

Як боротися з вітамінозом

З наближенням весни приходять і сезон вітамінозу. Організм вимагає додаткових вітамінів. Існують продукти, які добре відновлюють організм. Їх щодня вживають в їжу спортсмени. Корисні для здоров'я такі продукти: курага — джерело калію, чорнослив — покращує роботу кишківника, родзинки — харчування для мозку, горіхи — джерело полінаситених жирів. Ці продукти мають унікальні поживні якості. А найкращий спосіб завдати удар по застуді — приготувати з них суміш.

**Водіння автомобіля сприяє збереженню гарної пам'яті в похилому віці**

Як виявилось, люди, які проводять багато часу за кермом, менше скаржаться на проблеми з пам'яттю. Це пов'язано з тим, що в них більш розвинені когнітивні функції. Також їзда за кермом знижує ризик розвитку депресії майже в п'ять разів. Тому автори дослідження радять частіше сідати за кермо, щоб навіть у похилому віці мати гарну пам'ять.

Діагностувати хламідіоз можна буде протягом півгодини

Хламідіоз відноситься до найпоширеніших інфекцій, що передаються статевим шляхом.

Діагностика цього захворювання, на відміну від інших венеричних хвороб, є важким завданням. Але нещодавно в Англії винайшли аналізатор, який виявляє хламідії за півгодини.

На початку цього тижня британська компанія Atlas Genetics отримала дозвіл від наглядового відомства Європейського Союзу на продаж у країнах ЄС апарату нового типу для лабораторної експрес-діагностики хламідійної інфекції. Прилад був створений співробітниками університету англійського міста Бат (University of Bath).

Під час клінічних випробувань діагностичний прилад Atlas System показав таку високу ефективність, що його творці вирішили організувати власну компанію для виробництва та продажу таких приладів медичним установам.

Нині хламідіоз є однією із серйозних проблем охорони здоров'я майже будь-якої країни, тому що в більшості випадків викликане хламідіями запалення сечостатевої системи протікає безсимптомно.

За даними ВООЗ, число інфікованих хламідіями жителів планети наблизилось до 1 мільярда.

Разом із тим хронічний хламідійний хламідіоз здатний призводити як до жіночого, так і до чоловічого безпліддя.

З іншого боку, навіть найсучасніші методи діагностики хламідійної інфекції можуть забезпечити надійний результат не раніше ніж протягом 2-3 діб. А діагностичний прилад Atlas System здатний виявити наявність хламідій у зразку всього за 30 хвилин.

Його впровадження в клінічну практику підвищить ефективність лікування небезпечної інфекції, оскільки завдяки використанню Atlas System для встановлення діагнозу та отримання рекомендацій щодо лікування хворому достатньо відвідати клініку всього один раз.

Крім того, як повідомляють творці Atlas System, він здатний проводити експрес-аналіз не тільки на хламідії, але й на інші захворювання, що передаються статевим шляхом, оскільки використовує метод ідентифікації збудників таких хвороб за їхнім ДНК, інформує «Здоров'я України».

Учені назвали їжу, яка протипоказана дітям

Американські фахівці опублікували новий список шкідливої їжі для дітей.

Учені стверджують, що їжа з цього списку не варто давати дітям. Опублікований список в основному складається з уже приготованих продуктів, які сприяють наборові зайвої ваги, повідомляє агентство «Азертадж».

Раніше вчені склали список шкідливих продуктів, у якому за шкідливістю на першому місці опинилися чіпси та газувана вода. І ось тепер складений новий, більш розширений список, у який увійшли картопля фрі, смажена риба, солодощі, причому в будь-якому вигляді, а також масло, яке є переробленим, тобто таким, на якому вже смажили, наприклад, пірижки.

До речі, борошняні вироби

також протипоказані, оскільки сприяють набиранию зайвої ваги. Чіпси та газувана вода, як були шкідливими для організму дитини, так і залишилися. Учені повідомили, що продукти, які були опубліковані в списку, є «порожніми», тобто не містять корисних речовин для організму дитини. За заявою фахівців, такі продукти тільки можуть сприяти набору зайвих кілограмів. Важливо повністю відмовитися від різних молочних коктейлів, які, на думку вчених, дуже шкідливі. Що стосується корисних продуктів, фахівці рекомендують в міру годувати дітей кашами, хлібом, овочами, фруктами, зеленню, грибами. М'ясо теж варто включити в дитячий раціон харчування, але тільки куряче.

