

## НАШЕ ЗДОРОВ'Я

**Здоров'я людини, за дослідженнями українських вчених, на 10 відсотків залежить від успішного функціонування системи охорони здоров'я, на 20 відсотків – від спадковості, на 20 відсотків – від соціо-екологічних факторів, і найбільше – на 50 відсотків – від способу життя людини. Позитивно вплинути на стан здоров'я може запровадження здорового способу життя. Цінуйте здоров'я! Борімося за здоров'я! Будьмо здорові!**

**Пам'ятайте: самолікування шкідливе для вашого здоров'я!**

## ДОСЛІДЖЕННЯ

## ЗНАЙШЛИ СПОСІБ ЗУПИНИТИ СТАРІННЯ ЛЮДИНИ

Вчені з Японії в ході тривалого дослідження зуміли створити «ліки від старіння». Подробочиями роботи поділилися співробітники Токійського університету. Про це повідомляє РЕНТВ.

Дослідження в даному напрямку вчені розгорнули ще в 2014 році, тепер же їх «ліки від старіння» проходять через першу стадію випробувань. Автори роботи вказують, що організм людини починає старіти, оскільки там накопичуються постарілі клітини, і вони не виводяться звідти. Згодом це загрожуватиме небезпечними запальними процесами.

Якщо позбавити індивіда від подібних клітин, то пов'язані з віковими змінами механізми можливо уповільнити. Після серії експериментів і досліджень вченим вдалося знайти "ліки", здатні протистояти старінню.

Автори роботи вказують, що вже проходять випробування засобу, і якщо його прийом не супроводжується побічними ефектами, можна переходити до наступних стадій. В результаті вже через 5-10 років використовувати розробку можна буде на простих громадянах.

## СЛОВО ДІєТОЛОГАМ

## ДІєТОЛОГІНЯ НАЗВАЛА ОБОВ'ЯЗКОВІ ДЛЯ СХУДНЕННЯ ПРОДУКТИ

Продукти, насичені харчовими волокнами, білком, спеціями, достатня кількість рідини обов'язково повинні входити в раціон людей, які намагаються скинути вагу. Про те, без яких харчових компонентів не можна обійтися при схудненні, розповіла лікар-дієтолог Олена Соломатіна.

Називаючи обов'язкові для схуднення продукти, дієтологіння виділила серед них джерела великої кількості харчових волокон – клітковина – це різні, перш за все некрохмалисті, овочі, зелень.

- Схуднення неможливе без клітковини. Її перетравлення вимагає від організму багато енергії, що позбавляє від зайвих калорій, – сказала дієтологіння.

Окремо фахівчиня зазначила, що при відсутності індивідуальних протипоказань обов'язковими для людей, що худнуть, повинні стати різні види капусти: вона містить тартронову кислоту, що перешкоджає перетворенню вуглеводів в зайві кілограми. Також дуже корисні огірки, бобові: дані продукти сприяють тривалому почуттю насичення, стабілізації рівня цукру в крові.

- Використовуйте приправи: чорний і червоний перець, імбир. Їх компоненти – пиперин, капсаїцин, джінджерол – покращують кровообіг, стимулюють травлення і обмін речовин. Каву, чай, какао можна пити з корицею і ваніллю – це знижує тягу до солодкого, – сказала Соломатіна.

Крім того, бажання солодкого добре притупляють горіхи і насіння – це відбувається завдяки їх насиченості магнієм, додала дієтологіння.

Любителям картоплі лікарка радить вживати її відвареною і холодною – в такому вигляді її крохмаль не буде перешкоджати схудненню. Замінити картоплю можна ріпою, топінамбуrom: в цих продуктах міститься менше крохмалю, здатного провокувати коливання глюкози в крові і підвищений апетит.

Обов'язковими для схуднення є білкові продукти. Вона рекомендує вживати в першій половині одне-два яйця – це дає енергію, що забезпечує активні метаболічні процеси, які впливають на спалювання жиру. Крім того, корисне м'ясо.

- Це можуть бути відварені курячі грудки, м'ясо кролика, нежирна яловичина. У яловичині багато заліза, яке окисляє жири, але їсти червоне м'ясо треба не частіше двох разів на тиждень, – поділилася дієтологіння.

## ВИСНОВКИ ВЧЕНИХ

## ВПЛИВ КАВИ НА ЗДОРОВ'Я СЕРЦЯ В ПОХИЛОМУ ВІСІ



зупинитися на звичайній чорній. Кавові напої, в тому числі латте і капучіно, можуть бути дуже калорійними. І відповідно, шкідливими, особливо з урахуванням додавання цукру.

