

## Недосипання може створити масу проблем жінкам

Брак сну підвищує ризик діабету II типу в жінок середніх років. Це довело дослідження фахівців із Гарварду. Вони встановили, що жінки середніх років і літні жінки, що спали менше шести годин, найчастіше стикалися з діабетом. Жінки частіше прокидаються вночі (36% жінок проти 23% чоловіків). Шість із кожних 10 жінок зізнаються: протягом дня вони стають дратівливими через брак сну. З аналогічною проблемою стикаються менше половини чоловіків.



## Чорна смородина знижує ризик розвитку діабету

На думку фахівців, антиоксиданти, що містяться в ягодах, впливають на процес метаболізму вуглеводів і цукру. У підсумку в кров після їжі надходить менше глюкози, пише Pease FM Online. Коли рівень цукру в крові піднімається занадто високо, робота підшлункової залози порушується, і в організмі не виробляється достатньо інсуліну.

## Коли соняшникова олія нас вбиває



Британські вчені заявили про те, що приготування їжі на рослинній олії може призвести до розвитку серйозних захворювань. Справа в тому, що при нагріванні в олії утворюються канцерогени.

Учені досліджували приготоване на різних оліях і жирах традиційну англійську страву «Фіш енд чіпс», що складається з риби та картоплі. При використанні со-

няшникової та кукурудзяної олії вміст канцерогенів перевищував добову норму в 100–200 разів. Найменший рівень небезпечних речовин був у порції, яку готували на кокосовій олії. Свинячий жир, оливкова олія та вершкове масло показали дещо гірші порівняно з кокосовою олією результати.

Дослідники вважають, що алдегіди, які виділяються при нагріванні олії, можуть збільшити ризик розвитку різних видів раку. Можливі також хвороби серця та деменція.

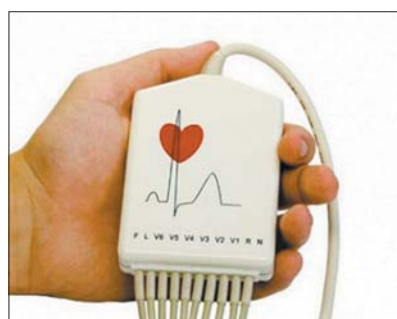
Проте без нагріву рослинної олії небезпеки для здоров'я не представляють. Раніше проведені дослідження показали, що поліненасичені жири, які містяться в них, корисніші, ніж насичені, які людина отримує з продуктів тваринного походження.

## Учені створили безконтактний кардіограф

Дослідникам із Японії вдалося розробити спеціальний прилад, що дозволяє вимірювати серцебиття людини на відстані.

Як повідомляє агентство «Азертадж», про це стало відомо після того, як група науковців провела кілька лабораторних і клінічних випробувань. Слід зауважити, що для вимірювання частоти серцевих скорочень зовсім не обов'язково відвідувати медиків у поліклініці. На думку авторів розробки, це програмне забезпечення дає змогу в різних ситуаціях оцінити діяльність органу.

Новий безконтактний кардіограф був сконструйований японською корпорацією Panasonic. Також у дослідженнях активну участь брали колеги з Кіотського університету під керівництвом Хіроюкі Сакаї. Наголошується, що технологічний пристрій позбавляє людей від необхідності кріпити на тілі різні датчики. Крім того,



інструмент не поступається в точності традиційній електрокардіограмі.

Кожна людина може ходити на роботу, виконувати домашні справи у той час, як унікальна система невинно стежить і контролює активність серця та серцевого м'яза. Тепер дослідники планують модернізувати розробку, щоб з її допомогою можна було відстежити різні показники здоров'я.

## Світові загрожує нова смертельна тропічна інфекція

Збудник найнебезпечнішої хвороби — меліойдоза — здатний десятиліттями виживати навіть у дистильованій воді та вбивати заражену людину за кілька днів.

Дотепер захворювання вважалось виключно тропічним і спостерігалось лише в деяких регіонах Південно-Східної Азії та Австралії, де щорічно забирає життя близько 90 тисяч людей. Однак віднедавна його стали фіксувати по всьому світу, повідомляє InfoResist.

