

При порушенні сну слід звертатися до стоматолога

Синдром обструктивного апное сну підвищує ризик серцево-судинних захворювань та діабету. Вчасно виявити його можуть стоматологи. Оглядаючи рот пацієнта, вони можуть помітити відбитки зубів на язичку. Це свідчить, що язик занадто великий і в людини підвищений ризик появи цього синдрому.



Хороший заробіток не робить людей щасливими

Щораз більше доходи не роблять людей щасливішими, заявили британські вчені. Учені підкреслюють: щоб підвищити рівень задоволеності життям, необхідно відійти від позиції «гроші — гарант щастя». Насправді, час, проведений з близькими та друзями, дбайливе ставлення до фізичного і психічного здоров'я, розуміння себе, саморозвиток — ось що сприяє збільшенню показників щастя.

Сире молоко — небезпечне



Вживання сирого, непастеризованого молока збільшує ризик розвитку харчових отруєнь більш ніж у 100 разів, попереджають дослідники.

Харчові отруєння, пов'язані з вживанням сирого молока, можуть викликати діарею, блювоту, болі в животі, лихоманку, а іноді навіть такі тяжкі стани, як відмова нирки, відзначили вчені.

Нове дослідження показало, що мікробні забруднення, які зазвичай зустрічаються в сирому молоці, включають такі інфекції, як Salmonella, Campylobacter і Listeria, а також Escherichia coli. Ці бактерії можуть викликати серйозні харчові отруєння, особливо в дітей, вагітних жінок і літніх людей, відзначили дослідники. Учені вивчили понад одну тисячу статей на тему шкоди та користі від вживання сирого коров'ячого молока для здоров'я людини.

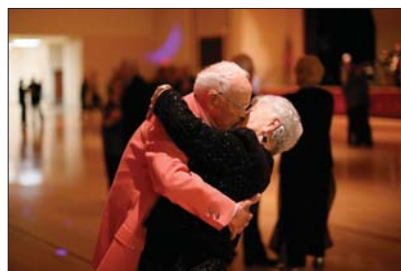
Грунтуючись на отриманих результатах, дослідники не рекомендують вживати молоко в сирому вигляді, особливо — вразливим групам населення, таким, як літні люди, люди з ослабленою імунною системою, вагітні жінки та діти.

Танці вбережуть від серцево-судинних захворювань

Дослідники з Університету Західного Сіднея протягом 10 років спостерігали за 48 390 жителями Великої Британії. Учені хотіли з'ясувати, як фізичні вправи впливали на здоров'я добровольців. І вони зробили цікаве відкриття, розповідає The Daily Mail.

Фахівці встановили: люди старші 40 років, які займалися танцями, за час дослідження на 46% рідше вмирали від хвороб серця і судин у порівнянні з тими, хто цього не робив. Причому, було байдуже, на які саме танці ходила людина. Головне, щоб вона танцювала досить активно.

Дослідник Еммануель Стамак-такіс вважає: справа не тільки в



тому, що танці — це форма фізичної активності. Не можна недооцінювати роль соціальної взаємодії в процесі танцю. Таке проведення часу знімає стрес і позитивно впливає на здоров'я серцево-судинної системи.

Чоловіки, які вибирають собі дружин не за вродою, а за розумом, живуть довше

Співробітники Стокгольмського університету вирішили провести масштабне дослідження, щоб з'ясувати, чи існує взаємозв'язок між освіченістю жінки та тривалістю життя її чоловіка. У дослідженні взяли участь півтора мільйона подружніх пар, повідомляє Informing.

Результати дослідження дуже здивували його авторів. Виявилось, що взаємозв'язок між цими двома, на перший погляд ніяк не пов'язаними, показниками існує, ще й досить міцний.

Дослідники з'ясували, що чоловіки, які вибирають собі в дружини жінок не за вродою, а за розум, живуть довше, ніж їхні однолітки, подружжя яких мають низький рівень інтелекту. Прямітно, що освіченість чоловіків на тривалість їхнього життя не робить такого впливу, як інтелектуальні якості їхніх супутниць.

У зв'язку з цим, учені радять представникам сильної статі, які планують жити довго, при виборі

дружини звертати увагу не тільки на зовнішність, а й на інтелектуальні якості потенційних обралиць.

Фахівці пов'язують цей феномен з роллю жінки в сім'ї. Річ у тім, що саме представниці слабкої статі завжди були берегинями домашнього вогнища та несли відповідальність за добробут сім'ї. Вони не тільки виховують дітей, а й вибирають раціон харчування всієї родини, створюють загишок у своєму будинку, планують відпочинок, а все це відбувається на здоров'я чоловіків.

