

Шампанське допомагає
поліпшити пам'ять — учені

Вживання кількох келихів шампанського в день може значно знизити ризик розвитку деяких захворювань мозку, у тому числі — різних видів набутого слабоумства. Таких висновків дійшли британські вчені з Університету Рідінга після вивчення впливу ігристого вина на здоров'я людини. При цьому вчені уточнили, що для цих цілей підійдуть тільки вина, зроблені на основі екстракту винограду Піно-нуар і Піно-Міньї. Попередні експерименти були проведені на гризунах.

Україна на другому місці
серед європейських країн із
захворювання на туберкульоз

За інформацією ВООЗ, серед країн європейського регіону Україна знаходиться на другому місці по захворюваності на туберкульоз, а перша — Росія. Останнім часом туберкульоз помолодшав на 10–15 років, рівень захворюваності дуже високий. Це захворювання, яке самостійно не проходить. Єдиним способом раннього виявлення туберкульозу — це флюорографія.

Зайва вага в районі живота свідчить про
наявність в організмі холестерину

Якщо розмір талії в жінки перевищує 88 см, а в чоловіка — 98 см, потрібно терміново здати аналіз на холестерин.

Чим загрожує зайва вага в районі живота? Якщо не звертати уваги на підвищений рівень «поганого» холестерину, то розвиток захворювань може бути досить стрімким. Наприклад, якщо в жінки високий рівень «поганого» холестерину в крові і є множинне ураження судин, а основна маса жиру зосереджена в області живота, то:

— протягом 3–5 років можна чекати розвитку цукрового діабету 2 типу;

— протягом 7 років — уражен-

ня нижніх кінцівок і розвиток різних облітеруючих процесів (облітерація — це перекриття просвіту в судинах);

— протягом 10 років — серйозні захворювання серцево-судинної системи (інфаркти або інсульти). У людей з ожирінням 1-го, 2-го і тим більше третього ступеня загострюється розвиток атеросклерозу.

Тому, якщо розмір талії у жінки перевищує 88 см, а в чоловіка — 98 см, слід терміново здати аналіз на холестерин. Як правило, він буде підвищеним. Тому люди з ожирінням потрапляють у зону ризику.

Захворювання, пов'язані з підвищеним рівнем холестерину, спочатку проходять майже безсимптомно. У деяких випадках можна побачити відкладення жиру у вигляді жовтуватих крапочок на повіках (ксантелазма). Або жовтушність долонь, оскільки жир відкладається в підшкірній зоні. Потім прояв симптомів поступово зростає. Тому людям, які стежать за своїм здоров'ям, необхідно один раз на рік здавати аналіз на розгорнутий холестерин. Особливо після 30–35 років.

Вживання жирних сортів риби може
знижити рівень холестерину на 25–30%

Жирні кислоти омега-3 містяться в лососеві, тунці, сардинах та інших видах риби.

Термін «жирна риба» може звучати не дуже привабливо, але насправді — це найкорисніші дари моря. Жирні види риби, такі, як лосось, тунець, скумбрія, форель, містять багато жирних кислот омега-3 — корисних жирів, на відміну від шкідливих насичених жирів, які містяться в більшості видів м'яса. Така риба повинна бути основною їжею для серця.

Доведено, що жирні кислоти омега-3 знижують рівень тригліцеридів, що містяться в крові. Експертам не відомий точний механізм їхньої дії, однак жирні кислоти омега-3 можуть уповільнити розвиток бляшок на стінках артерій та зменшити запалення всього організму.

У ході одного важливого наукового дослідження вчені виявили, що вживання жирних кислот омега-3 разом із риб'ячим жиром може знизити рівень тригліцеридів на 25–30%. Результати були опубліковані в Американському

журналі клінічної дієтології в 1997 році.

Важливо пам'ятати: те, як ви готуєте рибу, так само важливо, як і те, який вид риби ви їсте.

«Спосіб приготування будь-яких продуктів дуже важливий для рівня холестерину, — говорить Кіча Харріс. — Завжди краще запікати, смажити на відкритому вогні або варити на пару». Уся користь риби зникає, якщо ви смажите її на олії.

Американська асоціація серця рекомендує людям вживати, як мінімум, дві порції риби на день.

Варто також пам'ятати, що жирна риба, як і раніше, залишається жирною. Хоч вона й має багато корисних властивостей, але й також містить багато калорій.

Крім того, надмірне вживання деяких видів риби може нести в собі певні ризики. Наприклад, у деяких морських сортах риби, таких, як тунець, містяться ртуть. Лосось може містити токсини, такі як ПХБ. Це особливо небезпечно не тільки для маленьких дітей і вагітних жінок, але й для жінок, які планують завагітніти.

