

Рибний білок організм засвоює найкраще

Білок, отримуваний із м'яса риби, наш організм засвоює практично повністю. Вчені встановили, що «рибні» протеїни засвоюються на 90–98%. При цьому найбагатша на білки ікра: частка протеїнів у ній досягає 30%. До того ж у рибі містяться незамінні для людини амінокислоти. Ці речовини наш організм не здатний виробляти самостійно, тож змушений отримувати їх ззовні.

**В Україні так і не виробляють ліки, необхідні для поранених на Сході**

За чотири місяці в Україні не налагоджено виробництво необхідних на передовій зони АТО ліків та медичних препаратів. Про це на прес-конференції повідомила куратор медичної служби штабу Національного супротиву Юлія Вотчер, передають УНН. Зокрема, немає постачання та виробництва в Україні антибіотиків п'ятого покоління.

Кавун допоможе зберегти здоров'я серця

Якщо щодня з'їдати по шматочку кавуна, можна запобігти розвитку хвороб серця, викликаних відкладенням холестерину. Тести на мишах, яких годували жирною їжею, показали: кавун на 50% знижував показники накопичення холестерину.

Співробітники Університету Пердью також встановили, що регулярне споживання найбільшої ягоди допомагає контролювати вагу та рівень жирних відкладень

у судинах. Своїми властивостями кавун зобов'язаний цитруліну. Раніше вже було доведено, що він знижує тиск.

Цитрулін — це амінокислота, що бере участь у метаболізмі сечовини, поліпшує кровообіг у м'язах, підвищує витривалість, імунітет, підтримує азотистий баланс і розширює судини.

Хоча холестерин необхідний організму для виробництва гормонів, жовчі та засвоєння вітаміну D, він може закупорювати судини, підвищуючи ризик інфаркту й інсульту. Причому 20% пацієнтів із підвищеним рівнем холестерину не реагують на стандартні ліки.

Отже, вчені відстежували стан мишей протягом кількох місяців. У кінці дослідження були підбиті підсумки: гризуни, які пили кавуновий сік, мали на 50% менше холестерину в порівнянні з контрольною групою. Вони також у середньому важили на 30% менше.

Волосся часто січється через нестачу вітамінів

Дуже часто волосся січється через те, що йому не вистачає необхідних корисних речовин. Нестачу вітамінів можна компенсувати двома способами. Перший: переглянути своє меню, додати в раціон більше свіжих фруктів, овочів, риби, нерафінованих рослинних олій і горіхів, багатих жирними кислотами омега-3.

Другий спосіб простіший — підберіть вітамінний комплекс. Найбільш важливі вітаміни для волосся: А, С, Е, D, Н, F, PP, В1, В2, В3, В6, В7, В8, В9, В12. Необхідні для його здоров'я мікроелементи: цинк, кальцій, магній, кремній.

Крім того, до проблем із волоссям може призвести і нестача води. Зволоження повинне пере-



дусім надходити зсередини. Тому варто пити не менше двох літрів води в день.

Щоденні обіди кавою з бутербродами можуть скінчитися діабетом

вам знизити рівень цукру. А от коли поєднувати її з солодощами або ж із бутербродами, які в принципі є не чим іншим, як сущільними жирами та вуглеводами, то ризикуєте перетворитися на діабетика.

Коли їси бутерброд, запиваючи його солодкою кавою, в організмі раптово підвищується рівень цукру. Вчені дослідили, що навіть через кілька годин після такого перекусу рівень цукру в крові не зменшується, а при додатковому споживанні схожих продуктів знову може перестрибнути допустиму норму.

Зазвичай організм виробляє інсулін, намагаючись прибрати цукор із крові. Але коли ви з'їдаєте жирний або солодкий продукт, рівень цукру підвищується приблизно на 32%.

Як зберегти засмагу на довше

Для початку потрібно відмовитися від грубих скрабів і мочалок. Використовувати тільки ніжні засоби і щедро зволожувати шкіру спеціальними лосьйонами, кремами і молочком.

Митися бажано в досить прохолодній воді — пара «змиває» загар. Крім того, не варто довго приймати ванну — обмежтеся 10 хвилинами.

