

Злість шкодить  
здоров'ю

Фахівці зі Сполучених Штатів Америки прийшли до висновку, що наркотики й алкоголь шкодять здоров'ю людей менше, ніж гнів. Гнів може призвести до розвитку серцево-судинних захворювань. Психологи впевнені, що для збереження нормального психічного стану чоловіки та жінки повинні контролювати власні емоції.

В Україні можуть дозволити  
марихуану

В Україні розглядається питання про можливість використання канабіноїдів у лікувальних цілях. Про це заявив в. о. голови Держслужби з нарконтролю Олег Дзісяк. «Наркотики повинні служити людям у добрій справі, використовувати їх у медичних цілях, йти на оздоровлення, на благополуччя людини. Якщо наркотик уже в нелегальному обігу, йде поза медичним застосуванням, то, звичайно, це вже площина правоохоронних органів», — сказав Дзісяк.

Учені рекомендують батькам цілуватися  
при дітях

Виявляється, батькам необхідно цілуватися при дітях. Про це заявили вчені з Університету Уейна (Детройт, штат Мічиган, США).

Вони провели незвичайний експеримент і з'ясували, що батькам не слід приховувати свої почуття. Так, поцілунки й обійми в присутності дітей 10–17 років покращують їхнє самопочуття.

Дослідники пояснили, що діти реагують не тільки на свої стосунки з матір'ю та батьком, але й на взаємини батьків один із одним. Відзначається також, що сварки в родині — це не абсолютне зло,

проте діти повинні бачити, що мама і тато поводитимуться спокійно після конфлікту і продовжують любити один одного.

Учені провели експеримент за участі 80 дітей. Їм запропонували вести щоденники, описуючи прояви стосунків між батьками та власне самопочуття. Контрольна група складалася з маленьких добровольців, які страждають на астму. У результаті виявилось, що в дітей, чий батьки були ніжні й ласкаві один із одним, симптоми захворювання проявлялися рідше та в більш м'якій формі.

Ученим вдалося пересадити людині  
підшлункову залозу свині

Китайські вчені з Центрального Південного Університету спільно з дослідницькою групою з Університету Сіднея (Австралія) повідомили, що їм вдалося пересадити підшлункові залози свиней пацієнтам, які страждають на діабет першого типу.

Операції відбулися в період з липня 2013 по лютий 2016 року. Уже зараз можна говорити про те, що вони пройшли успішно. В одному випадку необхідність у використанні інсуліну зменшилася на 80,5%. Покращення спостерігалися і в двох інших пацієнтів — їм вдалося знизити кількість інсуліну на 57% і 56% відповідно.

Ці операції були проведені в рамках реалізації програми, спрямованої на усунення дефіциту донорських органів. Про те, що



органи тварин зможуть використовуватися для трансплантації, йдеться вже давно. Поки вчені намагалися пересаджувати органи свиней мавпам. Зараз відомо про бабуїна, який більше двох років живе з донорським серцем, узятим у свині, а компанія Revivog повідомила про готовність пересадити мавпам свинячі легені.

Риб'ячий жир покращує поведінку  
підлітків

Удалекому 2006 році вчені прийшли до висновку, що нестача омега-3 у раціоні може привести до агресії та емоційної нестабільності. Ці жирні кислоти впливають на поведінку людини, оскільки відповідають за побудову нейронних зв'язків у мозку. Тепер експерти вирішили перевірити, чи допоможе підліткам додатковий прийом капсул риб'ячого жиру (харчового джерела омега-3) стати більш спокійними та врівноваженими.

Дослідники з Оксфордського університету (Велика Британія) протягом трьох місяців стежили за поведінкою групи підлітків, які вживали омега-3 як харчову добавку. Паралельно тест-група їхніх

однолітків отримувала препарат плацебо, що не містив корисних жирних кислот. Про зміни в поведінці дітей вченим повідомляли вчителі. У результаті експеримент вперше підтвердив, що додатковий прийом омега-3 дійсно здатний поліпшити поведінку здорових молодих людей і знизити підліткову агресію.

