

## Знайдено засіб проти розвитку СНІДу

Препарат із червоного женьшеню (Хонсю) може перешкоджати розвитку СНІДу. До такого висновку прийшли південнокорейські дослідники. Як приклад вони наводять випадок із пацієнтом, який у 1985 році захворів на СНІД. Чоловік не приймав ніяких специфічних ліків, вживав щодня лише 12 капсул засушеного женьшеню. Уже 31 рік пацієнт не демонструє ознак розвитку СНІДу.



## Учені розповіли, як часто слід брати відпустку, щоб не «згоріти» на роботі

Учені провели дослідження, як часто людям потрібно брати відпустку. Як з'ясувалося: щоб не «згоріти» на роботі, необхідно брати відпустку через 62 робочі дні. Експерти відзначають, що через брак відпочинку 23% громадян, які працюють, мають проблеми із самопочуттям. Також з'ясувалося, що імунітет у тих, хто працює без відпочинку, значно ослаблений.

## Брокколи підвищує ефективність дії ліків



Дієтологи досить давно зарекомендували брокколи до суперпродуктів. Лікувальні властивості спаржевої капусти зумовлені багатим вмістом корисних речовин, наприклад, вітаміну К, РР, U і С, бета-каротину, фолиєвої кислоти і калію з клітковиною. А недавні дослідження фахівців Швейцарської вищої технічної школи Цюриха виявили ще один плюс наявності

брокколи в раціоні харчування людини. Виявилось, один із компонентів брокколи позитивно впливає на ефективність медпрепаратів.

Як кажуть вчені, деякі продукти харчування здатні змінювати активність ендогенних ферментів і, у такий спосіб, збільшувати або зменшувати ефективність дії медикаментів. Так, наприклад, людям, які борються з підвищеним холестерином і приймають препарати, що знижують його вміст у крові, не рекомендовано вживати грейпфрут.

Сульфорафан з брокколи підвищує ефективність дії протиракового препарату PR-104A. Він збільшує вміст ряду ферментів у клітинах пухлин товстого кишечника. Як показало дослідження, в онкоклітині, де вже було багато ферменту AKR1C3, сульфорафан сприяв подальшому збільшенню його рівня.

## Учені розробили бюстгальтер, який здатний виявити рак грудей

Завдяки вченим та інженерам Національного університету Колумбії жінки можуть перестати переживати з приводу несподіваного виявлення в них смертельного раку молочної залози. Співробітники наукової установи розробили бюстгальтер здатний виявити рак грудей ще на ранній стадії.

Оновлений предмет жіночого гардеробу вміщує в себе два мікроскопічних інфрачервоних датчиків, які здатні вимірювати температуру молочних залоз і попереджати власниці новинки про виникнення найменших порушень.

Як відомо, для зростання онкоклітини необхідний додатковий приплив крові, що підвищує температуру ураженої раком зони. Саме на цей ранній симптом можливого раку молочної залози і реагують датчики інноваційного бюстгальтера.

Важливість раннього виявлення пухлин грудей очевидна: чим раніше виявлена недуга, тим вищий шанс швидкого та повного одужання пацієнтки.

Однак вчені попереджають, що носіння бюстгальтера не скасовує необхідності проходження регулярних перевірок у мамолога.

## Епідемія туберкульозу триває

Як вчасно виявити хворобу та як їй запобігти



Туберкульоз уже кілька століть вважають однією з найстрашніших бід. Щороку виявляють від 7 до 9 мільйонів хворих на туберкульоз, із яких вмирає близько 3 мільйонів людей. Загальна кількість хворих у світі досягає 50–60 мільйонів, а це більше, ніж населення України чи Франції.

Сьогоднішня епідемія туберкульозу має свої особливості, відмінні від тих, що були 10, 20 чи 30 років тому. В Україні в останні роки частіше реєструються випадки майже невиліковного туберкульозу, причиною якого є стійкість збудника хвороби до протитуберкульозних препаратів, котрі використовувалися протягом багатьох років, а нових високоефективних в останні кілька десятиріч медициною та фармацевтичною наукою та промисловістю не синтезовано.

Якщо в діагностиці цієї хвороби в останні роки досягнуто значних успіхів: є можливість швидко виявити збудника туберкульозу та вивчити його властивості (чутливість до протитуберкульозних препаратів), а отже — вчасно встановити правильний діагноз та призначити відповідне лікування, то в лікуванні туберкульозу цього не сталося. І тривалість лікування звичайної форми туберкульозу становить не менше 6 місяців, а стійкої до найбільш ефективних протитуберкульозних препаратів — не менше 20 місяців. Тому, насамперед, максимальних зусиль суспільству та кожному з нас слід прикласти для того, щоб не захворіти на цю підступну недугу.