Хвороби серця починаються через порушення кровопостачання головних м'язів людського тіла. Ці проблеми провокують накопичення жирних речовин. Ішемічна хвороба серця, в свою чергу, призводить до серцевої недостатності, якщо її не лікувати. Тоді серце щосили намагається перекачувати кров по тілу.

За даними Національної служби охорони здоров'я Великобританії, це, як правило, результат того, що серце стає занадто слабким або жорстким. Кава може допомогти протистояти цьому. Завдяки їй з'являються шанси знизити ризик розвитку серцевих захворювань у людей похилого віку, підсумували вчені.

Багато хто вважає, що основна користь кави полягає в її здатності заповнювати енергію. Однак у цього напою є щонайменше ще вісім дивовижних побічних ефектів, заявив раніше дієтолог, представник Академії харчування та дієтології штату Нью-Йорк Джонатан Вальдес.

## РЕКОМЕНДАЦІЇ

## ЦІ 5 ПРАВИЛ ХАРЧУВАННЯ ДОЗВОЛЯЮТЬ ЗНИЗИТИ РИЗИК РАКУ НА 40%

Ожиріння через нездорову дієту скоро замінить куріння як ризик раку номер один. Якщо ви не хочете наражати себе на небезпеку, прислухайтеся до рекомендацій по харчуванню "Всесвітнього фонду дослідження раку".

Інформаційний пул – дані 51 мільйона чоловік. На ньому засновані рекомендації з профілактики раку "Всесвітнього фонду дослідження раку" (WCRF). Більше 40 вчених, що працюють на міжнародному рівні, протягом п'яти років перетворили дані в рекомендації. Експерти не звинувачують окремі продукти харчування або поживні речовини в підвищеному ризику раку. Потенційна захисна функція також не пов'язана з ізолюваними компонентами. Існують моделі способу життя, що впливають на ризик розвитку раку.

## Правила харчування:

- ◆ Цільнозернові продукти, овочі, фрукти і бобові повинні стати основним компонентом щоденного раціону.
- ◆ Споживання фаст-фуду і оброблених продуктів, багатих жирами, цукром або крохмалем, слід скоротити. Споживайте менше готових страв, випічки, солодощів.
- ◆ Менше червоного і обробленого м'яса. Обмеження особливо важливо для ковбас.
- ◆ Скорочення солодких напоїв. Не тільки кола містять величезну гору цукру. Інші безалкогольні напої, смузі або чай з льодом не обходяться без додавання цукру.
- ◆ Скоротіть алкоголь до мінімуму. З точки зору профілактики раку, алкоголь не слід вживати взагалі, але якщо це неможливо, то не більше двох порцій на тиждень.

## ЗЕЛЕНА АПТЕКА

## ЧЕБРЕЦЬ ЛІКУЄ ВІД АЛКОГОЛІЗМУ

Фармакологічні особливості чебрецю дозволяють успішно використовувати його у вигляді 7,5-процентного відвару по 50 мл двічі на день для лікування хворих на хронічний алкоголізм як в амбулаторних, так і в стаціонарних умовах. Лікуванню піддаються всі стадії хронічного алкоголізму. Курс – 15 – 25 днів, залежно від стадії хвороби.



В.В. Кархут у книжці "Ліки навколо нас" (Київ, "Здоров'я", 1973 р.) рекомендує таку суміш: 4 частини чебрецю та 1 частина полину. Столову ложку суміші варять 5 хв у 250 мл води. Вживають по столовій ложці тричі на день два-три місяці. Швидко зникнуть напруга і неприємні відчуття в руках, серці. У багатьох хворих уже після двотижневого курсу з'являється байдужість і навіть огида до алкоголю.

**Чай із чебрецем.** 100 г листочків чебрецю, 50 г трави звіробію, 50 г меліси, 50 г листків ожини. Висушені в затінку трави перемішати, дрібно порізати, використовувати як заварку.

**Порошок чебрецю.** Листя висушити в затінку, перемолоти або розтовкти в ступці, просіяти. Зберігати в дерев'яній або у бляшаній коробці, вистеленій чистим білим папером і добре закритій. Використовується порошок для ароматизації тіста (на 1 кг – чайна ложка), для юшок (чайна ложка на порцію).

