

Епідемія ГРВІ на Волині пішла на спад

Станом на 12 лютого ситуація стабілізувалася, школи та дошкільні навчальні заклади працюють у штатному режимі. Хоча епідеміологічний поріг області ще перевищує на 34%, захворюваність уже йде на спад. На цю недугу вже перехворіло 11% жителів області. Питання залишається на контролі, здійснюється постійний моніторинг, при потребі одразу ж буде запроваджено карантин.



Третій тур вакцинації проти поліомієліту продовжено до кінця лютого

Таке рішення було прийняте через складну епідеміологічну ситуацію із захворюваністю на грип та ГРВІ в Україні. Станом на сьогодні рівень охоплення щепленнями дитячого населення по Україні становить 50%. Ця цифра має становити в межах 95%, повідомляє «Урядовий портал».

Ячмінь захищає від діабету, стверджують експерти



Хоча ячмінь не такий популярний, як інші зернові культури, він дуже корисний.

Його зазвичай додають у хліб і каші, щоб надати їм особливого смаку. Дослідники з Лундського університету кажуть: ячмінь — справжній суперпродукт. Харчові волокна з цього злаку знижують апетит і рівень цукру в крові, передає NDTV.

У дослідженні взяли участь

здорові добровольці середнього віку. Протягом трьох днів на сніданок, обід і вечерю учасники їли хліб, який на 85% складався з ячменю. Приблизно через 11-14 годин після останнього прийому їжі за день вчені оцінювали ризик діабету та серцево-судинних захворювань у добровольців. Дослідники виявили, що метаболізм учасників поліпшувався. У них знижувався рівень цукру в крові, підвищувалася чутливість до інсуліну та нормалізувався апетит.

За словами вчених, позитивні ефекти виникали, коли суміш харчових волокон із ячменю потрапляла в кишечник. Внаслідок цього збільшувалася кількість корисних бактерій і вироблялися важливі гормони. Так, ячмінь знижує ризик діабету та серцево-судинних захворювань. Тому фахівці радять додавати його в їжу.

Дієтологи розповіли, яким повинен бути ідеальний дитячий сніданок

У першому прийомі їжі слід надавати перевагу білку (яйця, наприклад).

Він дозволить довше не відчувати голод, на відміну від традиційного сніданку з вівсянкою. Таким чином дитина буде за обідом споживати менше калорій. Це особливо актуально для дітей, схильних до ожиріння. Але потрібно пам'ятати, що позитивний ефект від білкового сніданку зберігається лише півдня, впливаючи лише на обід, пише Zee News.

Це показали спостереження за групою дітей 8-10 років. Вони їли один із трьох видів сніданків, чия енергетична цінність була 350 ка-

лорій (яйця, вівсянка або пластівці). Потім діти гралися аж до обіду. Експеримент проводився раз на тиждень протягом трьох тижнів. Сніданок діти повинні були з'їсти повністю, а ось обід діти вибирали самі.

Отже, якщо на сніданок діти з'їдали яєчно, тост із цільнозернового хліба, нарізані персики та одновідсоткове молоко, то за обідом вони споживали на 70 калорій менше. Беручи до уваги, що в дитини з помірним рівнем фізичної активності середні показники калорійності повинні бути до 1 800 калорій, 70 калорій — це близько 4% від добової потреби в калоріях.

Мед виявився ефективним протигрибковим засобом

Дослідники з Університету Манчестера виявили, що лікарський мед має дуже потужну протигрибкову активність. Як передає NDTV, учені синтезували мед Surgihoney, який виділяє хімічно активні молекули, що містять кисень.

Фахівці оцінювали ефективність меду проти грибків роду Фузаріум. Як відомо, ці грибки живуть в рослинах і ґрунті та викликають захворювання в людей і з групи ризику. Вчені виявили: навіть низькі концентрації меду руйнували клітинну стінку грибка. За словами фахівців, хронічні інфекції становлять 60-80% інфекційних захворювань людини. Такі інфекції часто трапляються при ранах, які довго не загоюються.



Зараження поверхні ран грибками пов'язане із застосуванням антибіотиків широкого спектра дії. Тонкі біоплівки мікроорганізмів затримують загоєння. Лікарський мед здатний зруйнувати біоплівку і прискорити одужання. Вчені додають: мед працює краще за деякі протигрибкові препарати.