Низький тиск — не проблема



Прихід осені для метеочутливих людей означає не просто появу жовтих барв на деревах, а ще й невідоме погіршення самопочуття. Адже в дощову, похмуру та вітряну погоду артеріальний тиск знижується. Особливо страждають люди, в яких показники тиску і так мають властивість опускатися до гранично допустимих меж.

За інформацією Всесвітньої організації охорони здоров'я, низьким вважають тиск, верхня межа якого становить нижче 100 мм рт. ст., а нижня — нижче 60. Але часто люди, маючи показники нижчі за 100/60, не почувують дискомфорту, або, навпаки, маючи тиск в межах норми, страждають від головного болю. А все тому, що ідеальні показники артеріального тиску індивідуальні для кожної людини, крім того, вони залежать від віку, способу життя, наявності супутніх хвороб тощо. Явище зниженого тиску називають гіпотонією або гіпотензією. Цей стан супроводжує хворобу під назвою вегето-судинна дистонія за гіпотонічним типом, при якій знижений тонус судинних стінок. Чому виникає дистонія, вчені досі не мають однозначної думки. Серед причин називають малорухливість, недосипання, посилену розумову діяльність, стреси тощо.

Зниження артеріального тиску супроводжується головним болем (переважно в лобовій та скроневих ділянках), запамороченням, нудотою, сонливістю, млявістю, слабкістю. Можливо також прискорений пульс, задишка, мерзлякуватість чи пітливість. Зникає бажання виходити кудись із дому, особливо важко піднятися з постелі вранці.

Знижується концентрація та увага, як наслідок — погіршується працездатність. З'являються дратівливість та плаксивість. Дуже схоже на осінню депресію, чи не так? Найчастіше люди саме так і думають, і тому не намагаються подолати ці симптоми, очікуючи, що все минеться само собою. З настанням сонячної погоди дійсно стає легше. А що робити, коли холод і мряка затягуються?

Найперше, не вживайте знеболювальні засоби. Навіть якщо ви вип'єте декілька таблеток, це не допоможе. З усього ряду анальгетиків ефективними є лише ті, до складу яких входить кофеїн, наприклад цитрамон. Також в аптеці можна придбати кофеїн у таблетках. Він підвищує тонус судин і покращує циркуляцію крові. Нормалізує низький тиск філіжанка кави. Хороший ефект має кава з шоколадом. Щоб не стати кавоманом, адже кофеїн викликає залежність, шоколад можна вживати й без кави. Але він має бути справжнім, з гирким смаком. Інакше, окрім карієсу, ніякого ефекту не досягнете. «Кавою зловживати не можна, тому що це даватиме ускладнення на серце, — рекомендує сімейний лікар Ольга Бодюк, — але якщо це чашка на день, краще зранку, то нічого. Але це не лікування». При зниженні тиску також можна випити міцного чаю з медом. Підійде як чорний, так і зелений. Хибною є думка, що в зеленому чаї більше кофеїну, ніж у каві. У листках концентрація вища, але кофеїн так і зберігається в них при заварюванні, в горнятку залишається лише незначна частина.

Коли немає доступу до жодних засобів, варто лягти так, щоб ноги були вище рівня голови, і перебувати в такому положенні 10–15 хвилин,

доки не стане легше. Це забезпечить приплив крові до серця та мозку. Якщо тиск знижується настільки, що людина непритомніє, піднесіть до носа вату, змочену нашатирним спиртом, або злегка змажте ним скроні та зверніться до фахівця. Це щодо тих випадків, коли тиск необхідно нормалізувати негайно.

Інші методи підвищення тиску помічні при довготривалому використанні. Так, настоянки на основі ехінацеї, китайського лимонника, елеутерококу, радіоли рожевої, женьшеню слід вживати протягом декількох місяців, щоб побачити результат. Однак, за словами Ольги Бодюк, навіть ці засоби не допоможуть повністю позбутися проблеми. Тож, якщо знижений тиск турбує вас часто, варто змінити спосіб життя. Найкращим методом для підвищення тиску судин жінка вважає лікувальну фізкультуру. Особливо корисна ранкова зарядка та контрастний душ. Заняття спортом, зокрема плаванням чи танцями, теж позитивно вплинуть на судинні стінки.