Для свого дослідження дієтологи з Оксфорда залучили 196 підлітків, які протягом 12 тижнів брали капсули омега-3. При цьому кількість жирної риби в їхньому раціоні була незначною, а близько 30% споживаної їжі становили чіпси, солодощі та фаст-фуд.

**Довідка.** Поліненасичені жирні кислоти омега-3 відповідають за побудову зв'язків між клітинами головного мозку, що безпосередньо пов'язані з поведінкою та емоційною станом. Організм людини не може відтворити омега-3 самостійно, тому нам потрібно отримувати їх з раціону. Жирна риба та риб'ячий жир — багаті джерела омега-3. Існує ряд свідчень, що дефіцит омега-3 може бути пов'язаний з підвищеним ризиком розвитку поведінкових проблем і агресією.

Глисти в дитини: як їх лікувати  
та вивести

Поради лікаря Комаровського користуються величезним авторитетом у батьків. Ось що він їм рекомендує з цього приводу.

ПРОЦЕС ЗАРАЖЕННЯ ТА ЙОГО  
ПРИЧИНИ

Дехто помилково вважає, що гельмінти вражають тільки дітей, батьки яких не приділяли належної уваги гігієні. Це не правильно, така неприємність може трапитися і з дитиною з цілком благополучної сім'ї. У той же час Комаровський відзначає, що глисти — це хвороба брудних рук, вона виникає після контакту із зараженою людиною або твариною, при вживанні брудної або недостатньо обробленої їжі. Симптоми захворювання, методи та способи його профілактики, як вивести глисти в дитини — про це слід знати всім батькам. Наприклад, такі поширені паразити, як гострики, викликають захворювання ентеробіоз. Самка хробака живе в нижній частині кишківника, ночами вона виходить з анального отвору для того, щоб відкласти яйця в складки шкіри. При цьому гострики виділяють речовину, яка викликає в людини найсильніший свербіж та почервоніння шкіри навколо заднього проходу — основні симптоми ентеробіозу. У сні відбувається мимовільне почухування, внаслідок чого яйця потрапляють під нігті людини, потім вона розносить їх всюди. Саме так, як каже Комаровський, відбувається зараження всієї родини. Якщо в когось у будинку з'явилися гострики, то можна майже з 100% упевненістю стверджувати, що вони є у всіх, хто проживає на одній території з хворим. Інші види глистів не передаються безпосередньо від однієї людини до іншої. Є група паразитів — геогельмінти, їхні личинки або яйця поширюються разом з каловими масами людей або тварин. Вони потрапляють у землю, а потім з брудом проникають в організм. Біогельмінти — інший різновид, зарозитися ними можна при вживанні в їжу м'яса або риби, якщо ці продукти пройшли недостатню термічну обробку.

ОСНОВНІ СИМПТОМИ ТА  
МЕТОДИ ВИЯВЛЕННЯ ГЛИСТІВ

Симптоми ураження глистами залежать насамперед від виду хробака, а їх існує не менше 300, і всі вони можуть жити в організмі людини. Велика частина з них є досить рідкісними, найчастіше трапляється близько 30 видів, при цьому в 99% випадків виявляють гостриків, аскаридів та власоглавів. Як вже зазначалося, ентеробіоз, захворювання, пов'язане з присутністю в організмі гостриків, відрізняють дуже характерні симптоми — неприємний свербіж та почервоніння в області

анального отвору. Однак при ураженні іншими видами черв'яків, симптоматика не така явна. Достовірно переконалися в тому, що вони є в дитини, можна тільки двома способами: здати аналізи або побачити своїми очима паразита, який покинув організм. Якщо є підозра на гостриків, роблять аналіз калу, зішкріб або мазок біля заднього проходу. Деякі різновиди черв'яків виявляють по наявності в крові специфічних антитіл, але таких глистів небагато. Виявити їх самостійно на ранній стадії досить важко. Комаровський не раз звертав увагу батьків на те, що такі симптоми, як скрегіт зубами, висипання на шкірі, блідість, млявість і сонливість, не є достовірними. На хронічній стадії, приблизно через 2–3 тижні після зараження, симптоми дуже залежать від типу збудника. Наприклад, через присутність круглих черв'яків у дитини часто з'являються больові відчуття в кишечнику, спостерігається метеоризм. При ураженні аскаридами страждає печінка, виникають головні болі, слабкість, порушується мікрофлора кишечника, знижується апетит.