Щоб схуднути, потрібно стежити за якістю, а не за кількістю їжі



У кожній людини є знайомий, який не турбується з приводу ваги і при цьому примудряється завжди залишатися струнким. Виявляється, секрет у якості продуктів харчування. Учені з Корнелійського університету опитали дорослих із нормальною вагою.

Респондентів розділили на дві групи. Перша група складалася зі

112 струнких людей, які не дотримувалися жорсткої дієти. Учасники з іншої групи регулярно сиділи на дієті, часто думали про їжу та загалом дуже відповідально ставилися до свого харчування. Потім добровольців попросили відповідати на ряд питань про дієту, фізичні вправи та спосіб життя.

Дослідники виявили: стрункі люди з першої групи були більш схильні використовувати стратегії, що відрізняються від традиційних рекомендацій для контролю ваги. Так, вони вважали за краще вживати продукти високої якості, приготовлені вдома, і частіше прислухалися до свого «внутрішнього голосу».

Коли гіпертонія заважає жити

На підвищений кров'яний тиск страждають мільйони людей. І багато з них через це набувають проблем зі здоров'ям

ЩО МИ ЗНАЄМО ПРО ГІПЕРТОНІЮ

Високий кров'яний тиск змушує серце посилено працювати, щоб протиснути кров по судинах. Це небезпечно, тому що може призвести до розриву крихітних судин у мозку, очах, серці та нирках, а значить, до інсульту, сліпоты, серцевого нападу та інфаркту нирки. Підвищене навантаження на стінки судин призводить також до їхнього потовщення та втрати еластичності.

Так звану гіпертонічну хворобу медицина визначає як стійке підвищення тиску, яке не може бути пояснено якою-небудь однією причиною. Навіть сьогодні причини гіпертонії встановлені не на сто відсотків. Проте є багато загальних факторів, які, як вважають, можуть відіграти певну роль у підвищенні тиску. До них відносяться куріння, надмірна вага або ожиріння, недостатня фізична активність, надмірна кількість натрію (тобто солі) в раціоні, зловживання алкоголем, високий рівень стресу, старість, захворювання нирок, а також спадковість.

Основну причину в кожному конкретному випадку важко встановити, оскільки більшість людей, у яких діагностовано гіпертонічну хворобу, піддаються дії кількох чинників ризику, що сприяють підвищенню тиску.

Більш точно можна говорити про вторинну гіпертонію, коли підвищення тиску обумовлено наявністю захворювання, наприклад, нирковою недостатністю або хворобою Кушінга (наднирники). Така форма трапляється значно рідше, приблизно в 6% людей, і в цьому випадку, якщо вилікувати первинне захворювання, гіпертонія, як правило, зникає.

Первинна ж гіпертонія не тільки виникає «без причини», але й може протікати безсимптомно. Просто в якийсь момент ви дізнаєтесь, що ваш тиск перевищує 140/90, і вам ставлять діагноз «гіпертонічна хвороба». Причому ваші шанси отримати такий діагноз досить великі — підвищений тиск протягом життя діагностується в 70% людей.

ЧОГО ВАМ НЕ СКАЖЕ ЛІКАР

У нормі артеріальний тиск повинен бути не вищим 120/80 мм рт. ст. Артеріальний тиск від 120/80 до 140/89 вже вважають ознакою прегіпертонії, а тиск 140/90 і вище — повномасштабна гіпертонія.

Тут, звичайно, виникає питання про поняття норми. Якщо в кожній другій людини тиск вищий за так звану «норму», то, може, і норми, встановлені близько 100 років тому, є сенс переглянути. Ну, хоча б для початку викоринити саме поняття «прегіпертонія». І резон для цього є.

Артеріальний тиск має властивість коливатися, і це цілком нормальне явище. Залежно від метеоумов, вашого самопочуття та навіть емоційного стану тиск може в якийсь період підвищитися.

Діагностовану гіпертонію належить лікувати. Розумімо, медикаментами, як зазначено в медичних прописах. Тому вам пропишуть більш або менш дорогі антигіпертензивні препарати та порадять скинути вагу, займатися фізичними вправами і зробити своє меню здоровішим. І це правильно та мудро, адже при скрупульозному дотриманні всіх розпоряджень обов'язково приведе ваш тиск у норму.