Варто звернути увагу на харчування. Кількість прийомів їжі треба збільшити до 4–5 разів на день, але порції зменшити, щоб уникнути переїдання. Обов'язково слід снідати. Пані Ольга заперече поширену думку, що людям зі зниженим тиском не можна вживати кислого чи цитрусових. «Заборонених продуктів нема. Їжте все, що душа забажає, — стверджує Ольга Володимирівна, — їжа повинна бути вітамінізована, багата на вітаміни групи В». До цих продуктів належать бобові, яйця, зелені овочі, арахіс, печінка, серце, вівсяна та гречана каші, хлібні та молочні продукти. Водночас лікар зазначає, що не всі корисні елементи з їжі засвоюються повною мірою. Тож час від часу варто купувати аптечні комплекси вітамінів. Чудовими препаратами є «Супрадин» та «Вітрум-енерджі». До складу останнього, крім вітамінів, входить екстракт женьшеню.

Якомога більше часу треба перебувати на свіжому повітрі. Ще гіпотоніки потребують тривалішого сну. Якщо здоровій дорослій людині вистачає 6–7 годин, то для них необхідно 10. При посиленій розумовій діяльності не треба забувати про відпочинок. Ароматичні ванни, масаж, спокійна музика чи дружні розмови в спокійній атмосфері допоможуть розслабитися. Не дратуйтеся через дрібниці, радійте кожному дню, навіть дощовому, і знижений тиск не буде для вас проблемою.

Наталія ХВЕСИК

Сміх служить хорошим стимулятором
імунної системи

Півгодини сміху на добу підвищують імунітет, поліпшують роботу всіх органів, виведуть надзвичайно високі рівні адреналіну і допоможуть стати лідером у суспільстві.

Психологи запевняють, що сучасні люди повинні сміятися мінімум півгодини на добу, оскільки це підвищить імунітет, поліпшить роботу всіх органів, виведе надзвичайно високі рівні адреналіну і допоможе стати лідером у суспільстві.

Експерти вважають, що сьогодні людина витрачає на сміх близько п'яти хвилин у день, хоча ще півстоліття тому люди могли сміятися в середньому п'ятнадцять хвилин на добу. Тому необхідно веселитися хоча б по тридцять хвилин, щоб «випарувався» стрес, налагодився сон, добре працювали легені, печінка й серце. Щоденна півгодинна доза веселого настрою сприяє підняттю морального духу. Те, що сміх здатний врятувати



життя, давно ні для кого не секрет. Нещодавно це підтвердили ще й клінічними випробуваннями, у ході яких довели, що сміх служить непоганим стимулятором імунного захисту, вивільняє дофамін і адреналін, активізує вивільнення енкефалінів і ендорфіну.

Фахівці пропонують курси веселої йоги, де дихальна гімнастика поєднується зі сміхотерапією. У Сорбонні навіть читають лекції щодо ключової ролі сміху в поліпшенні суспільства.

Як приховати темні
кола під очима

Як правило, дуже ефективними виявляються такі недорогі та прості засоби.

Холод. Прикладайте до очей холодні компреси — охолоджені чайні ложки або використані пакетики від зеленого, м'ятного або ромашкового чаю. Не використовуйте пакетики з чорним чаєм — вони можуть зробити шкіру ще темнішою. Можна також протирати шкіру навколо очей кубиками льоду — але не прикладайте їх до шкіри надовго, щоб уникнути пошкодження кровонесних судин.

Додаткові подушки. Спіть на двох (або більше) подушках, щоб уникнути застою рідини під шкірою навколо очей.

Соляний розчин. Якщо темні круги з'явилися через закладеність носа, чотири-п'ять разів на день промивайте ніс соляним розчином. Через кілька днів ви станете дихати вільніше, а тіні під очима стануть менш помітними.

Знайдено новий спосіб лікування раку
підшлункової залози

Власть пухлини направляють електроди, що подають електричний розряд високої напруги, які порушують цілісність мембран клітин.

Американські вчені з Університету Майами під керівництвом Говіндараджана Нараянана успішно завершили дослідження в галузі лікування неоперабельних злоякісних пухлин підшлункової залози. Як повідомляє портал EurekAlert, радіологи застосували метод незворотньої електропорації (IRE).

Застосовуючи вказаний метод, в область пухлини спрямовують електроди, які подають електричний розряд високої напруги. При цьому порушується цілісність мембран клітин, уражених пухлиною, в результаті чого клітини гинуть.

Метод IRE був протестований на восьми пацієнтах, котрі страждають на рак підшлункової залози



— двом із них вдалося пройти хірургічне лікування після застосування методу та майже вилікуватися від страшною недуги.

Зараз у лікуванні раку підшлункової залози застосовують методи хіміо- та радіотерапії, при яких виліковуваність від страшною хвороби дорівнює нулю. Тепер, завдяки відкриттю американських радіологів, рак підшлункової залози стає цілком виліковною хворобою. Метод IRE також успішно протестований на пацієнтах, які страждають первинними ознаками пухлини печінки пише mednew.com.ua.