

Здоров'я

Які хвороби найчастіше турбують школярів

Міністерство охорони здоров'я України провело аналіз особливостей шкільних хвороб та отримало несподівані результати. Діти-школярі за останні роки стали хворіти на багато частіше. Кількість здорових дітей за цей час зменшилася практично на третину.

Перше місце за частотою захворювань належить органам травлення. Друге — дихання. Третє місце вперше за п'ять років посіли хвороби ока та придаткового апарату.

Четверте і п'яте місця ділять захворювання опорно-рухового апарату й ендокринної системи.

Імовірно, причиною хвороб є неправильне харчування і відсутність достатньої фізичної активності. Адаптивні школярі досить багато часу проводять за підручниками та комп'ютером, забуваючи про те, що необхідно періодично робити перерви і бажано більше перебувати на свіжому повітрі.

Жорсткі дієти призводять до алкоголізму



Надмірне захоплення строгими дієтами загрожує небезпечними наслідками, зокрема проблемами з алкоголізмом. Про це УНН повідомляють із посиланням на іноземні ЗМІ.

Вчені Університету Флориди протягом 10 років проводили дослідження з участю 1 тис. 340 осіб.

З'ясувалося, що раніше людина сідає на строгу дієту, то більше проблем матиме в майбутньому.

«Наприклад, ті, хто коли-небудь дотримувався дієти з калорійністю раціону менш 900 Ккал, відчували проблеми з алкоголем на 30% більше, ніж ті, хто вів звичайний здоровий спосіб життя», — сказано у повідомленні.

Втім, дослідники зазначають, що річ не лише в дієтах — до алкоголізму веде і генетика, і вплив навколишнього середовища.

Груші наситять організм калієм

У м'якоті груші міститься багато іонів калію, без достатньої кількості яких не можна уявити нормальне функціонування серця та м'язів, оскільки ці частинки відповідають за регенерацію клітин. При нестачі калію сповільнюється творення тканин, з'являється нервозність, безсоння, спостерігається прискорене серцебиття. Також груша здатна нормалізувати рівень холестерину в організмі.



Плакати чоловікам, виявляється, корисно

Фахівці зі сфери лакрिमології (наука про сльози) довели, що чоловіки, які не плакали в дитинстві, стримуючи образи, стикаються з більш серйозними проблемами зі здоров'ям, аніж їхні «плаксиві» однолітки. Антибактеріальні властивості сліз допомагають виводити з організму шкідливі речовини, а також катехоламіни, які стимулюють стрес. Тамуючи сльози, дитина накопичує стресові речовини в своєму організмі, що сприяє розвитку хвороб у майбутньому.

Від вегето-судинної дистонії часто страждають діти

На жаль, багато людей не зважає на ознаки, що можуть свідчити про вегето-судинну дистонію. Адаптивна зміна артеріального тиску, підвищення частоти пульсу, періодичне відчуття нестачі повітря, дратівливість і порушення працездатності та режиму сну видаються їм несерйозними симптомами, котрі не загрожують здоров'ю та життю. Втім, медики наголошують: ця патологія нерідко стає попередником інших, більш серйозних захворювань, таких як гіпертонічна або ішемічна хвороба серця.

ВЕГЕТО-СУДИННУ ДИСТОНІЮ ПРОВОКУЮТЬ ІНФЕКЦІЙНІ ХВОРОБИ ТА СТРЕС

1. Гострі та хронічні інфекції — одні з головних пускових чинників розвитку недуги. В період загострення інфекційного захворювання організм людини відчуває певний стрес, який відкладається в його пам'яті визначеною моделлю хворобливої поведінки і страхом знову захворіти. У результаті й виникають симптоми вегето-судинної дистонії (ВСД). Нерідко дистонія проявляється через тривалий час після лікування інфекційного захворювання.

2. Дуже важливим механізмом у розвитку вегето-судинної дистонії є стрес, який останніми роками перетворився на світову пандемію. Він може призвести до зниження захисних властивостей організму та розвитку інфекції, яка викликає ВСД за механізмом, описаним вище. Також стрес здатний дестабілізувати нервову систему та розладнати механізми адаптації. Посилують усі ці руйнівні процеси нерациональне харчування та постійна перевтома.

3. Гіподинамія і тривала сидяча робота також можуть спровокувати напади дистонії.

