

## Статини підвищують ризик розвитку цукрового діабету 2-го типу

Вчені Фінляндії дослідили, що застосування статинів знижує рівень холестерину крові й може значно підвищити ризик розвитку цукрового діабету 2-го типу. Результати спостереження фахівців опубліковані на сторінках журналу Diabetologia. Протягом 5,9 року спостереження у 625 осіб діагностували діабет 2-го типу на основі тесту на толерантність до глюкози, рівня глікозильованого гемоглобіну  $\geq 6,5\%$ .



## 4,5 млрд грн на закупівлю ліків будуть витрачені прозоро

У Держбюджеті на закупівлю лікарських засобів нинішнього року передбачено 4,5 млрд грн. У МОЗ упевнені, що зазначені кошти можуть бути витрачені суворо за призначенням тільки за однієї умови: якщо виключити з процесу закупівель корупційну складову. Деякі заходи вже зроблено. Ліквідовані номенклатурні комісії, впроваджені відкриті конкурси при призначенні керівників медустанов.

## Чим весняне сонце небезпечне для здоров'я

Знастанням весни та гарної погоди люди прагнуть більше часу проводити на природі під ніжними променями яскравого сонечка, за якими скучили за зиму.

Однак фахівці відзначають, що мало хто замислюється про безпеку тривалого перебування на сонці без застосування сонцезахисних засобів. Сонце навесні світить яскравіше і впливає на шкіру активніше, що може викликати пошкодження ДНК у клітинах і порушення роботи імунної системи, провокуючи розвиток ракових клітин.

Постійний вплив ультрафіолету на шкіру є фактором ризику, а отримання сонячних опіків збільшує цей ризик. Фахівці підкреслюють: якщо ви хочете отримати засмагу, слід робити це поступово, щодня перебуваючи на сонці невелику кількість часу. Так меланоцити (клітини шкіри) будуть поступово виробляти більшу кількість меланіну (пігменту), щоб захистити себе від подальшого пошкодження УФ-випромінюванням.

За словами експертів, розвиток раку шкіри залежить від багатьох факторів. Це гени людини, тип шкіри (у більшій небезпеці власники блідої), а також кількість часу, протягом якого шкіра піддається впливу сонця.

Вчені рекомендують не забувати користуватися сонцезахисними засобами перед виходом із дому і стежити за родимками на своєму тілі. При зміні їх розміру, кольору, а також поверхні або при появі родимок незвичного вигляду не варто відкладати візит до лікаря, адже це може врятувати ваше життя.

## Куріння впливає на обсяг пам'яті й розмір чоловічого достоїнства

Фізіологи з Університету Нор-тумбрії в Ньюкаслі (північний схід Англії) встановили, що організми тих, хто має шкідливі звички, та здорових людей різко відрізняються. В першу чергу це стосується функціонування головного мозку і когнітивних навичок — здібностей до навчання та прийняття адекватних рішень.

Експериментатори дали завдання групі добровольців 18-25 років прогулятися університетським містечком і розповісти про студентське життя. Найгірші

результати показали курці. При більш детальному обстеженні співробітники університету дійшли висновку, що через куріння обсяг пам'яті навіть у молодій людині може скоротитися на третину.

Крім того, у чоловіків, залежних від тютюну, найбільш несприятливому впливу піддаються судини пеніса — в результаті вони стискаються, а кровоплин по них зменшується. З часом ця шкідлива звичка може навіть призвести до загального зменшення довжини статевого органа.

## Чим загрожує для організму нестача білка



Хай як дивно це звучить, але дефіцит білка не таке вже й рідкісне явище. Це одна з найважливіших для нашого організму речовин, нестача якої може призвести до серйозних захворювань. Як зрозуміти, що організму бракує саме білка?

Одна з ознак дефіциту найважливіших мікроелементів і вітамінів — поява білих плям на нігтях. Білок, як відомо, є будівельним матеріалом для всіх структур організму, в разі його нестачі відбуваються деструктивні зміни в кістках, суглобах, нігтях, м'язах та інших внутрішніх органах і системах.