Фарбувальні властивості кави допоможуть трохи довше зберегти засмагу. Можна використовувати гущу як маску або лагідний скраб. Щоб був ефект, потрібно залишити каву на шкірі мінімум на 3–5 хвилин.

Зберегти золотавий відтінок

шкіри допоможе і правильне харчування. Налягайте на помідори, аврикози, дині, моркву та листову зелень, пийте побільше свіжих соків.

Крім цього, корисно приймати вітаміни А і С — вони відновлять шкіру зсередини та закріплять загар.

Народні засоби для збереження засмаги досить прості. Можна вмиватися слабким розчином чаю або протирати шкіру обличчя кубиками «чайного» льоду. Чай сприятливо впливає на шкіру, стягне пори й додатково зволожить її. До слова, кубики льоду з кави матимуть той же ефект, як і чайні.

Гепатит С виліковний!

У світі близько 180 мільйонів людей інфіковані гепатитом С, із них щонайменше 1,2 мільйона хворих проживає в Україні. За повідомленнями ВООЗ, епідемія гепатиту С вже через кілька років може стати серйозною проблемою, ніж ВІЛ/СНІД. Темпи його поширення в Україні досі найшвидші серед країн Європи, фінансування державної програми залишається незадовільним, а ціна стандартного курсу лікування все ще висока для пересічних громадян.

ГЕПАТИТ С ЧАСТО ПРОТІКАЄ БЕЗСИМПТОМНО

Більшість хворих довго навіть не знає про своє захворювання, оскільки у 80% випадків гострий період гепатиту С проходить без симптомів. Прояви можуть бути настільки непомітними та нехарактерними, що захворювання нерідко виявляється випадково в процесі інших діагностичних обстежень.

Інкубаційний період гепатиту триває від одного до трьох місяців. Причому навіть після його закінчення вірус може ніяк не проявляти себе, поки ураження печінки не стануть явними.

Симптоми гепатиту С у дорослих зазвичай характеризуються такими явищами: слабкість і підвищена стомлюваність, астения, погана працездатність, розлади травлення, болі в суглобах, відсутність апетиту, слабкі прояви загальної інтоксикації.

Але ці ознаки не є специфічними. Вони характерні й для багатьох інших захворювань. Цим ускладнюється діагностика гепатиту С.

Виражені прояви гепатиту С починають виникати вже після того, як настає серйозне ураження печінки, якщо захворювання не було виявлено на ранній стадії шляхом аналізів. Серед них: пожовтіння склери, шкіри та слизових оболонок внаслідок ураження гепатоцитів, асцит (збільшення обсягу живота), посилення слабкості й втоми, поява варикозних зрічок на животі.

Ці ознаки характерні для початку цирозу печінки. При гострому та раптово гепатиті С вони практично відсутні, як і відсутня жов-

тяниця. Якщо людина переохворіла гострим гепатитом С безсимптомно, найчастіше він переходить у хронічну стадію. Хворий також може не помічати хронічного перебігу гепатиту: ураження печінки настає тільки через кілька років. А до того цей орган, який ще називають фільтром організму, зберігає свої функції. При цьому, якщо не лікувати гепатит С, він часто призводить до цирозу печінки, який може перерости й у ракову пухлину.

ЯК МОЖНА ІНФІКУВАТИСЯ ВІРУСОМ ЦІЄЇ НЕДУГИ?

Основний механізм передачі вірусу гепатиту С — гематогенний, тобто через кров.

Для того щоб діагностувати захворювання, необхідно зробити: біохімічний аналіз крові; аналіз крові на антитіла, характерні для вірусу гепатиту С (анти-НСV); провести ПЛР-діагностику для виявлення РНК вірусу в крові, загальний аналіз крові

За статистикою, найчастіше зараження відбувається під час спільного вживання ін'єкційних наркотиків через багаторазові шприци. Також можна заразитися при виконанні пірсингу, татуювань у салонах, де погано стерилізують обладнання і не використовують одноразові голки. Високий ризик зараження в місцях позбавлення волі. Медперсонал може інфікуватися на роботі (у лікарні, клініці) при травмі під час роботи з інфікованою кров'ю. Гемотрансфузії (переливання крові) нині рідко стають причиною зараження — не більше 4%. Якщо грубо порушуються санітарні норми, то місцем інфікування може стати будь-який кабінет, де виконуються медичні маніпуляції. До гепатиту С можуть

призвести і безладні статеві зв'язки, незахищений секс.