Хронічна стресова ситуація, у якій перебувають протягом останніх двох років жителі України, через військові дії, які відбуваються на Сході нашої держави, міграція населення із зони бойових дій, зниження життєвого рівня населення та інші негативні чинники теж не додають оптимізму в боротьбі з епідемією туберкульозу. Всім відомо, що «всі хвороби від нервів», у тому числі й туберкульоз.

Проте за останній рік (2015) нам все ж таки вдалося значно покращити епідеміологічну ситуацію в області з цієї недуги. Про це свідчить той факт, що захворюваність на туберкульоз за рік на Волині зменшилася на 8,6% (у 2014 році захворіло 713 наших земляків, а у 2015 році — 653, тобто на 60 менше); аналогічно — відмічається зниження смертності від туберкульозу на 24,2% (так, у 2015 році в області від активного туберкульозу та його наслідків померло 158 осіб, а в 2014 — 208, тобто на 50 менше).

Протягом останнього року нам вдалося ізолювати хворих на стійкі форми туберкульозу від інших, що сприяє профілактиці внутрішньолікарняного інфікування хворих найбільш небезпечними збудниками, та

створити їм хороші побутові умови для тривалого лікування (двомісні боксовані палати з окремими санвузлами та сучасною високоефективною системою вентиляції). У кінці листопада 2015 року було переобладнано бактеріологічну лабораторію з дороговартісним та сучасним високоефективним обладнанням у реконструйоване окреме приміщення, яке обладнане сучасною притяжно-витяжною вентиляцією, що має важливе значення для збереження здоров'я медичного персоналу, котрий там працює.

## ОЗНАКИ ХВОРИБИ

А тепер хоча звернути увагу шановних читачів на особливості профілактики та перші ознаки хвороби. Зрозуміло, що чим раніше буде виявлений хворий на туберкульоз, тим менше він інфікує людей, які його оточують, у першу чергу — своїх рідних та близьких, з якими найбільше контактує, оскільки хвороба найчастіше передається з повітрям (хвора людина кашляє, а здорова вдихає повітря, котре містить мікобактерії туберкульозу і в такий спосіб інфікується). Другим позитивним моментом раннього виявлення туберкульозу є те, що чим раніше буде виявлена недуга, тим менше часу потрібно буде лікуватися та меншу кількість медикаментів приймати, а також — результат лікування буде кращим.

Притаманими лише туберкульозу ознак хвороби немає. Зі всіх симптомів цієї недуги найголовнішими є кашель протягом трьох і більше тижнів, схуднення, незначне підвищення температури тіла, підвищена втомлюваність, пітливість у нічний час. Поєднання кашлю протягом трьох і більше тижнів і якогонебудь іншого симптому повинно насторожити хворого і змусити терміново звернутися до свого сімейного лікаря аби зробити рентгенологічне дослідження, а за необхідності — і більш поглиблене обстеження.

Слід знати, що туберкульоз може уражати не тільки органи дихання, а й усі інші органи без виключення (мозок, суглоби, хребет, лімфатичні вузли, очі, нирки, кишківник, шкіру тощо), він може бути однією з причин безпліддя. Ознакою позалегенних форм туберкульозу можуть бути прояви інтоксикації (підвищення температури тіла, схуднення, підвищена втомлюваність та пітливість, погіршення апетиту) в поєднанні з ознаками ураження певного органу (наприклад, якщо це туберкульоз суглоба — то це біль у суглобі, припухлість його; якщо це туберкульоз лімфатичного вузла — то це припухлість у ділянці лімфатичного вузла тощо).

Особливу увагу слід звертати на стан здоров'я і поведінку дітей, аби своєчасно виявити захворювання. Для виявлення інфікованості міко-

бактеріями туберкульозу дітей використовують реакцію Манту. Цей імунологічний тест має проводитися щорічно і не є шкідливим для дитячого організму. Хоча розвіяти міф про те, що речовина, яку вводять при виконанні реакції Манту, містить збудники туберкульозу і здатна заразити людину цією хворобою. Це не так. Окрім цього, реакція (або її ще називають проба) Манту не є щепленням, яких останні роки стали неогрунтовано боятися та від яких, на жаль, стали часто відмовлятися.