Пацієнтам вперше імплантували «3D-хребці»

Пацієнтам в Австралії вперше імплантували штучні хребці, роздруковані на 3D-принтері, передає ABC News.

Відомо, що пацієнтам замінили два хребці, в іншому випадку він міг би залишитися паралізованим назавжди.

Вік пацієнта становив 60 років. У клініку він вступив, будучи в дуже важкому стані, страждаючи на рак двох хребців. За прогнозами лікарів, рак міг поширитися далі й паралізувати спинний мозок. А це призвело б до повного паралічу.

У цьому випадку медики зму-

шені були скористатися сучасними технологіями. Перед операцією були роздруковані на 3D-принтері два хребці, при створенні яких були враховані всі особливості будови людського тіла, пише «Корреспондент.нет». Після цього була проведена операція, у ході якої уражені раком хребці були замінені на штучні.

У результаті, після 15-годинної операції медики змогли повернути пацієнта до здоров'я. Завдяки новим імплантам він знову може повертати голову та піднімати руки.

Учені випробовують новий метод лікування раку, який успішний у 90% смертельно хворих

Новий метод лікування ракових клітин викликав до себе величезну увагу, коли виявилось, що понад 90% смертельно хворих пацієнтів перейшли в стадію ремісії. Про експеримент повідомила Американська асоціація сприяння розвитку науки на своїй щорічній конференції у Вашингтоні.

У ході цього експерименту білі кров'яні тільця були витягнуті з крові пацієнтів, хворих на лейкомію, модифіковані в лабораторії і потім повернуті в кровоносну систему.

Однак повні результати дослідження поки не опубліковані і не перевірені, крім того, два пацієнти померли в результаті гострої реакції імунної системи.

Експерти стверджують, що ці випробування вселяють великий оптимізм, проте це лише перші кроки.

Професор Стенлі Ріддел із Центру Фреда Хатчинсона з дослідження раку в Сіетлі, котрий керував експериментом, сказав, що всі інші курси лікування хворих, які брали участь в ньому, завершилися безрезультатно і пацієнтам залишалося жити від двох до п'яти місяців.

«Початкові результати є безпрецедентними», — заявив він на конференції.

У ході експерименту в кількох десятках пацієнтів були взяті імунні клітини — так звані Т-кілери. Т-кілери являють собою підгрупу Т-клітин імунної системи. Вони руйнують клітини організму, інфіковані вірусами або іншими патогенними внутрішньоклітинними мікроорганізмами, а також клітини, що пошкоджені або неправильно функціонують, серед яких і пухлинні клітини.

Дослідники генетично модифікували Т-клітини для того, щоб вони націлюлися на гостру лімфобластну лейкомію за допомогою нового спрямованого механізму, який отримав назву «хімерні антигенні рецептори» (CAR).



«По суті, цей процес генетично перепрограмує Т-клітини для того, щоб вони розпізнавали та знищували ракові клітини пацієнтів», — сказав професор Ріддел в інтерв'ю «Бі-бі-сі».

«Пацієнти дійсно перепробували всі можливі курси терапії, а тут єдина доза в більш ніж 90% випадків дала повну ремісію, при якій ми не можемо виявити (в організмі) ніяких уражених лейкомією клітин», — говорить він.

Але інший експерт визнав, що вчені поки не повністю розуміють значення цього експерименту, оскільки повні дані ще не опубліковані. До того ж у семи пацієнтів в ході лікування розвинувся синдром вивільнення цитокинів (задишка, яка нерідко супроводжується бронхоспазмом та гіпоксією) в настільки гострій формі, що їм потрібна була інтенсивна терапія. Двоє інших пацієнтів померли.

Подібні побічні ефекти допустимі, коли мова йде про лікування смертельно хворих на рак, але варто мати на увазі, що тут вони проявляються значно сильніше, ніж при традиційних видах лікування лейкомії,

таких як хіміотерапія і радіотерапія, які ефективні для більшості пацієнтів.

Також існує величезна різниця у використанні такого підходу до лікування лейкомії та твердих пухлин, наприклад раку груди.

Доктор Алан Ворслі з британського Центру з дослідження раку заявив, що, хоча ця тема надзвичайно перспективна, поки ще зроблено лише перші кроки.

