

## Здоров'я

## Українців із підозрою на вірус Ебола не виявлено

За повідомленням Державної санітарно-епідеміологічної служби поінформовано головні управління Держсанепідслужби в областях та місті Києві, на водному, залізничному, повітряному транспорті й лабораторні центри щодо розповсюдження вірусу Ебола. Також у пунктах пропуску через державний кордон посилено санітарно-карантинний контроль за особами, які прибувають із країн Африки. Поки осіб із підозрою на цю хворобу не виявлено.



## Баклажани помічні при атеросклерозі

Корисні властивості баклажана полягають найперше в тому, що цей овоч допомагає знизити рівень холестерину в крові. Завдяки цьому сповільнюється розвиток атеросклерозу, поліпшується робота кишечника. «Синенькі» також покращують склад крові, нормалізуючи таким чином рівень гемоглобіну, розсмоктовують застої явища в жовчному міхурі.

## Сливи можна не всім



З обережністю слід вводити сливи в раціон дітей, оскільки вони можуть спровокувати болі в шлунку, розлади шлунково-кишкового тракту, зокрема пронос.

Сливовий сік рекомендовано вживати помірно хворим на подагру та ревматизм, тому що при цих хворобах в організмі людини обов'язково має бути достатня кількість рідини, у той час як сік із сливи сприяє її виведенню.

У зв'язку з тим, що у сливовому соці високий вміст цукрів, він не показаний при цукровому діабеті й може вживатися діабетиками лише в мінімальних кількостях.

## Вагітним краще довго не засмагати

Тривале перебування вагітних на сонці загрожує погіршенням здоров'я й ускладненнями, впевнені медики. Регулярне засмагання може призвести до зниження рівня солі фолевої кислоти. Дефіцит цієї речовини пов'язаний із дефектами нервової трубки у малюка, зокрема з розщепленням хребта.

Таким чином, низька кількість солі фолевої кислоти може спричинити параліч нижніх кінцівок

у новонароджених, а також до інших деформацій тіла. Крім того, її дефіцит здатен спровокувати викидень.

Окремий привід для побоювання — втрата свідомості майбутньою матусею через перегрівання на сонці. Отримання теплового удару може спровокувати загальний перегрів організму вагітної та плода і при тривалому підвищенні температури викликати пошкодження мозку дитини.

## Чорниця та лохина стають кориснішими після заморожування

Американські вчені з Університету Південної Дакоти з'ясували: чорницю і лохину корисніше їсти після заморожування.

Ці лісові ягоди містять антиоксиданти антоціани, що життєво важливі для нормального функціонування нервової та серцево-судинної систем. Досі вважалося, що найкраще їх їсти свіжими, однак американські вчені встановили, що чорниця та лохина стають поживнішими після заморожування.

Автори дослідження пояснюють цей факт тим, що значна частина антиоксидантів накопичується в шкірці ягід, яку організм погано засвоює, а заморожування з подальшим розморожуванням порушує структуру шкірки, що спрощує засвоєння.

При цьому експерти стверджують, що на кількості антиоксидантів заморожування не позначається.



ся. Виходить, що чорниця і лохина найкорисніші у вигляді смузі та коктейлів із заморожених ягід.

## Очам потрібні відпочинок і добре харчування



робочого дня, очі червоніють, починають сльозитися, виникають різь і біль.

Причини можуть бути різноманітними, та якщо говорити загалом, втома очей здебільшого є наслідком частого недосипання, сухого повітря в приміщенні, тривалого напруження або очних хвороб.

Шість кроків до здорового зору:

1. Зверніть увагу на раціон: їжте овочі, що містять каротин (морква, болгарський перець), а також налягайте на чорницю, петрушку, шпинат й інші зелені.

2. Добре висипайтеся.
3. Намагайтеся підтримувати достатню вологість повітря в приміщенні, де працюєте.

4. Робіть вправи для розслаблення очей. Особливо якщо працюєте за комп'ютером.

5. Час від часу просто відпочивайте від окулярів, монітора, напруженої роботи.

6. Працюючи за комп'ютером або читаючи електронну книгу, підбирайте безпечний для зору шрифт.

## Хворі ясна можуть призвести до випадання зубів



Здоров'я порожнини рота ми звикли безпосередньо пов'язувати зі станом зубів. Однак більшу, якщо не визначальну, роль у цьому відіграють наші ясна. На жаль, згадуємо ми про них лише тоді, коли стикаємося з такими проблемами, як запалення пародонта, тобто навкол зубних тканин, розхитування та зміщення зубів і навіть їх випадання.

Захворювання ясен починаються з малого — болю при чистенні зубів, почервоніння, кровоточивості. А загрожують вони не тільки позаплановим візитом до стоматолога, але й зниженням імунітету, хворобами шлунково-кишкового тракту. При недостатньому догляді за порожниною рота в кровотік потрапляють хвороботворні бактерії, які потім розносяться по всьому організму.

До розвитку захворювань пародонту призводять помилки, допущені під час виконання щоденних гігієнічних процедур для порожнини рота. Причому під загрозою і ясна тих, хто поспіхом чистить зуби, і тих, хто робить це занадто ретельно, травмуючи при цьому ясна. У першому випадку «нагороною» стає зубний камінь, у другому — запалення ясен, але і те й інше може призвести до серйозних захворювань.

Крім того, на виникнення хвороб ясен можуть вплинути такі супутні фактори, як неправильний ріст зубів (один заходить за інший), носіння зубних протезів або брекетів

(під ними накопичується велика кількість бактерій), куріння.