4. Симптоми ВСД виникають, зокрема, на тлі гормональних порушень, що часто спостерігаються в пубертатний період, а також у післяпологовий у жінок і під час клімаксу.

5. Зловживання алкоголем і нікотинна залежність теж можуть спровокувати розвиток вегето-судинної дистонії, що нерідко стається в досить молодому віці. Річ у тому, що при впливі нікотину відбувається активація вегетативної нервової системи, а при тривалому курінні — її дестабілізація, що потребує лікування. У низці випадків поява або посилення симптомів дистонії фіксуються через кілька років від початку куріння або безпосередньо після відмови від цієї шкідливої звички.



СИМПТОМИ НЕДУГИ

Під контролем вегетативної нервової системи перебуває робота практично всіх органів і систем людського організму, в зв'язку з чим прийнято виділяти кілька форм вегето-судинної дистонії:

• **Кардіологічна.** При цьому типі ВСД частіше турбують болі в ділянці серця, які можуть бути тупими, колючими, ниючими, тривалими та короткочасними. Вони суттєво відрізняються від больових відчуттів при стенокардії, які мають гнітючий характер, локалізуються за грудною, виникають після фізичного та психоемоційного навантаження та швидко купіруються нітрогліцерином.

• **Тахікардіальна.** Тут більше непокоїть епізоди почастищення пульсу (тахікардія). При цьому частий пульс відчувається в скронях, судинах шиї, є відчуття припливу крові до обличчя, неспокій і страх смерті.

• **Гіпертонічна.** Кваліфікаційною ознакою тут слугують епізоди підвищення артеріального тиску. Нерідко цей тип проявляється в сукупності з першими двома перерахованими формами захворювання. Варто зазначити, що підвищення тиску при цій формі дистонії відбувається максимум до 170/95 мм рт. ст., на відміну від гіпертонічної хвороби, де ці цифри зростають набагато значніше.

• **Вісцеральна форма.** Турбують скарги з боку кишечника на кшталт синдрому подразненої кишки.

• **Гіпотонічна форма.** Виникають епізоди зниження артеріального тиску до 90/60 мм рт. ст. і нижче.

При цьому виникає слабкість, по темніння в очах, запаморочення, головний біль, підвищена пітливість, похолодіння рук та ніг.

• **Респіраторна форма.** Характеризується скаргами з боку органів дихання: сухий кашель, біль у горлі, відчуття «клубка», стиснення у грудях, біль у грудях, що посилюється при вдиху.

• **Астенічна форма.** Турбує зниження загальної працездатності, підвищена стомлюваність, зниження витривалості й толерантності до стресів та інших навантажень.

Варто відмітити, що до недуги схильні не лише дорослі, а й діти: ознаки вегето-судинної дистонії можна виявити у кожній четвертій дитині, найчастіше — у дівчатах 7–8 років і підлітків. Такі діти схильні до частих застудних хвороб із «температурними хвостами» — збереженням підвищеної температури після одужання. Вони погано переносять задуху, спеку, зміну погоди, скаржаться на головні болі, часто відчувають клубок у горлі.

ЛІКУВАННЯ ВСД ВАРТО РОЗПОЧАТИ ЗІ СЕАНСІВ ПСИХОТЕРАПІЇ ТА ФІЗПРОЦЕДУР

Для лікування вегето-судинної дистонії краще відразу звернутися до невропатолога, терапевта або психіатра, який призначить відповідні препарати для усунення симптомів і хвороби в цілому.

Іноді буває досить ліквідувати причини захворювання, і в підсумку тривале лікування таблетками пацієнту не загрожує. Проте пошук і усунення причини ВСД є вкрай

складним процесом, і дуже часто викоринити її неможливо, в результаті чого хворому при загостреннях (так званих кризах) доводиться приймати медикаментозні засоби все життя.

Нерідко пацієнти можуть самі назвати причини, що викликають у них напади дистонії (стрес, перевтома на роботі, сімейні негаразди тощо), але зробити будь-що для викоринення цих причин зі свого життя вони не можуть або не хочуть.

Крім того, важливим аспектом у лікуванні хвороби стає те, що ВСД не є смертельною патологією. І що швидше хворий усвідомить це для себе, то швидше він одужає.

Якщо у пацієнта складна психіка і він не може придумати в собі страху, то для успішного лікування йому необхідні сеанси психотерапії.