«Ми вже деякий час працюємо над застосуванням цієї технології — генетичної інженерії клітин. Поки що вона дійсно обіцяє хороші результати в лікуванні цього типу раку крові», — сказав він.

Потрібно відзначити, що в більшості випадків стандартні методи лікування раку крові досить ефективні, тому цей вид лікування призначений для тих пацієнтів, для яких звичайні методи не працюють.

«Головне завдання в тому, щоб зробити це лікування ефективним для інших видів раку, змусити його працювати у випадках так званого твердого раку, раку тканин», — додав він.

Джеймс ГАЛЛАХЕР

Алое зробить вашу шкіру ніжною, пружною та еластичною

Понад три тисячоліття тому люди вже знали, що алое є дуже цінною лікарською рослиною, і успішно застосовували його цілющу силу.

Сьогодні ніхто не сумнівається, що алое володіє найпотужнішою протизапальною і антибактеріальною дією, завдяки чому бореться з грибами, мікробами і навіть деякими вірусами. У той же час варто відзначити, що деякі експерименти показали — прийом листа алое всередину може бути досить небезпечним.

Що стосується зовнішнього застосування алое, тут побоюватися не варто — «домашній лікар» відмінно справляється з:

- ранами, виразками, порізами, опіками;
- будь-якими подразненнями;
- запаленнями порожнини рота;
- дерматитами, екземою, алергічними реакціями на шкірі;
- запальними процесами шкіри;
- грубим рубцюванням тканин шкіри.

Сік алое в косметології:

- покращує загальний стан шкіри, запобігає її передчасному старінню;
- зволожує шкіру, робить її більш еластичною та пружною;
- є потужним регенератором клітин, сприяє їхньому оновленню;
- прибирає всі недоліки шкіри: рубці (навіть глибокі), прищі, освітлює пігментні плями;
- швидко заспокоює шкіру і знімає запалення.

Як бачимо, сік алое — незамінний засіб для проблемної шкіри, який дуже просто можна застосовувати в домашніх рецептах краси. Використовувати можна як сік, так і гель алое. Гель — це м'ясиста частина листа, з якої можна отримати і сік.

Як підготувати листя алое:

- зріжте кілька найнижчих і м'ясистих листків алое. Рослина має бути не менше трьох років. Деякі фахівці радять перед цим не поливати рослину протягом тижня: у цьому випадку листя буде містити максимум корисних речовин;
- листя промийте, підсушіть, обгорніть щільною тканиною або папером (трубочкою) і покладіть у холодильник на 14 днів.

Щоб приготувати з листа алое сік, який можна використовувати як зволожувальний тонік, дрібно наріжте листя та залийте його холодною кип'яченою водою у пропорції 1 частина листа на 3 частини води.

Ємність із сумішшю накрийте кришкою і поставте на 2 години в темне та прохолодне місце. Після цього суміш кілька разів пропустіть через марлю. Такий сік зберігається в темному посуді в холодильнику не більше двох тижнів.

Рецепти інших засобів на основі алое для обличчя

Для жирної і проблемної шкіри. Суміш: 2 ст. л. соку алое, 1 білок сирого яйця і 1 ч. л. соку лимона. Нанесіть на обличчя. Коли суміш повністю висохне — змийте прохолодною водою. Маска має протизапальну дію, звужує пори, підсушує шкіру, усуває жирний блиск.

Для сухої шкіри. Суміш: 2 ст. л. соку алое, 1 ст. л. жирних вершків, 1 сирий яєчний жовток. Нанесіть на обличчя на 20 хв, змийте теплою водою. Маска відмінно зволожує та живить шкіру.

Для шкіри, що в'яне. 2 ст. л. соку алое, 1 ст. л. сирого лимона або жирних вершків), 2 ч. л. рідкого меду. Суміш нанесіть на обличчя на 15-20 хв, після чого змийте водою. Така маска освіжає, пом'якшує і підтягує шкіру обличчя.

Поживна маска. 2 ст. л. соку алое змішайте з 1 ст. л. будь-якої рослинної олії (персикової, мигдальної, оливкової). Суміш нанесіть на обличчя, через 30 хв змийтеся теплою водою. Ця маска омолоджує, пом'якшує та живить шкіру, розгладжує зморшки.