За словами представника Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) Еріка Бергера, смертність при захворюванні меліойдозом може досягати 70%, особливо за відсутності належного лікування. А це трапляється досить часто, адже навіть досвідчені медики рідко стикаються з цією інфекцією і навряд чи зуміють

вчасно діагностувати дивне захворювання.

Викликає його ґрунтова бактерія Burkholderia pseudomallei, здатна проникнути в тіло людини через дихальні шляхи, травний тракт або ранки на шкірі. У хворого розвивається сепсис — «занадто інтенсивна» запальна реакція, що охоплює весь організм і веде до дуже тяжких наслідків. Особливо небезпечно те, що бактерія стійка до цілого спектру стандартних антибіотиків.

Згідно з недавнім дослідженням, проведеним оксфордськими мікробіологами, меліойдоз перстає бути «локальним» захворюванням. Підтверджені випадки інфекції відзначені в 45 тропічних країнах, а підозри на її появу — ще в 34. Поширенню хвороби сприяє як інтенсивна міжнародна торгівля, так і стійкість самої бактерії.

## Відмова від м'яса дозволить нормалізувати кишкову мікрофлору

Наш організм містить десятки та сотні мільярдів бактерій, левова частка яких знаходиться в кишечнику. Відомо, що кишкова мікрофлора відіграє важливу роль у підтримці здоров'я. Так, бактерії впливають на імунітет, обмін речовин і навіть роботу генів!

У м'ясоїдів мікрофлора кишечника, як правило, порушена, що призводить до появи зайвої ваги та різних хронічних захворювань.

Рослинна їжа, багата клітковиною, сприяє нормалізації балансу кишкових мікробів і зростанню числа «дружніх» організмів бактерій, що, безумовно, позитивно позначається на стані здоров'я.

Крім того, при переході на рослинну діету рівень холестерину в крові падає на цілих 35%! Тобто ви не отримуєте ніяких побічних ефектів, а тільки здоров'я і прекрасне самопочуття.

## В Україні триває епідемія грипу та ГРВІ

Епідеміологічні пороги нині перевищено у 18 областях, з початку епідсезону вже перехворіли майже 8% від загальної кількості населення

У Міністерстві охорони здоров'я поінформували про епідемію ситуацію із захворюваністю на грип та ГРВІ в Україні на 1 лютого цього року.

— Через велику кількість хворих нині призупинили навчання майже в 13 тисячах навчальних закладів. Акцент зроблено на школи, оскільки постійне переміщення і тісне спілкування дітей сприяє передачі вірусів, — зазначив Святослав Протас, т. в. о. голови Державної санітарно-епідеміологічної служби України, головного державного санітарного лікаря України. — У дошкільних закладах, де групи ізольовані, ризик такої передачі менший. Проте, якщо значна частина дітей відсутня — більше 30%, місцеві органи влади можуть ухвалити рішення обмежити і ці колективи».

За його словами, відзначається певна позитивна динаміка, зокрема відновлено навчальний процес у 1,3 тисячах закладів по Україні.

Під час брифінгу, організованому для журналістів, ще раз наголосили на обов'язковому дотриманні профілактики грипу.

«Грип — самолімітоване захворювання, яке або проходить за тиждень, або призводить до ускладнень. Штам А (H1N1) здатен викликати вірусні пневмонії, які викликають важкі ураження легень. І на цьому етапі роль вірусу вже стає мінімальною. Тому ми закликаємо звертатися до лікаря в перші дні захворювання, не чекаючи ускладнень», — зазначила Ольга Голубовська, головний позаштатний інфекціоніст МОЗ України.

Слід чітко усвідомлювати, що не



хворіє на грип той, хто має імунітет. Це можливо у двох випадках — людина перехворіла і набула імунітету, або вакцинувалася від грипу.

«Вірус грипу А(H1N1) не новий для українців, він викликає захворювання вже протягом сьомого сезону, — наголосила Світлана Доан, — проректор з науково-педагогічної роботи Київського медичного університету УАНМ України, радник Голови Держсанепідслужби. — Сьогодні у світі тисячі медпрацівників працюють, щоб напередодні епідемічного сезону ми мали актуальну вакцину. Однак показники щеплення в Україні надзвичайно низькі».

