Відомості.інфо
№27 (719)
17 – 23 липня 2014 року
http://www.vidomosti.info/

Лікарі радять відмовитися від шльопанців

Гумові шльопанці — найшкідливіші для здоров'я. Носити їх украй шкідливо, оскільки вони не можуть забезпечити необхідну підтримку для склепіння стопи, через що литкові м'язи розтягуються, а ахіллове сухожилля сильно напружується. Неприємним наслідком стають проблеми з суглобами та спиною. Оскільки шльопанці мають дуже тонку підошву, стопа сильніше стикається із землею, що створює небезпеку для суглобів і кісток.

Слова вдячності покращують самопочуття

Моральний стан значно покращується, коли людина щиро вимовляє слова вдячності. Такого висновку дійшли бостонські психологи. Під час дослідження вчені вивчили вплив почуття вдячності на настрій і поведінку людей. Емоційний стан змінюється на краще не лише коли нам вдячні, але й коли ми дякуємо самі. Крім того, вдячність сприяє нормалізації кров'яного тиску.

Солодка небезпека: отруєння кавуном

Безперечно, кавуни дуже корисні для здоров'я. Але вони в собі таять і небезпеку, адже найперші, ранні баштанні можуть містити величезну кількість нітратів, здатних викликати у дітей і дорослих отруєння з непередбачуваними наслідками.

СОЛОДКІ ЛІКИ

Помиляється той, хто вважає, що в кавуні немає користі, лише вода та цукор. І хоча в одному плоді середнього розміру міститься до 150 г чистої фруктози, крім неї там ще надзвичайно багато корисних речовин: вітаміни А, С, В1, В3, РР, солі магнію, калію, марганцю, нікелю. Доведено, що всього лише одна кавунова скибка забезпечує добову потребу в фолієвій кислоті, необхідній для безперебійної роботи серця та судин, синтезу амінокислот, жирового обміну, кровотворення.

Крім цього, всередині смугастого плоду справжні «поклади» заліза (більше — тільки в листках салату і шпинаті), тому це відмінний засіб для профілактики залізодефіцитної анемії. Вживання цієї ягоди при дисбактеріозі нормалізує мікрофлору кишечнику і виводить із організму токсини.

Кавун також має сечогінну і жовчогінну дії, тому лікарі рекомендують його для відновлення печінки після жовтухи. До того ж соковита м'якоть багата лужними речовинами, які нейтралізують надлишок кислоти, що надходить із їжею. Це дуже корисно не тільки для шлунково-кишкового тракту, але й для захисту зубів від карієсу.

Нарешті, за допомогою кавуна можна безпечно почистити нирки. Ці «ліки» майже не мають протипоказань, тільки при цукровому діабеті краще вживати їх у обмежених кількостях. Але все це стосується тільки плодів, вирощених без використання нітратів.

НЕБЕЗПЕЧНІ ПЕРЕТВОРЕННЯ

Втім, отруйні речовини можуть з'явитись у кавуні без участі добрив. Вони виникають і з інших причин. Наприклад, через особливості ґрунту і нестачу сонця (необхідного рослинам для переробки нітратів), а також через велику кількість вологи (що призводить до надмірного накопичення токсичних речовин).

Навіть невчасно зібраний урожай може спричинити, що вміст нітратів у кавунах зашкалюватиме. Й улюблені ласощі перетворяться на отруту. Нітрати як хімічна сполука малотоксичні. Але, потрапляючи в кишечник, під впливом мікрофлори вони перетворюються в нітрити, а потім в нітрозаміни — канцерогени, що викликають сильні отруєння.

Внаслідок утворення в організмі нітритів відбувається порушення транспортної функції крові та пригнічення активності більшості ферментних систем, що беруть участь у процесах тканинного обміну. В результаті виникає значна нестача кисню. З цієї причини відбувається гіпоксія (задуха) тканин. Найбільш чутливі до гіпоксії діти, літні люди і ті, хто страждає від захворювань серцево-судинної та дихальної систем, а також дисбактеріозу кишечнику й анемії. Реакція на нітрити завжди тяжча, якщо отруєння супроводжувалося розпиванням алкоголю, великими фізичними навантаженнями, сталося в гірській місцевості.

