як проявляє себе хвороба, чи можна виявити її на ранніх стадіях?

— Дуже часто при підвищенні температури тіла у дитячому віці паралельно з'являються так звані фебрильні судоми. На це потрібно звернути увагу, адже такі дітки — в групі ризику, бо згодом у 12–15% із них розвивається епілепсія. Але епілептичні напади не завжди з судомами.

Буває, що під час приступу людина на мить ніби завмирає, вона дивиться в нікуди, речі з рук випадають, можливі зниження плечима чи мимовільні жувальні рухи, це все триває кілька секунд а опісля хворий нічого не пам'ятає.

Проте найчастіше спостерігаються судомні приступи. Зазвичай вони не пов'язані із зовнішніми подразниками й починаються раптово. Іноді є провісники нападу: в хворого з'являються порушення сну, головний біль, роздратованість, відсутність апетиту, погіршення настрою. Перед самим приступом людина може відчувати неприємний запах, нудоту, запаморочення. А опісля — раптова втрата свідомості, при цьому хворий просто падає на землю, виникає ритмічне скорочення м'язів, із рота виділяється піна, може бути мимовільне сечопускання.

У період нападу людина не реагує навіть на сильні подразники, реакція зіниць на світло відсутня. Після закінчення судом може скаржитися на в'ялість і сонливість, хоча про напад не буде пам'ятати.

Тяжкість і наслідки нападу різні. Якщо епілептогенна зона в якійсь конкретній частині мозку, то він називається фокальним. Якщо ж уражений увесь мозок — генералізованим. Також зустрічаються змішані типи, у яких вогнище починається з однієї частини, а потім поширюється на весь мозок.

— Що робити під час приступу?

— Головне завдання — не нашкодити хворому. В жодному разі не можна насильно стримувати судомні рухи чи намагатися розтискати зуби. Так само не потрібно робити штучне дихання або масаж серця. Хворому необхідно повернути голову набік для попередження запа-

дання язика та потрапляння слини у дихальні шляхи.

Коли напад закінчиться, потрібно дати людині можливість спокійно прийти до тями. Нерідко після приступу може виникати сплутаність свідомості й слабкість.

Особливу небезпеку становить кілька великих судомних припадків, що йдуть без перерви один за одним. Такий стан називається епілептичним статусом. Він смертельно небезпечний, позаяк у пацієнта припиняється дихання і може настати смерть від задухи. Епілептичний статус є основною причиною смерті хворих на епілепсію і вимагає негайної медичної допомоги.

— Чи можна вилікувати епілепсію?

— Передусім її треба діагностувати, адже існують й інші хвороби, що можуть бути причиною схожих нападів. Тож необхідно провести повне обстеження у невролога та проаналізувати виявлені проблеми зі здоров'ям. Також лікар має вивчити історію хвороб усіх родичів пацієнта. По тому потрібно звірити симптоми, проаналізувати частоту і тип приступів із максимальною ретельністю. Для уточнення діагнозу також використовується електроенцефалографія (реєстрація потенціалів головного мозку), магнітно-резонансна та комп'ютерна томографія.

При своєчасному та правильному лікуванні у хворого спостерігається зменшення або повна відсутність нападів, тобто людина може провадити нормальний спосіб життя. Відразу ж варто відзначити, що лікування епілепсії — це досить тривалий і складний процес, який вимагає від хворого величезної терпеливості й дотримання режиму. Метою лікування цього захворювання прийняти вважати повне усунення нападів із мінімальними побічними ефектами.

Протіепілептичні лікарські препарати, що використовуються для боротьби з недугою, підбираються для кожного пацієнта індивідуально. Лікар-спеціаліст, визначаючи необхідний препарат, бере до уваги особливості нападів, їх частоту, періодичність, вік, стан, супутні хвороби хворого й інше.

Факторами, що провокують епілептичний напад, є вживання алкоголю (навіть 15–20 мл), зокрема й пива, зниження глюкози в крові, гучна музика, яскраве світло, тривале перебування перед комп'ютером.

Пацієнтам краще приймати душ, аніж ванну. Не запливати далеко, перебуваючи на водоймах. Обов'язково попросити друзів чи родичів побути на березі. Хворим на епілепсію не можна керувати авто, адже приступ стається раптово, що може спричинити ДТП із тяжкими наслідками.

Перший епілептичний напад не лікується. Починаючи з другого нападу, лікування є обов'язковим.

## Інтернет-залежність схожа на наркоманію

У той час, коли велика частина лікарів-психіатрів сумнівається, що така залежність узагалі існує, вчені з Китаю знайшли їй доказ. Вони провели низку досліджень, в ході яких встановили фактори, що підтверджують гіпотезу про її близькість до наркотичної залежності.

До експерименту було залучено 35 осіб, вік яких становив від 14 до 22 років. Дослідження проходило у формі анкетування: учасники повинні були відповідати на кілька запитань. Отримані результати шокували науковців. Майже половина «піддослідних» зізналася в залеж-

ності від Інтернету.

Додатково після тестування перевірили мозкову активність учасників. За допомогою магнітно-резонансної томографії вчені встановили, що тяга до сучасної технології провокує ті ж процеси в головному мозку, що й у нарко- і алкозалежних. У людей, які мають інтернет-залежність, спостерігається порушення провідних шляхів, відповідальних за прийняття рішень, формування емоцій і концентрацію уваги.

Необхідно зазначити, що вчені вже сформулювали поняття залеж-

ності такого роду, що належить до адикцій, тобто це поняття окреслює нав'язливе бажання підключитися до Мережі, після чого спостерігається хворобливе небажання своєчасно звідти вийти.

Навіть попри те, що психіатри не визнають такої залежності, вона спостерігається у багатьох користувачів і, згідно з результатами досліджень, властива приблизно десятій частині населення планети. Фахівці відзначають, що підвидом інтернет-залежності є присутність у соцмережах, які чинять значний вплив на самооцінку та психіку користувачів.