Оскільки з білка складаються також усі клітини імунної системи, відповідно, білковий дефіцит позначається й на стані імунітету, пригнічуючи його нормальну роботу. Виходить, що виникнення білих плям на нігтьових пластинах є однією з ознак цілого комплексу патологічних станів організму, де основною причиною може бути нестача білка, вітамінів та мікроелементів, найчастіше — заліза, цинку, селену, кальцію.

Нестача білка й інших мікроелементів може виявлятися також підвищеною ламкістю нігтів, випаданням волосся, анемією (зниженням

рівня гемоглобіну крові), частими простудними захворюваннями (ГРЗ і ГРВІ), загостреннями хронічних хвороб.

## Знайти причину

Основною причиною дефіциту білка найчастіше буває недостатнє його надходження в організм із продуктами харчування. Часто це спостерігається у дівчат, які в погоні за ідеальною фігурою сидять на різних дієтах, зокрема обмежують прийом білка, хоча його надходження в організм просто необхідне. У слабких, виснажених людей, які страждають від тяжкої соматичної патології, теж нерідко виявляють нестачу білка.

На жаль, спеціального аналізу крові для визначення білкового дефіциту в організмі не існує, але про нього може сигналізувати зниження рівня гемоглобіну в клінічному аналізі крові, а також показників імунного статусу — імуноглобулінів, які за своєю будовою є білками.

А ось поява в біохімічному аналізі крові або в загальному аналізі сечі білка — це вже симптом запального процесу в організмі, й остаточний діагноз встановлюється залежно від локалізації процесу.

## Як заобігти?

Краща профілактика дефіциту білка, мікроелементів і вітамінів — це збалансоване, різноманітне харчування та правильний його режим. У щоденний раціон необхідно включити овочі, фрукти, продукти з високим вмістом великої кількості тваринних білків (м'ясо, морська риба, яйце, молокопродукти), не варто забувати і про рослинні білки, що містяться в основному в бобових, зелені, шпинаті.

## Вчені назвали хвороби, які можуть вразити людей у молодому віці

Раніше було прийнято вважати, що молоді люди захищені від недуг похилого віку. Але останні дослідження показали не надто оптимістичну картину. Є хвороби, для яких віковий фактор хоч і має значення, проте не істотно, більше того — вони «молодіють».

Їх підступність у тому, що убити вони можуть навіть найздоровішого чоловіка або жінку в досить молодому віці.

Найчастіше випадки таких захворювань видаються нам незвичними, загадковими. Людина може пасти здоров'ям і мати квітучий вигляд, але, приміром, лягти спати — і не прокинутися. Найпоширені-

шими з цих недуг лікарі називають меланому, остеопороз, інсульт і недоумство.

**Меланому**, або рак шкіри, здебільшого виявляють у людей, яким за 50. Однак у 20-30 років теж можна захворіти, випадки захворювання в ранньому віці не рідкісні. Щоб унеможливити себе від меланому, необхідно захищати шкіру від згубного впливу сонця та соляріїв.

**Інсульт** також може статися у двадцяти- й тридцятилітніх, хоча більш характерний він для людей у віці від 65 років. Ризик інсульту зростає у курців, гіпертоніків, діабетиків, а також у тих, хто має проблеми з надлишковою вагою та під-

вищеним рівнем холестерину.

**Остеопороз** деякі люди починають відчувати вже в 50 років. У якості його профілактики слід приймати кальцій і вітамін D, регулярно займатися спортом для зміцнення м'язів і скелета й не зловживати курінням і алкоголем.

**Старече слабоумство** в сорокарічних, на жаль, реальність. Американські психіатри стверджують, що одна з його найпоширеніших форм — хвороба Альцгеймера — може «наздогнати» людину вже в 40-50 років. Щоби цього не сталося, потрібно тренувати свій мозок: вивчати мови, займатися музикою, вирішувати кросворди.



## Що зробити, щоб шкіра виглядала красивою та ніжною

Щоб повернути собі здоровий колір обличчя, зробити шкіру гладкою і приємною на дотик, зовсім не обов'язково витрачати величезні гроші на косметологів. Ви можете робити всі необхідні процедури вдома. Оксамитова шкіра — це просто! Головне — не лінуватися й виконувати їх регулярно, крок за кроком.

