

Пиво та кава змінюють ДНК

Ці напої міняють ділянку ДНК, пов'язану з раком і старінням, пише УНН. Ізраїльські вчені встановили, що кофеїн вкорочує, а пиво подовжує теломери — кінцеві ділянки хромосом, які відповідають за захист ДНК від пошкоджень. До подібних висновків учени прийшли, вивчивши понад 6 тис. штамів різних дріжджів. Дослідники вважають, що глибше дослідження допоможе зрозуміти природу раку, асоційованого якраз з укороченням теломер.



Кефір допомагає засвоювати їжу

Кефір — це природний спосіб зміцнення імунної системи, збереження краси та молодості шкіри. У своєму складі він містить пробіотичні культури, які покращують травлення, позитивно впливають на імунну систему, сприяють загальному зміцненню здоров'я. Також вони допомагають перетравленню їжі й більш повному засвоєнню поживних речовин і мінералів. Пробиотики мають ще й протизапальні властивості, пригнічуючи хвороботворну флору в кишечнику.

Єдина електронна база лікарняних з'явиться в Україні за чотири роки



Єдина електронна база листків непрацездатності є дуже корисною та необхідною системою для України, оскільки вона дозволить не лише боротися з корупцією, але й значно полегшить діагностику пацієнтів. Про це повідомили у прес-службі Міністерства охорони здоров'я України.

«Така система дуже корисна, оскільки формується база, до якої матимуть доступ, у тому числі, і контролюючі органи. Соціальні служби зможуть дивитися достовірність даних. Природно, що запровадження такої системи перешкоджає корупції, а це, звичайно, економія бюджетних коштів, тому що виплати за листком непрацездатності здійснюються з Фондів соціального страхування», — повідомив керівник прес-служби МОЗ Віктор Сальков.

За його словами, Єдина електронна база листків непрацездатності також автоматизує реєстр пацієнтів.

«В електронній базі буде видно, чим людина хворіла, які у неї ускладнення, яка необхідна тактика лікування тощо. Так працюють сьогодні у всіх країнах Європи та світу. Тому дуже важливо, що у нас це планується і ми маємо надію, що найближчим часом така система запрацює», — додав він.

Робота над запровадженням Єдиної електронної бази лікарняних відбувається в рамках спільного проекту Світового банку і Міністерства охорони здоров'я.

«Проект Світового банку та МОЗ розрахований на 3,5 роки і впроваджується він на території більше 10 областей. В багатьох областях він вже тестується. В даний момент йдуть розробки. Для того, щоб зробити ці бази даних і автоматизовані системи, необхідно зібрати в електронному вигляді дуже багато інформації. Ми дуже сподіваємося, що приблизно за 3,5 - 4 роки ми побудуємо таку автоматизовану систему. Принаймні в тих областях, які фінансуються Світовим банком. І далі будемо розвивати це все в інших областях», — зазначив Віктор Сальков.

Миготлива аритмія може призвести до серцевої недостатності



Зазвичай частота серцевих скорочень збільшується в момент фізичного навантаження, сильного страху, стресу або перенапруження. Якщо ж аритмія виникає спонтанно без видимої на те причини, слід задуматися про своє здоров'я. Аритмія може бути супутнім симптомом хвороб внутрішніх органів: жовчних шляхів, щитовидної залози, шлунку, запального процесу, вроджених вад серця. У старшому віці збої серцевого ритму можуть сигналізувати про наявність серйозних хвороб і стати причиною зупинки серця.

- Сплутаність свідомості
- Утруднене дихання
- Болі в грудях

Епізоди пароксизмальної миготливої аритмії тривають від декількох хвилин до кількох годин і потім припиняються самі по собі. При хронічній миготливій аритмії серцевий ритм завжди нерегулярний.

ЧОМУ ВІДБУВАЄТЬСЯ ПОРУШЕННЯ СЕРЦЕВОГО РИТМУ

У більшості випадків причиною розвитку миготливої аритмії стає наявність якогось-небудь захворювання. Найчастіше це: гіпертонія, інфаркт міокарда, вада серця, кардіосклероз, серцева недостатність. Велике значення при цьому має наявність вроджених захворювань і вплив спадкового чинника. У групі ризику також входять люди у яких:

- Підвищена активність щитовидної залози і різні порушення обміну речовин.
- Синдром слабкості синусового вузла (неправильне функціонування синусового вузла).
- Емфізема та інші захворювання легенів.
- Раніше перенесена хірургічна операція на серці.
- Вірусні інфекції.
- Стрес, викликаний різними причинами.
- Апноє уві сні.

Крім того від аритмії можуть страждати й ті, хто піддається різним стимуляторам, таким як алкоголь, кофеїн, тютюн, наркотичні засоби.

СИМПТОМИ ЗАХВОРЮВАННЯ

У деяких пацієнтів миготлива аритмія може протікати безсимптомно. Однак, частіше при цьому захворюванні спостерігаються наступні ознаки:

- пал্পітація (епізоди дуже частого і сильного серцебиття, яке нерідко буває сильніше, ніж при дуже інтенсивних фізичних навантаженнях)
- Знижений кров'яний тиск
- Слабкість, нездужання
- Запаморочення

Чому тріскають п'яти

Чимало людей іноді стикаються з такою неприємністю, як тріщини на п'ятах, які створюють відчутний дискомфорт та можуть бути вельми болючими.