## КОНСУЛЬТУЄ ЛІКАР

## ПЕРЕОХОЛОДЖЕННЯ, ОБМОРОЖЕННЯ

## Ознаки, перша медична допомога, профілактика

**Переохолодження – патологічний стан, розвивається при тривалій дії холоду на весь організм, в результаті чого виникає порушення кровообігу. Загальне переохолодження організму може виникати як при температурах нижче, так і вище нуля.**

## Ознаки:

- шкірні покриви бліді або синюшні, холодні;
- чутливість (тактильна та больова) відсутня або різко знижена;
- при розтиранні та зігріванні – виникає сильний біль у пальцях стоп та рук;
- в'ялість;
- брадикардія (зменшення частоти пульсу);
- гіпотензія (зниження артеріального тиску)

## Причини виникнення:

вплив низьких температур, а при певних умовах (мокре і тісне взуття, нерухоме положення на холодному повітрі, алкогольне сп'яніння і крововтрата) обмороження може бути і при температурі вище 0°С. Частіше піддаються обмороженню вуха, ніс, кисті (пальці) рук, стопи ніг. При відмороженні спочатку відчуються відчуття холоду і печіння, потім з'являється оніміння. Шкіра стає блідою, чутливість втрачається. Надалі дія холоду не відчувається. Встановити ступінь обмороження можливо тільки після відігрівання потерпілого, іноді через кілька днів.

## ПЕРША МЕДИЧНА ДОПОМОГА ПРИ ОБМОРОЖЕННІ

Полягає в захисті від впливу низьких температур, негайному поступовому розігріванні

потерпілого. Насамперед необхідно відновити кровообіг в обмороженій частині тіла. Не можна допускати швидкого зігрівання поверхневого шару шкіри на пошкодженій ділянці, так як прогрівання глибоких шарів відбувається повільніше, в них повільно відновлюється кровообіг, а отже, не нормалізується кровопостачання верхніх шарів шкіри і вони гинуть. Тому протипоказано застосування при відмороженні гарячих ванн, гарячого повітря. Переохолоджені ділянки тіла потрібно захистити від впливу тепла, наклавши на них теплоізолюючі пов'язки (бавовняні, ватно-марлеві матеріали). Пов'язка повинна закривати тільки змінені ділянки шкіри до тих пір, поки з'явиться в пошкодженій частині відчуття тепла. В цілях відновлення тепла в організмі і поліпшення кровообігу потерпілому дають гарячий солодкий чай.

При тривалій дії низьких температур на весь організм можливі замерзання і смерть. Особливо сприяє замерзанню алкогольне сп'яніння. При замерзанні людина відчуває спочатку втому, сонливість, байдужість, а при подальшому охолодженні організму виникає непритомний стан (втрата свідомості, розлади дихання і кровообігу). При явищах припинення дихання і зупинки серцевої діяльності настає смерть.

При пошкодженні тканин в результаті дії низької температури (обмороженні) необхідно негайно зігріти потерпілого, дати гарячу каву, чай, молоко; зігріти обморожену частину тіла, відновити в ній кровообіг; обморожені ділянки тіла не можна розтирати снігом, так як при цьому посилюється охолодження, а крижинки ранять шкіру, що сприяє інфікуванню (зараженню) зони обмороження; також не варто розтирати обморожені місця рукавичкою, сухою, носовою хусткою, можна робити масаж чистими руками, починаючи від периферії до тулуба; при обмороженні таких ділянок тіла, як ніс, вуха, їх можна зігрівати за допомогою тепла рук.

## ПРОФІЛАКТИКА

Є кілька простих правил, які дозволять вам уникнути переохолодження і обмороження на сильному морозі.

- Не вживайте спиртних напоїв – алкогольне сп'яніння насправді викликає велику втрату тепла, в той же час викликаючи ілюзію тепла.
- Не паліть на морозі – паління зменшує периферійну циркуляцію крові, і таким чином робить кінцівки більш уразливими.
- Носіть вільний одяг – це сприяє нормальній циркуляції крові.
- Тісне взуття, відсутність устлітки, сирі та брудні шкарпетки часто є основною передумовою для появи подряпин і обмороження.
- Не виходьте на мороз без рукавиць, шапки і шарфа.



- Не носіть на морозі металевих (у тому числі золотих, срібних) прикрас.
- Не знімайте на морозі взуття з обморожених кінцівок – вони розпухнуть і ви не зможете знову одягти взуття. Необхідно якомога швидше дійти до теплого приміщення.
- Повернувшись додому після довгої прогулянки по морозу, обов'язково переконайтеся у відсутності обмороження кінцівок, спини, вух, носа і т. д.

Нарешті, пам'ятайте, що кращий спосіб вийти з неприємного положення – це в нього не потрапляти. Якщо ви не любите екстремальні відчуття, в сильний мороз намагайтеся не виходити з дому без особливої необхідності.

**Ганна МАРТИНЮК, сімейний лікар Ратнівської АЗПСМ № 2**