## ПРОФІЛАКТИКА ТУБЕРКУЛЬОЗУ

Туберкульоз розвивається за умови поєднання двох факторів: потрапляння в організм людини збудника туберкульозу та зниження захисних сил організму (імунітету). Якщо ж одного з цих моментів не буде, то хвороба розвинути не зможе. Абсолютно виключити можливість потрапляння в наш організм збудників туберкульозу ми не можемо, адже вони є невидимими, і в процесі своєї життєдіяльності майже кожна людина з ними стикається. Проте мінімізувати зустріч із мікобактеріями туберкульозу ми повинні. Цьому сприяє своєчасне, ретельне та систематичне вологе прибирання приміщень, часте провітрювання кімнат, дотримання загальної гігієни одягу, сну, тіла, уникання контакту з особами, які кашляють, та спонукання їх до обстеження та лікування. Зміцненню ж захисних сил організму сприяють позитивні емоції, достатній відпочинок, заняття спортом і фізкультурою (з помірним навантаженням), загартовування, повітряні та сонячні ванни.

Особливо слід врахувати, що харчування є одним із найбільш важливих чинників у запобіганні туберкульозу. Воно має бути різноманітним, при цьому потрібно вживати продукти, які багаті на вітаміни (велика кількість овочів і фруктів), вирощені в нашій місцевості, не зловживати жирами. У раціоні мають бути м'ясо, риба, каші, яйця, молочні продукти, рослинна олія. Потрібно підтримувати масу тіла на оптимальному та стабільному рівні, адже шкідливою є не лише надлишкова вага, але й швидке та надмірне схуднення. Слід цілком відмовитися від вживання алкоголю (в усіх його видах), паління цигарок, уникати стресових ситуацій, надмірного засмагання на сонці та в соляріях. Слід звернути увагу на дотримання заповідей Божих, що є запорукою не лише духовного, а й тілесного здоров'я, у тому числі й профілактикою туберкульозу.

Слід пам'ятати, що на туберкульоз може захворіти кожен, проте це не є трагедією: при своєчасній його діагностиці, правильному лікуванні, належній співпраці та взаєморозумінні хворого та лікаря цю недугу успішно лікують. Лікування є безкоштовним — пацієнтів повністю забезпечують медикаментами. Часто, захворівши, пацієнти збентежені тим, що можуть втратити роботу. Це не так. Лікарняний листок при цій хворобі можуть видавати на тривалий термін — до 10 місяців. Цього цілком вистачає, щоб вилікуватися.

Дуже важливим у своєчасній діагностиці туберкульозу є проведення щорічних профілактичних флюорографічних обстежень за місцем проживання. Вони теж є безкоштовними та доступними.

**Юрій ВАЛЕЦЬКИЙ,**  
доктор медичних наук,  
головний позаштатний  
спеціаліст із фтизіатрії  
управління охорони  
здоров'я Волинської  
облдержадміністрації

## Інтенсивні фізичні навантаження знижують старіння мозку на 10 років



опитали про фізичні навантаження, що здійснюються ними регулярно. Після цього учасників розділили на дві групи. До першої увійшли люди, які роблять легкі фізичні вправи, наприклад, піші прогулянки або неважкі заняття йогою.

У другій групі були добровольці, які займалися спортом помірно або інтенсивно. Їхні щоденні вправи могли включати біг, аеробіку та гімнастику.

Пройшовши спеціальні тести на мислення і пам'ять через п'ять років, добровольці показали різні результати. Учасники з групи з низькою фізичною активністю, які на початку експерименту не мали ніяких проблем з пам'яттю і мисленням, показали гірші результати проти добровольців з групи з активними навантаженнями на організм.

## Новий метод лікування раку грудей знищує пухлину за 11 днів

Завдяки новому методу терапії раку молочної залози тисячі жінок зможуть уникнути виснажливих і руйнівних побічних ефектів хіміотерапії.

Більше того, вчені стверджують, що новий метод знищує ракові клітини всього за 11 днів.

Дослідження проводили співробітники Університету Манчестера та Інституту дослідження раку в Лондоні (Великобританія). У ході експерименту 257 жінок-добровольців, у яких вперше був діагностований агресивний рак грудей, отримали нову двоступеневу терапію, що складається з уже

наявних препаратів «Тайвербу» та «Герцептин».

Через деякий час у 87% пацієнток пухлина припинила зростання, у 17% вона зменшилася в розмірі, а в 11% — рак повністю зник. При цьому вчені уточнили, що приголомшливий ефект нової терапії було видно через 11 днів після початку лікування. На думку британських фахівців, якщо подальші дослідження підтвердять ефективність і безпеку нового методу лікування, їхня розробка стане революційним проривом у терапії раку молочної залози — вона врятує сотні тисяч життів.