ЛІКУВАННЯ  
ПРОТИГЛИСНИМИ  
ПРЕПАРАТАМИ

Відомий фахівець із дитячих хвороб Комаровський вважає, що перш ніж лікувати дитину протиглисними препаратами, слід точно визначити наявність глиста та його вид. Це допоможе підібрати найефективніші ліки та правильний метод боротьби. Найкращим методом боротьби є застосування медикаментів, наполягає Комаровський. Призначати препарати повинен фахівець і тільки після діагностики. Причому, для отримання достовірного результату необхідно зробити аналіз не менше трьох разів. Якщо він підтвердить наявність глистів, лікування слід проводити негайно. Народні способи боротьби з глистами можна порівнювати за ефективністю з медикаментозними. Комаровський не заперечує певного впливу деяких продуктів харчування на життєдіяльність паразитуючого хробака. Було встановлено, що гарбузове насіння дійсно може позбавити дитину від глистів, тільки рекомендована доза становить не менше 300 грамів у день. Для маленьких дітей такі методи, як вживання в їжу великої кількості часнику і гарбузового насіння, застосовувати не слід. Народні засоби можуть бути тільки допоміжним методом боротьби. Фахівці вважають, що лікування слід проводити комплексними курсами, іншими словами, краще приймати кілька препаратів з перервами. Сучасні антигельмінтні засоби застосовуються навіть для лікування маленьких дітей. Проте варто врахувати, що доза, призначена лікарем, може

відрізнити від рекомендованої дозування в анотації. Інфекціоністами розроблена схема прийому протиглистових ліків, що включає в себе п'ять етапів. Лікування за цією схемою дозволяє позбутися глистів та знизити негативні наслідки впливу препарату. При цьому слід пам'ятати про можливу реакцію організму дитини. Може підвищитися температура, з'явитися висип, біль у животі та нудота. Такі реакції вважаються нормальними і свідчать про те, що боротьба з паразитуючим хробаком проходить ефективно. Слід зауважити, що деякі гельмінтози лікують тільки хірургічним шляхом, наприклад, при ураженні цип'яком і ехінококом.

ПРОФІЛАКТИКА ТА  
ЗАПОБІЖНІ ЗАХОДИ

Сучасна медицина вкрай негативно ставиться до використання протиглистових ліків «про всяк випадок». Як зазначає Комаровський, профілактичне лікування дитини має сенс тільки в тому випадку, якщо вона проживає в країні з вкрай низьким рівнем культури, при якому майже у всіх дітей є той чи інший вид глистів. Багато з протиглистових препаратів токсичні, причому організм кожної дитини реагує на них по-своєму. Те, що абсолютно нешкідливо для одного, може бути токсичним для іншого. Якщо спостерігаються симптоми ураження глистами, Комаровський та практикуючі педіатри радять відразу ж провести аналіз калу, причому не менше трьох разів. Якщо в колективі виявлені глисти більш ніж у 50% дітей, ВООЗ рекомендує лікувати всіх два рази на рік, незалежно від результату аналізу в інших. У тому випадку, коли паразити присутні в 20–50%, слід проводити лікування щороку. Якщо глисти є менш ніж у 20% дітей, кожного з них потрібно обстежити окремо, зробити аналізи і тільки після цього застосовувати медикаменти. При ураженні гостриками слід відразу ж провести лікування дітей і всієї сім'ї, а також дезинфекцію та прання білизни при максимально високій температурі. Потрібно знати, що яйця паразита можуть перебувати не тільки в ліжку дитини, але й по всьому будинку. Однак поза людським організмом вони зберігають свою життєздатність тільки протягом 40 днів. Кращою профілактикою є точне дотримання всіх рекомендацій лікаря і елементарних правил гігієни. Комаровський підкреслює, потрібно мити руки з милом після контакту з твариною та після повернення з вулиці, а також перед кожним прийомом їжі. Слід відмовитися від купання в забруднених водоймах, не можна пити сиру неочищену воду, м'ясо та рибу потрібно піддавати обов'язковій термічній обробці.