ОЗНАКИ ОТРУЄННЯ І ПЕРША ДОПОМОГА

На жаль, подекуди, попри всі вжиті запобіжні заходи, уникнути отруєння не вдається. Зазвичай ознаки нездужання виникають уже через кілька годин після того, як був з'їдений отруйний продукт. З'являються нудота, блювота, болі у шлунку, загальна слабкість, пронос, біль у потилиці, потемніння в очах, посиніння губ, слизових оболонок, нігтів, обличчя.

Якщо виникли якісь із цих симптомів, негайно випийте самі та дайте випити дитині 1–2 склянки блідо-рожевого розчину марганцівки та розчин активованого вугілля (дві столові ложки на склянку води). Потім, щоб очистити шлунок, спробуйте викликати блювоту, натиснувши пальцями на корінь язика, після чого прийміть проносне. Багато пийте теплої кип'яченої води. Й обов'язково викличте «швидку».

У разі тяжких отруєнь необхідно ввести внутрішньовенно препарати, що містять метиленовий синій, щоб зняти гіпоксію тканин. Якщо ж після смакування кавуном дитину почало трохи нудити, з цим лихом можна впоратися своїми силами. Дайте їй 1-2 драже вітамінів. Практично в будь-якому вітамінному комплексі є вітаміни С, Е, А, які запобігають процесу перетворення нітратів у нітрити.

Варто також випити будь-який свіжий сік, наприклад зі свіжої капусти. Він містить сполуки, які «стримують» токсичність нітратів і розпад нітритів. Аналогічний ефект мають кисломолочні продукти, а також отримані в результаті процесу бродіння — квашена капуста, солоні огірки, сметана, хлібний квас.

За допомогою кавуна можна безпечно почистити нирки. Ці «ліки» майже не мають протипоказань, тільки при цукровому діабеті краще вживати їх у обмежених кількостях. Але все це стосується тільки плодів, вирощених без використання нітратів

П'ЯТЬ ОЗНАК НЕБЕЗПЕЧНОГО КАВУНА

Візуально визначити, чи є нітрати у кавуні, неможливо. Але виділяють ознаки, які вказують на небезпечне походження ягоди:

1. Не купуйте кавуни раніше серпня (виняток — привезені з екзотичних країн, де вони дозрівають протягом усього року). А у вітчизняних баштанних передчасна стиглість досягається за рахунок шкідливих хімікатів.

2. Щоб дізнатися, чи містить кавун «хімію», розріжте його навпіл. Якщо зріз гладкий і крупинки на ньому не виділяються, то відсоток вмісту нітратів досить високий. Занадто червоний колір м'якоті й жовті прожилки також стануть застереженням.

3. Проведіть простий тест. Опустіть маленький шматочок м'якоті в склянку з теплою кип'яченою водою. Якщо вона не просто помутніє, а порожевіє, а м'якоть розвалиться — без жалю викидайте кавун у смітник.

4. Купуйте кавуни не на придорожніх ятках, а в магазинах. До речі, боятися варто не тільки нітратів. Річ у тому, що шкірка плоду добре вбирає свинець та інші шкідливі речовини з вихлопних газів. Якщо ви все ж таки зважитеся брати баштанні на вулиці, то робіть це, тільки коли у продавця є всі документи на товар (зокрема свідоцтво органів санепідемнагляду), місце торгівлі обгороджене, має навіс, а кавуни в ньому лежать на піддоні, а не звалені в купу на землі. В жодному разі не просіть торговця надрізати кавун перед покупкою — так у плід може потрапити інфекція, наприклад гепатит А.

5. Вдома ретельно вимийте кавун, а потім сполосніть окропом. Найбільше нітратів саме в трисантиметровому шарі після шкірки, тому про всяк випадок їжте те, що ближче до серцевини, до того ж воно смачніше. І знайте міру. Кілька шматочків — і досить. Особливо дітям, яким для отруєння багато не треба. Для дорослих небезпечна доза нітратів — 400–500 мг на день. А для важкого отруєння малюка достатньо 40–50 мг.

6. У розрізаних кавунах швидко розмножуються бактерії. Щоб вберегти себе від гострої кишкової інфекції, зберігайте плоди тільки в холодильнику, обгорнувши харчовою плівкою, не більше 12 годин.