Багатоох недужих напади хвороби атакують після тривалої сидячої роботи. Щоб запобігти розвитку симптомів, потрібно раз на 40–45 хвилин робити гімнастику протягом 5–10 хвилин. Поза роботою рекомендується займатися спортом, який передбачає контроль над диханням і мінімум травматизму (йога, біг підтюпцем, плавання тощо). При вісцеральній формі вегето-судинної дистонії для ефективного лікування необхідно дотримуватися дієти.

Фізіопроцедури прекрасно доповнюють інші методи лікування. До них можна зарахувати масаж, голковколывання, електрофорез, водні процедури.

Крім спроб усунення причини захворювання і дотримання здорового способу життя, для лікування ВСД застосовується і медикаментозна терапія. При цьому призначаються препарати для відновлення адекватної діяльності вегетативної нервової системи. На сьогодні для лікування патології ВНС застосовуються такі види лікарських засобів:

- рослинні заспокійливі препарати (валеріана, пустирник та інші ліки, основою яких є рослинні компоненти; помічним буде і настій із суміші трав конвалії травневої, ромашки, фенхелю, м'яти, валеріани);
- транквілізатори;
- антидепресанти;
- адаптогени.

У відповідності зі скаргами пацієнта для лікування захворювання лікар може призначити гіпотензивні засоби, вітаміни, препарати, спрямовані на нормалізацію роботи серця, системи дихання, травлення, та інше.

Пам'ятайте, що призначити ті чи ті медикаменти, а також визначити точне їх дозування може тільки лікар, тож не варто вибирати ліки для лікування самостійно.

Вірус Ебола важко контролювати, бо він швидко мутує

На думку американських генетиків із Гарвардського університету, вірус Ебола швидко мутує, що вельми ускладнює отримання ефективної вакцини і ліків від смертоносного захворювання.

Вчені зробили такі висновки на основі вивчення зразків вірусу, взятих у 78 пацієнтів, які проходили лікування в Сьєрра-Леоне. Загалом було виявлено понад 300 генетичних мутацій, що сталися в результаті безперервної передачі вірусу від людини до людини.

На сьогодні в розробці перебуває низка препаратів проти лихоманки Ебола. В цілому ж вірус

стримувати поки не вдається. 3 грудня минулого року він подолав велику відстань, вразивши Гвінею, Ліберію, Сьєрра-Леоне, Нігерію, Сенегал.

При цьому американський експериментальний препарат Zmapp, створений для лікування лихоманки Ебола, пройшов тестування на мавпах, продемонструвавши стовідсоткову ефективність, передають УНН із посиланням на BBC.

Ліки виявляються ефективними навіть на п'ятий день після зараження. При цьому ефективність Zmapp на людях іще належить довести.

Виноград допоможе зміцнити організм



Виноград багатий на вітаміни А, В₅, В₆ і фолати (похідні фолієвої кислоти), а також на важливі мінерали — калій, кальцій, залізо, фос-

фор, магній і селен. Крім того, містить флавоноїди, які є потужними антиоксидантами, що сповільнюють процес старіння та зменшують негативний вплив вільних радикалів.

У кісточках винограду містяться вітаміни А, Е, К та природні олії, що сприяють зміцненню клітин і омолодженню організму. Тому дієтологи радять їсти ягоди з кісточками та зі шкіркою. Остання, до речі, очищає кишечник від шлаків. Норма винограду на день із користю для здоров'я — 10–15 великих ягід.

Якщо хочете зміцнити серце та нирки, їжте темний виноград. Світлий же допоможе вивести «пісок» із жовчного міхура і почистити нирки.

У «домашньому» винограді, гро-

на якого трохи «лисувати», а ягоди дрібні й кисленькі, користі більше, ніж у селекційних сортах. Безперечно, добрий виноград і на вигляд гарніший, і на смак приємніший. Зате й калорій у ньому більше, ніж у «диких» сортах, а от вітамінів — менше.

Виноград підвищує вміст у крові оксиду азоту, що запобігає утворенню згустків та скорочує імовірність серцевих нападів, а також знімає втому та нервову напруженість, відновлює сили, зміцнює імунітет і захищає організм від стресу.

Зауважте, виноград варто вживати людям зі здоровою системою травлення, тому що ця калорійна ягода доволі «важка» для організму.