П'яти можуть тріскатися з різних причин. Перша, яка відразу приходить на думку, — це пересушена шкіра на стопах. Втім, скарги на суху шкіру можна почути в основному від тих, кому за сорок. Справа в тому, що з віком тканини отримують все менше живлення, обмін речовин сповільнюється, порушується гормональний баланс. Все це веде до того, що шкіра тріскається.

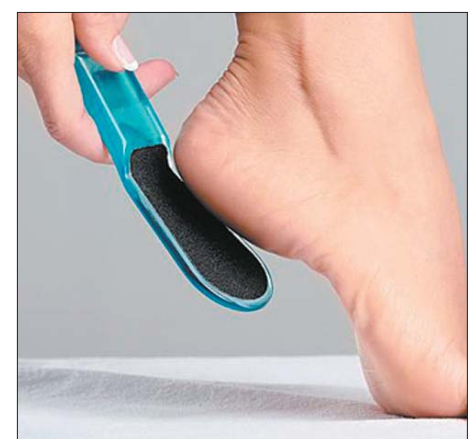
Друга причина, за якою тріщини на п'ятах можуть з'явитися навіть у молодих, — це різноманітні захворювання, пов'язані з неправильним обміном речовин. До таких хвороб відносяться цукровий діабет, захворювання шкіри (особливо грибкові), ожиріння, а також нестача вітаміну А. «Нагодувати» свій організм достатньою кількістю цього вітаміну

можна за допомогою звичайнісінької моркви, а також вітамінів «Аевіт» і «Веторон».

Є й причина, яка не пов'язана зі станом здоров'я людини. Багато дівчат і жінки влітку воліють ходити в босоніжках. Коли задник цих легких туфельок постійно шльопає по дамських п'ятах, то поступово утворюються пошкодження шкіри. У маленькі тріщинки разом з пилом потрапляють хвороботворні бактерії, і починається запальний процес.

Щоб такої неприємності, як тріщини на п'ятах, не виникло, потрібно регулярно доглядати за станом стоп. Омертвілі клітини потрібно відлущувати пемзою, щіточкою або грубим скрабом, попередньо розпарити ноги. Оброблену поверхню п'ят варто змазувати жирним живильним кремом для ніг.

І найголовніше: щоб уникнути проблеми тріщин на п'ятах, потрібно, перш за все, не допускати порушень кровообігу в ногах.



Для цього жінкам краще не вдягати синтетику в жарку погоду, носити взуття з натуральних матеріалів і обов'язково давати ногам відпочинок, «укладаючи» їх час від часу на табурет, диван або спеціальний ортопедичний валик.

Японські вчені створили наноплівки для перев'язки опіків

На конференції Американсько-го хімічного товариства було заявлено, що вчені з Токайського університету під керівництвом Йосукі Окамури винайшли клейкі тонкі наноплівки з біорозкладаного полієфіру, які зможуть з успіхом використовуватися в якості пов'язок при опіках.

Існуючі способи перев'язки малоефективні у разі розташування опіків у важкодоступних місцях, на вихнах і в складках шкіри.

Наноплівки отримують з полі-L-лактид, мономером якого є молочна кислота. Вчені вводять полі-L-лактид в трубку з водою і збовтують її, а потім вилівають рідину на плоску форму і висушують. У підсумку виходять готові наноплівки. Крім гнучкості і тонкості вони володіють ще однією особливістю — надійно прилипають до будь-якої поверхні без використання клеючих речовин.

На сьогодні вчені протестували нанопов'язки на різних предметах і мишах та з'ясували, що плівки



надійно захищають покрити поверхню від патогенних бактерій на термін до шести днів. Найближчим часом почнуться тести винаходу на інших тваринах, а потім і на людях. Вчені припускають, що при деяких модифікаціях, ця технологія може зменшити кількість необхідних перев'язок і знизити ризик інфікування ран.

Найкращою стравою для мозку виявилася запечена риба



Вживання запеченої риби один раз в тиждень надзвичайно корисно для мозку, незалежно від того, скільки омега-3 жирних кислот в ній міститься, стверджують дослідники з Школи медицини Університету Піттсбурга.

«Наше дослідження пока-

зує, що у людей, які їли запечену або навіть смажену рибу, були великі обсяги мозку в частинах, пов'язаних з пам'яттю і пізнанням» — сказав доктор Беккер.

«Ми не знайшли зв'язок між омега-3 і цими змінами мозку, що нас здивувало» — додав він.

Імовірно, важливі й якісь інші речовини, які містяться в рибі, тому приймати БАДи омега-3 не так ефективно, як здавалося раніше.

Дослідницька група проаналізувала дані 260 осіб, які протягом 10 років надавали інформацію про свій раціон, а також проходили МРТ мозку.

Люди, які їли печену, смажену або запечену рибу принаймні раз в тиждень мали більше сірої речовини головного мозку в областях відповідальних за пам'ять (на 4,3 %) і пізнання (на 14 %) і частіше мають вищу освіту, ніж ті, хто їсть рибу рідше одного разу на тиждень.