Небезпечним у плані зараження є і використання чужих бритв, манікюрних та педикюрних приладів, ножиць, зубних щіток.

Передача від матері дитині під час пологів трапляється рідко. У жінок, які страждають від гепатиту С, найчастіше народжуються здорові малюки.

Варто запам'ятати, що гепатит С не передається під час побутових контактів через обійми, рукопритискання, при цьому захворюванні можна послугуватися загальним посудом і рушниками, однак недопустимо використовувати спільні предмети особистої гігієни (бритви, манікюрні ножиці, зубні щітки).

Своєчасно здані аналізи — єдиний надійний спосіб, що дозволяє діагностувати «тихого убивцю» на ранніх стадіях. Якщо вчасно розпізнати прояви гепатиту С, хвороба успішно виліковується за допомогою сучасної медикаментозної терапії.

Для того щоб діагностувати захворювання, необхідно зробити: біохімічний аналіз крові; аналіз крові на антитіла, характерні для вірусу гепатиту С (анти-НСV); провести ПЛР-діагностику для виявлення РНК вірусу в крові, загальний аналіз крові. Також проводиться УЗД органів черевної порожнини. В результаті ультразвукового дослідження нерідко виявляється ступінь ураження печінки.

ОСНОВА ЛІКУВАННЯ ГЕПАТИТУ С— ПРОТИВІРУСНА ТЕРАПІЯ

Чи реально вилікувати гепатит С? Можна. Реальна частота видужання після терапії гепатиту С досягала 30–40% кілька років тому. Тепер, за умови правильно спланованого та проведеного лікування, одужання можуть досягти 60–90% хворих на хронічний гепатит С. У міжнародних дослідженнях частіше йдеться про 50–80% імовірності залежно від особливостей захворювання. Але щоб потрапити в ці відсотки, потрібні зусилля і лікарів, і пацієнта.

Основа лікування гепатиту С — комбінована противірусна терапія. Міжнародні дослідження та клінічна практика показали, що на сьогодні найбільш виправдало себе поєднання двох препаратів — інтерферону-альфа і рибавіріну. Кожен окремо вони менш ефективні.

Однак в особливих випадках захворювання (наприклад, проти-показання до призначення одного з препаратів) може бути призначена монотерапія одним препаратом.

Дози препаратів і тривалість лікування підбираються лікарем індивідуально, беручи до уваги багато чинників.

У процесі лікування гепатиту С необхідно дотримуватися особливих дієти, що оберігає жовчовивідні шляхи та печінку, а також повністю відмовитися від спиртних напоїв.

«Риботерапія» покращить стан гіпертоніків

Домашній акваріум здатний врятувати від багатьох недуг. Так, на Кубі задля покращення якості життя літніх людей використовують так звану «риботерапію». Цей тип процедур допомагає впоратися з кров'яним тиском, діабетом і депресією на будь-якій стадії.

Новий метод дуже успішно використовується в будинках престарілих. Група кубинських психологів, медиків і соціологів помітила, що після сеансу «риботерапії» пацієнти починають приймати менше медикаментів, а рівень цукру і кров'яний тиск знижуються.

Маленькими лікарями можуть



бути різні види акваріумних рибок. «Риботерапія» залежить і від їх кольору, і від рухів, і хвиль.

Після важкого дня приємно повернутися додому і зануритися в тишу, спокій, спостерігаючи за повільним безперервним рухом у скляній посудині з рибками. Споглядання течії води, живої субстанції в русі — відмінний релаксаційний засіб, визнаний у світі.

Вода заспокоює, розслабляє, повертає душевну рівновагу, гарні екзотичні рибки дарують естетичну насолоду. Акваріумна суєта мешканців водної фауни піднімає настрій і заряджає енергією.