Освічені жінки розуміють, яким важливим є здорове харчування, регулярний відпочинок і заняття спортом. Жінки з високим рівнем інтелекту докладають свою сім'ю до здорової їжі та займаються спортом, організують правильний розпорядок дня для всієї своєї родини, а в сукупності все це допомагає і їм самим, і їхнім чоловікам довше зберігати здоров'я і відповідно — довше жити.

Вода — це наш порятунок

Добре відомо, що всі метаболічні процеси, які відбуваються в організмі людини, неможливі без води. Людина на 80% складається з води. Тому вода є життєво необхідною для організму людини. Вода бере активну участь у процесах теплообміну, а також підтримує нормальну температуру тіла і розчиняє мінеральні речовини, які знаходяться в тканинах. Крім того, вода захищає суглоби від зносу і зменшує хворобливі відчуття при ходьбі. За словами вчених, брак води негативно впливає на організм, у результаті виникає анемія, розлад травлення, порушення пам'яті, людина стає дра-

твливою і не може концентрувати увагу. Але при деяких хворобах надмірне споживання води може завдати і шкоди. Якщо людина страждає серцево-судинними захворюваннями або захворюваннями сечостатевої систем, то велика кількість води в організмі може викликати набряки. Також не рекомендують пити холодну воду при ревматизмі, подагрі, порушеннях нервової системи, пухлинах, паралічі та закупорюванні судин. При таких захворюваннях краще пити гарячу кип'ячену воду, оскільки вона обігріває тіло, видаляє слиз, зменшує здуття живота та задишку.

Якщо німіють руки під час сну

Якщо ліва рука німіє і вдень, це може бути дзвіночком серйозного збою в роботі серця, аж до передінфарктного стану, а також передвісником не менш страшного захворювання — інсульту або мікроінсульту. Якщо при цьому німіє кисть правої руки, то причини можуть бути у синдромі зап'ястного каналу, артрозі або шийному остеохондрозі, у різкому звуженні кровоносних судин ший, але також може бути й передвісником інсульту.

Основні причини, що викликають оніміння рук.

НЕВДАЛЕ ПОЛОЖЕННЯ ТІЛА АБО НЕПРАВИЛЬНА ПОДУШКА

Неправильне положення тіла уві сні провокує оніміння рук вночі. Пояснюється це порушенням кровопостачання кінцівок: серцево-судинна система в нічний час працює в ослабленому режимі, тому кров у повному обсязі не доходить до рук і тим більше — до кистей рук.

Ще одна причина, яку досить легко усунути, — це подушка, яка створює під час сну для ший неправильне положення. Занадто висока змушує хребет прогинатися в шийному відділі, від цього може затікати шия, порушуючи кровопостачання і живлення нервів шийного відділу хребта. Через слабку циркуляцію крові в передавлених кінцівках виникає дискомфорт, поколювання, ніякий неприємні болі, тому руки й німіють ночами.

СИНДРОМ ЗАП'ЯСТНОГО КАНАЛУ

Однією з причин, чому вночі німіють руки, є синдром зап'ястного каналу, або тунельний синдром. Цей синдром з'являється через постійне перенапруження сухожилля кисті рук. Зазвичай цим захворюванням страждають ті, хто щодня працює пальцями, інтенсивно, протягом багатьох років — швачки, малярі, музиканти, ті люди, хто в перебігу дня



здійснює тисячі однотипних рухів кистю руки та пальцями, зокрема — багато друкє на комп'ютері,

На руках людини є вузький канал, через який проходить маса сухожилля і нерв, котрий контролює рух пальців і чутливість всієї долоні. Ці сухожилля і нерв захищені, проте, коли відбувається перенапруження, передавлювання нерва, виникає набряк сухожилля — що і є причиною оніміння кистей рук, пульсуючого болю та поколювання. Такі ознаки синдрому зап'ястного каналу виникають якраз вночі і найчастіше — ближче до ранку.

При відсутності лікування може статися навіть відмірання м'язів великого пальця руки. Людина при цьому не може самостійно міцно стиснути кулак і повністю зігнути великий палець. Найчастіше страждають від цієї недуги жінки у віці після 40 років. Деяким людям через це доводиться змінювати роботу і спеціальність. Для зняття симптомів і пом'якшення цього синдрому лікарі призначають заспокійливі ванночки, спеціальний комплекс вправ для зняття напруги, вітамінотерапію.