## Крок 1. М'яке очищення

Будь-які процедури з догляду за обличчям слід починати з видалення макіяжу, очищення шкіри та позбавлення від жирного блиску. Ви можете скористатися легким гелем, пінькою для вмивання або тоніком. При цьому не забувайте приділяти увагу шії та зоні декольте.

## Крок 2. Пілінг

Тепер пора переходити до більш глибокого очищення. Приблизно 1-2 рази в тиждень користуйтеся скрабом. Виберіть варіант, який найкраще підійде для вашого типу шкіри. Так, власницям жирної краще віддати перевагу скрабам на основі глини. Для сухої і чутливої шкіри добре підійдуть засоби на основі крему з додаванням подрібнених фруктових та ягідних кісточок.

## Крок 3. Теплі компреси та ма-

## саж

Намочіть м'яку тканину з натуральних волокон у теплій воді та покладіть на обличчя на декілька хвилин, щоб поліпшити кровообіг і розширити пори. Зніміть компрес і легкими круговими рухами зробіть масаж обличчя та шії.

## Крок 4. Маска

Залежно від типу шкіри підберіть собі зволожувальну, омолоджувальну або очищувальну маску. Рівним шаром нанесіть її на лице, уникаючи ділянок навколо очей. Ляжте, закрийте очі та покладіть на повіки ватні диски, змочені безалкогольним тоніком. Полежіть так 15 хвилин, а потім ретельно все змийте.

## Крок 5. Поживна сироватка та крем

Залишилися останні штрихи: нанесіть на шкіру живильну сироватку, а потім денний або нічний крем. При цьому не забувайте, що для шкіри навколо очей необхідно підібрати спеціальний крем або гель. Якщо ви збираєтеся на сонце, не забувайте про захист від ультрафіолету.

Гарна шкіра в домашніх умовах — це реальність, якщо ви будете дотримуватися цих простих порад 1-2 рази на тиждень.

## Як зберегти хороший зір на довгі роки



Правильне харчування, нескладні вправи та повноцінний відпочинок допоможуть зберегти здоров'я очей і захистять їх від негативного впливу зовнішнього середовища на довгі роки.

## Харчування для гострого зору

Якщо ви хочете, щоб ваш зір лишався хорошим протягом усього життя, то перевагу потрібно віддавати продуктам, які містять клітковину, вітаміни С, Е, А.

**Потужні антиоксиданти** містяться в зелених листових овочах, моркві, гарбузі, картоплі, солодкому перці, куразі та яєчних жовтках. Особливо корисні для зору бета-каротин, зеаксантин і лютеїн. Ці речовини допомагають уникнути дегенерації жовтої плями.

**Продукти з високим вмістом сірки** (лецитин і цистеїн) покращують функцію кришталика, попереджаючи розвиток катаракти. Джерела сірки — часник, цибуля, горіхи, зокрема кокосові, молочні продукти, а також бобові.

**Чорниця, чорна смородина містять антоціани**, які захищають очі від запальних реакцій. **Риба** — лосось, сардини та скумбрія — багата на незамінні жирні кислоти, що поліпшують функції клітинних мембран.

**Вправи для поліпшення зору** Існує кілька універсальних вправ для здоров'я очей, які можна виконувати в будь-якій обстановці.

**Зігрівання очей.** Потріть долоні, щоб вони нагрілись, а потім по-

кладіть їх на очі на кілька секунд. Повторіть тричі.

**Обертання очима.** Повільно обертайте очима 10 разів за годинниковою стрілкою і стільки ж — проти.

**Фокусування на предметі.** Встаньте ручку на відстані втягнутої руки від очей і сфокусуйте на ній погляд. Потім, не відриваючи очей від ручки, повільно наближайте її до носа й відводьте назад. Повторіть 10 разів.

**Масаж скронь.** Помасуйте скроні великим пальцем — 20 разів у одному напрямку і 20 — в іншому. Повторіть ті ж дії в середній точці брів, а потім під очима з обох боків.

Окрім того, щоб очі були здоровими, не забувайте давати організму повноцінний відпочинок у сні, а також робити періодичні перерви під час роботи. Прогулянки на свіжому повітрі, особливо на відкритому просторі, та дотримання правил гігієни при читанні й роботі з комп'ютером збережуть здоров'я і красу ваших очей.