Так, з початку епідемічного сезону за оперативними даними вакциновано проти грипу 123,5 тисячі

осіб, що становить 0,32% від загальної кількості населення, з них діти до 17 років — 21%. Вакцинація здійснювалася в основному за рахунок місцевих бюджетів.

Учасники зацентрували увагу на випадках, коли без медичної допомоги не обійтися. Не можна гаяти часу, потрібно негайно звертатися до лікаря, якщо температура тіла вище 39 °C і не знижується, хворий втрачає свідомість, є судороги, утруднене дихання, відчуття нестачі повітря, інтенсивний біль у грудній клітці, набряклість шиї тощо. Продовжувати лікування вдома за наявності цих симптомів — небезпечно. Затримка з госпіталізацією може призвести до смерті хворого.

Наталія КУДЕНЧУК

## Одне яблуко в день допоможе попередити серцевий напад та інсульт

Дослідники британських фахівців дозволили визначити, що цей фрукт особливо корисний для людей, які потрапили в групу не надто високого ризику розвитку захворювань серця та судин. При вживанні яблук вони значно зменшували ризик інфаркту міокарда, як і під час прийому статинів, які є ефективним засобом, що знижує показники холестерину в крові. Проте, вживання статинів може завдати здоров'ю шкоду.

Ефективність щоденного вживання яблук для захисту від серцевого нападу підтверджує і той факт, що близько 80 відсотків хвороб серця і судин тісно пов'язані з деякими чинниками зовнішнього середовища. Наприклад, неправильний раціон харчування, такі шкідливі звички, як куріння і зловживання спиртним, а також відсутність необхідної фізичної активності призводять до розвитку хвороб серцево-судинної системи.



## Ручка-мікроскоп дозволить виявити ракові клітини



Мініатюрний мікроскоп допоможе хірургам побачити ракові та здорові клітини відразу під час операції.

Новий пристрій, розроблений в Університеті Вашингтона при співпраці з онкологічним центром імені Слоуна-Кеттерінг, Стенфордським університетом та неврологічним інститутом Барроу, суттєво полегшить життя хірургам, які сьогодні, щоб визначити ракові клітини, повинні відправити тканини в лабораторію.

— При операції з видалення пухлини мозку деякі заражені клітини можуть залишитися, і нейрохірург їх не помітить без аналізу. Цей прилад буде дійсно першим, який дозволить ідентифікувати ці клітини відразу під час операції і точно визначити, скільки ще можна вирізати, — сказав Надер Санаї, професор нейрохірургії з неврологічного інституту Барроу.

Також мікроскоп-ручку можуть використовувати лікарі-стоматологи.

Процес перевірки зразків тканин, використовуваний в роботі хірургів і стоматологів, серйозно розвантажує лабораторії медустанов. Тепер нові технології дозволять лікарям негайно виявити зміни на клітинному рівні, а щодо стоматологів — уникнути необхідності виконання непотрібних інвазивних операцій.

— Хірурги не дуже добре знають, повністю вирізали пухлину чи ні. Для цього вони використовують свій зір, дотик і доопераційні зображення мозку — і найчастіше це досить суб'єктивно. Можливість збільшувати масштаб зображення та бачити все на клітинному рівні під час операції допоможе їм точно розрізнити пухлини і здорові тканини та поліпшити результати лікування пацієнтів, — каже Джонатан Лью, доцент кафедри механічної інженерії університету Вашингтона.

Дослідники розраховують почати клінічні випробування пристроєм на початку наступного року.

У разі успіху кишеньковий мікроскоп являтиме собою найдосконаліший пристрій подібного роду, здатний доставляти зображення на більш високих швидкостях без шкоди для якості зображення.

— Мікроскопи, які були розроблені протягом останніх декількох десятиліть, є дорогими та все ще досить габаритними, розміром з фен або з невелику стоматологічну рентгенівську установку. Таким чином, є необхідність створення більш мініатюрних мікроскопів, — сказав Мілінд Раджадхакша, один із викладачів у дерматологічній службі онкологічного центру імені Слоуна-Кеттерінг.