ЗАХВОРЮВАННЯ ХРЕБТА

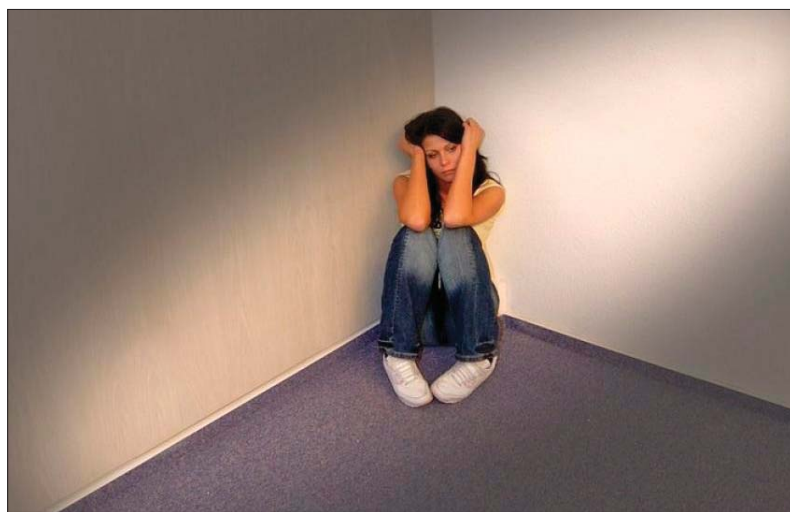
Крім вищезазначених причин, особливе місце займають порушення, пов'язані з різними захворюваннями хребта. Якщо в людини не тільки німіють руки ночами, але й періодично виникає запаморочення, нез'ясовні головні болі, і навіть втрата свідомості, то це вагома причина для обстеження в остеопата, невролога, оскільки не тільки остеохондроз шийного відділу хребта, але й міжхребцеві грижі є причинами різних порушень у кінцівках.

ШЕМИЧНИЙ ІНСУЛЬТ

Одна з найнебезпечніших причин розвитку оніміння кінцівок — це ішемічний інсульт. Якщо відбувається порушення кровообігу однієї з ділянок мозку, при цьому, крім оніміння однієї частини кінцівок, також спостерігається високий артеріальний тиск, запаморочення, відчуженість тощо — це ознаки інсульту або мікроінсульту. Найчастіше це відбувається від перенапруги, у стресовій ситуації, внаслідок різкого стрибка артеріального тиску.

Невротичні депресії розвиваються в осіб, які впадають у крайнощі

Невротична депресія займає близько 60% у загальній структурі депресивних станів



Основними особливостями невротичних депресій передусім є порушення сну, які включають у себе уривчастість у сні, неможливість тривалого сну, підвищені сльозливість, стомлюваність і слабкість, небажання що-небудь робити, постійну пригніченість настрою і знижену активність.

У ході численних досліджень було встановлено певні риси особистості, які властиві цьому патологічному процесові. До них відносяться: прямолінійність; підвищена соціальна активність; ригідність психічних процесів; виражене почуття обов'язку і відповідальності; відсутність бажання йти на компроміси, тобто надзвичайно серйозне

ставлення до життя; придушення емоційних переживань у собі; погана опірність переживанням і зовнішнім потрясінням тощо.

Таким чином, невротичні депресії розвиваються у тих осіб, які впадають у крайнощі. Ці люди швидко радіють своїм успіхам, але також швидко «розкисають» у разі невдач і зацікалюються на них.

Відмітна особливість невротичної депресії полягає в тому, що хвора людина не сприймає себе як причину власних невдач. Ніколи такий хворий не займатиметься самознищенням. Він вважає, що в його проблемах винні всі навколо, але тільки не він. Депресивний настрій, як правило, проявляється у словесній формі, тобто у висловлюваннях

хворої людини. Зовнішній вигляд такого пацієнта майже не змінюється.

Основний напрямок лікувальних заходів полягає у проведенні психотерапії, яка дозволяє нормалізувати перебіг психічних процесів. Застосування фармакологічних препаратів носить другорядний характер, особливо на початкових стадіях захворювання.

При депресії рекомендують масаж, лікувальну фізкультуру, прогулянки на свіжому повітрі та інші заходи, які покращують настрій.

У разі своєчасної діагностики патологічного процесу і його правильного лікування спостерігається повне одужання пацієнта — людина може повернутися до звичайного життя. Однак процес лікування повинен бути тривалим.

Варто відзначити, що невротична депресія є поширеним захворюванням, яке зачіпає нервово-психічну сферу. Зазвичай у її розвитку провідну роль відіграють психотравматичні фактори, що впливають ззовні. Спадковість як причинний фактор йде на задній план, оскільки близькі родичі майже не страждають на це захворювання. Є певні критерії, які дозволяють діагностувати вказаний патологічний процес. Це дуже важливо, адже правильний діагноз є запорукою успішного лікування. Тільки в цьому випадку можна розраховувати на нормальне відновлення порушених функцій організму людини. Інакше на тлі функціональних розладів можуть розвинути стійкі психосоматичні розлади.