Ось тільки виявляється (і це підтверджено дослідженнями), що позбавлення від зайвої ваги, фізичні вправи, правильне харчування та деякі природні методи лікування є настільки ж ефективними, як і ре-



За статистикою, жінки рідше страждають від гіпертонії, ніж чоловіки. Однак так буває тільки до певного віку. З віком кров'яний тиск зростає у всіх людей, але в жінок із настанням менопаузи систолічний тиск зростає сильніше, ніж у чоловіків в аналогічному віці. Дослідження, що проводилися з 2001 по 2003 рік у США, показали, що серед людей, старших 60 років, у жінок систолічний артеріальний тиск був вищим, ніж у чоловіків. На жаль, більшість жінок про це не знає.

цептурні ліки. Виникає питання: можливо, лікарі щось нам не договорюють?

Справа в тому, що, дійсно, нам багато чого не говорять про те, як ми можемо позбутися гіпертонії. Частково це обумовлено методикою підготовки лікарів, відсутністю в них достатніх знань про застосування натуральних засобів, але також і залежністю медицини від фармацевтичної промисловості.

Іронія ж полягає в тому, що фармацевтичні компанії розробляють ліки, які імітують ефекти природних засобів проти гіпертонії, проте мають набагато більше побічних ефектів, таких, наприклад, як uszkodження нирок.

Ось декілька секретів про гіпертонію, якими лікар з вами не поділиться.

Секрет № 1: Гіпертонія не є хворобою. Насправді вона є життєво важливим сигналом організму про те, що щось не так всередині вашого тіла. Це й викликає підвищення кров'яного тиску.

Секрет № 2: Єдиний спосіб «вилікуватися» від гіпертонії — це усунути основну причину чи причини підвищення тиску. Лікар прописує вам ліки для зниження тиску тільки тому, що в нього немає часу розбиратися з можливими причинами його підвищення.

Секрет № 3: У багатьох випадках фактори вашого способу життя викликають розвиток гіпертонії або сприяють їй. Вам не потрібні ліки для зміни вашого способу життя.

Секрет № 4: Ліки, прописані лікарем, лікують тільки симптоми, а не причину хвороби.

Секрет № 5: Давно розроблені дієтичні рекомендації щодо нормалізації тиску (DASH-дієта або план «Стоп-гіпертонія»). Отримані надійні докази того, що, коли суворо дотримуватися DASH-дієти, можна знизити тиск до нормального рівня всього за три тижні. І навіть якщо це займе у вас більше часу, дієта підвищує ефективність ліків, які ви приймаєте, і дає можливість знизити дозу.

Секрет № 6: Синтетичні антигіпертензивні препарати є інгібіторами ангіотензин-перетворюючого ферменту (АПФ), надлишок якого в організмі підвищує тиск крові. Звичайний часник містить природний інгібітор АПФ, тому замість того, щоб приймати, наприклад, каптоприл, ви можете з'їсти в день три або чотири зубчики свіжого часнику або приймати часникові капсули доброї якості (без смаку і запаху).

Секрет № 7: Глід також є потужним природним інгібітором АПФ. Екстракт глodu має також м'яку діуретичну (сечогінну) дію, що знижує об'єм циркулюючої крові. Синтетичні діуретики теж призначають при гіпертонії як засоби для зниження тиску, іноді в поєднанні з інгібіторами АПФ або іншими ліками. Пийте настоянку глodu кожен день, і ви зможете обійтися без хімії.

Секрет № 8: Слідкуйте за тим, щоб ваш організм не «пересихав». Для цього вам потрібно випивати близько двох літрів води в день. Частину цієї кількості можна замінити свіжовичавленими соками з буряка, моркви, селери або журавлини, вони теж знижують артеріальний тиск. Магазинні соки непридатні, тому що вони містять занадто багато цукру або солі.

Секрет № 9: Замініть напої з кофеїном (кава, чорний чай) зеленим чаєм. Приймати кофеїн при підвищеному тиску — все одно, що підливати масла у вогонь. Зелений чай має низький вміст кофеїну та містить антиоксиданти, корисні для зменшення гіпертензії.

Секрет № 10: Позбавляйтеся стресів. Добре відомо, що стрес може стати причиною гіпертонії. Спробуйте виконати декілька вправ з глибокого дихання, коли ви читаете книгу або слухаете спокійну музику. Медитація та вправи на розслаблення також є ефективними способами зняття фізичного та психічного стресу і зниження кров'яного тиску.

Ці 10 порад можуть стати вашою «секретною зброєю» проти гіпертонії. З їхньою допомогою знизити кров'яний тиск до нормального рівня не тільки можливо, але навіть і не надто важко.