Зовнішній вигляд ясен може чимало розповісти про їх стан. Здорові ясна гладкі й без ознак запалень, мають рівний рожевий колір, не відходять від зубів, у них нема «кишень». Першими симптомами проблем із яснами стають почервоніння, набряклість, кровоточивість, дискомфорт при чистенні зубів і неприємний запах із рота. Все це свідчить про те, що в ротовій порожнині розвиваються захворювання ясен — гінгівіт і пародонтит.

Гінгівіт є ранньою формою захворювання ясен. Його причиною стає розмноження мікробів, що мешкають у скупченнях зубного нальоту і на зубному камені. Якщо не почати лікувати вчасно, він перетікає в пародонтит. Останній відрізняється від гінгівіту тим, що навколо зуба утворюються пародонтальні кишені, в яких накопичуються шматочки їжі, зубний наліт, і в цьому середовищі бактерії почуваються ще комфортніше та розмножуються ще активніше. На пізніх стадіях пародонтит призводить до розхитування і зміщення зубів, появи щільних між ними. Різниця в симптомах між гінгівітом і пародонтитом практично немає, і тільки стоматолог може визначити, яка саме недуга вразила ваші ясна, та призначити відповідне лікування.

Лікування гінгівіту і пародонтиту в основному полягає у видаленні зубного каменю і нальоту за допо-

могою професійної ультразвукової чистки зубів, а також у подальшій протизапальній терапії з використанням лікувальних паст і еліксирів для порожнини рота. Однак тільки регулярна та правильна гігієна ясен і зубів гарантуватиме, що захворювання пародонту більше не повторяться.

При пародонтиті патологічний процес має незапальний характер і проявляється оголенням шийок зубів через руйнування тканин навколо зуба. При цьому зуби тривало зберігають хорошу фіксацію (вона порушується пізніше, коли зуб значно оголюється), спостерігається біліде забарвлення ясен, однак ясенні кишені та виділення гною відсутні. Пацієнта турбує підвищена чутливість шийок зубів, відчуття свербіння в яснах. Поступово прогресуючи, хвороба може призводити до втрати зубів. Але протікає недуга повільно, тож хворі часто звертаються до лікаря, коли ситуація вже запущена.

Причини пародонтозу точно не встановлені, вважається, що важливу роль відіграє спадкова схильність. Недуга часто виникає при системних захворюваннях, наприклад цукровому діабеті, порушеннях функцій залоз внутрішньої секреції, при хронічних хворобах внутрішніх органів (атеросклероз, гіпертонія, вегето-судинна дистонія), а також ураженнях кісток (остеопенія).

Вважається, що передумовою пародонтозу є недостатнє кровопостачання тканин ясен, яке в запущених випадках призводить до їх атрофії та, як наслідок, втрати зубів.

Чистячи зуби вранці та ввечері, варто пам'ятати і про язик — на ньому теж утворюється наліт і розмножуються бактерії. Очистити його можна як щіткою, так і спеціальними скребокками для чищення язика.

При захворюваннях ясен важливо правильно підібрати зубну щітку. Вона повинна бути м'якою і бажано з багаторівневою щетиною, щоб не травмувати і без того запалену слизову. Проте якщо немає спеціальних вказівок лікаря, після завершення курсу лікування варто повернутися до щітки середньої жорсткості, оскільки м'яка щетина недостатньо ефективно видаляє зубний наліт. Також щоденно потрібно користуватися зубною ниткою, або флосом, — це дозволить очищати міжзубні проміжки, в яких теж назбирується наліт.

## Продукти-енергетики допоможуть тримати організм у тонусі

Тип і кількість їжі має великий вплив на щоденний рівень енергії. Наприклад, продукти з високим вмістом жиру та калорій залишають після себе відчуття втоми, так як їх переварювання вимагає більше енергії. А є, навпаки, потужні продукти-енергетики, які обов'язково потрібно ввести в свій раціон, аби щодня почуватися бадьорим.

**Вуглеводи** постачають наш організм паливом у вигляді глюкози, яка є найкращим джерелом енергії для мозку та центральної нервової системи — двох найважливіших систем організму людини.

**Коричневий рис** багатий марганцем, який допомагає виробляти енергію з білків і вуглеводів. Рисовий сніданок забезпечить вам сили на цілий день.

**Ложка меду** рівноцінна випитому енергетичному напою. Низький глікемічний індекс цього натурального підсолоджувача діє як паливо для м'язів під час тренувань і допомагає швидко відновитися після них.

**Фрукти** в раціоні забезпечують значну дозу глюкози, яка легко засвоюється і перетворюється в чисту енергію. Більшість плодів перетравлюється протягом 30 хвилин, що робить їх швидким способом «підзарядки». Так, банан складається в основному з цукрів (глюкози, фруктози і сахарози) та волокон. Отож кілька тропічних плодів у якості сніданку протримають вас у тонусі як мінімум до обіду.

Дають потужний заряд енергії і яблука. Завдяки високому вмісту фібри вони довше переварюються, тому й приплив життєвих сил від них триваліший. Особливо тонізує організм поєднання яблук із кисло-молочним сиром.

**Шпинат** — це відмінне джерело заліза, що є ключовим компонентом у виробництві енергії в організмі. А додавши в шпинатовий салат квасолу, можна отримати подвійну дозу натуральних енергетиків.

Джерелом сил та ідеальним перекусом стануть горішки. Скажімо, у



мигдалі містяться мідь і марганець, що відіграють важливу роль у збереженні енергії та нейтралізації токсинів у клітинах.