Медики розказали, як їсти овочі, ягоди та фрукти в спеку

За словами фахівців, дари природи краще вживати в дуже жарку і задушливу літню погоду за певними правилами. Це знизить ризик отруєнь та інших можливих збоїв у функціях організму і травної системи.

Оскільки в спеку відбувається зневоднення, кров стає густішою. Медики вказують на те, що її загустіння особливо відчутно відбивається на самопочутті літніх людей, а також на тих, хто схильний до хвороб серця та судин і до тромбоутворення. Людям із такими порушеннями у спеку дієтологи рекомендують налягати на овочі — огірки, помідори, кабачки, солодкий перець і редис, що не тільки сприятимуть зволоженню організму, але й наснажать його біологічно активними речовинами, які оптимально засвоюються і нормалізують імунний захист.

«Охолоджують організм і допомагають адаптуватися до спеки продукти з легким терпким смаком і всі овочі-фрукти зеленого та білого кольорів», — поділилися секретом дієтологи.

Серед фруктів і ягід, особливо корисних у жарку погоду, медики виділяють смородину, диню, персики, журавлину, яблука, кавун і суницю. Причому вживати їх слід зранку. Фрукти у великій кількості містять прості вуглеводи та клітковину, енергію від переробки яких тіло буде витрачати протягом усього дня. Овочі ж можна вживати в будь-який час доби. Салати з них радять заправляти оливковою олією, додаючи трохи бальзамічного оцту — це створить кисле середовище, яке не «люблять» небезпечні бактерії.

В цілому влітку дієтологи рекомендують такий розпорядок харчування: снідати краще на годину-дві раніше, обідати — на три години раніше, вечеряти, навпаки, на годину пізніше, а у спекотні полуденні та післяполудневі години обходитися легкими фруктовими, ягідними перекусами.

Також експерти нагадують, що при загостренні захворювань шлунково-кишкового тракту плоди в натуральному вигляді їсти не можна — тільки у вареному або запеченому.

Волинянам знову відшкодовуватимуть вартість ліків від гіпертонії

З 1 липня відновлено дію пілотної програми щодо відшкодування вартості ліків для хворих на артеріальну гіпертензію.

За словами начальника управління охорони здоров'я Луцької міської ради Федора Кошеля, на це виділено 780 тисяч гривень із держбюджету. На Волинь же загалом надійде три мільйони. Нагадаємо, для того, щоб купити дешевше ліки для регулювання тиску, людині треба взяти рецепт у свого сімейного лікаря. Залежно від виробника, відшкодування вартості препарату становить у межах 60–90%.

Відновлення цього проекту є надзвичайно важливим, адже з початку року вартість ліків зросла чи не вдвічі. А серцево-судинні недуги впевнено лідирують у переліку захворювань наших громадян.

Якщо говорити про запобігання цим хворобам, то минулого тижня у Луцьку всім охочим безплатно вимірювали тиск і рівень холестерину прямо на вулицях міста. Акція триватиме протягом місяця. Проводиться вона Центром моніторингу обстеження населення регіональної програми запобігання та лікування серцево-судинних захворювань «Волинькард» у співпраці з КЗ «Луцький центр первинної медико-санітарної допомоги» та медичним центром «Благомед». Планується, що за цей час безплатно зможе обстежитися близько двох тисяч лучан.

Завідувач обласного центру кардіоваскулярної патології і тромболізису комунального закладу «Луцька міська клінічна лікарня» Андрій Ягенський зазначив, що запобігти інфарктам та інсультам може вчасна діагностика ризиків серцево-судинних захворювань. А для цього якраз і треба стежити за рівнем тиску і холестерину.

У нормі артеріальний тиск має бути нижчий 140/90 мм рт. ст., незалежно від віку та статі. Холестерин — основний ворог серця, адже саме він формує атеросклеротичні бляшки в судинах і призводить до інфаркту й інсульту. В здорової людини холестерин має бути нижчим 5,0 ммоль/літр, якщо ж є захворювання серця — менше 4,0–4,5 ммоль/літр. Підвищений рівень глюкози в крові збільшує ризик розвитку інфаркту й інсульту. Норма глюкози — 3,3–5,5 ммоль/літр. Якщо ці показники не в нормі, варто негайно звернутися до лікаря.