

Исследование

Коварная газировка

Можно ли считать газированную воду безвредной, если она не содержит ни сахара, ни искусственных подсластителей, способствующих появлению лишних килограммов?



Учёные провели эксперимент: крысам, получавшим одинаковое питание, давали при этом разные напитки. Крысы, пившие газированную воду, больше ели, чем животные, получавшие напитки без газа.

Можно сделать вывод, что наличие углекислого газа в напитках влияет на увеличение употребления пищи и повышение риска набора веса, ожирения, жировой дистрофии печени из-за усиления выработки грелина – гормона, оповещающего организм о голоде.

Однако физиология крыс отличается от человеческой, и до получения более весомых аргументов не стоит отказывать себе в газировке. И всё же не следует полностью заменять простую воду газированной. А натуральные ароматизаторы лучше сделать самостоятельно, добавив в воду измельчённые фрукты.

Некоторые стоматологи также указывают, что газированная вода обладает высокой кислотностью и потенциально опасна для эмали зубов. Исходя из этого её лучше пить, не растягивая, по возможности быстро.

Первая помощь

Если случился солнечный удар

Особая группа риска в сильную жару – маленькие дети, пожилые люди, обладатели лишнего веса и гипертоники.



Симптомы солнечного удара – расширенные зрачки, частое дыхание, учащённый пульс, слабость, сильная головная боль, тошнота, жажда. При более сильной степени возможна заложенность в ушах, мышечная слабость, головокружение, обморок, кровотечение из носа, тахикардия, а в тяжёлых случаях – судороги, кома, летальный исход. Поэтому ошибочно думать, что «можно полежать, и само пройдет», – надо вызывать скорую помощь. До приезда врача пострадавшего нужно перенести в прохладное место и уложить с повернутой на бок головой, так, чтобы не было риска захлебнуться рвотой, снять тесную одежду, напоить прохладной водой, лицо смочить холодной водой или накрыть влажной тканью. При потере сознания поднести к ноздрям тампон, пропитанный нашатырём. Обеспечить приток свежего воздуха: обмахивать человека или включить вентилятор.

Восстановление здоровья после солнечного удара обычно занимает несколько дней. За это время нормализуется кровообращение, восстановится нервная система.

Здоровье

Как лето меняет нас?

Тёплый сезон влияет на настроение, внешность и самочувствие

Долгожданное лето приносит не только приятные моменты, но и негативные последствия для здоровья.

Помогает похудеть

Причём без особого изменения образа жизни. Солнечный свет влияет на циркадные ритмы, которые, в свою очередь, регулируют уровень гормонов и другие биологические процессы, утверждают эксперты портала health.mail.ru. И это напрямую связано с массой тела. Оказалось, что чем быстрее в течение дня человек получает свою порцию яркого солнечного света – тем ниже его масса тела. И это притом, что свет никак не влияет на количество потребляемых калорий. А ещё недавно ученые выяснили, что под воздействием солнца жировые клетки, которые находятся непосредственно под кожей, уменьшаются. А это значит, что солнечные ванны могут помочь сбросить лишний вес.

Усугубляет течение хронических болезней

Особенно у людей, которые страдают от болезней лёгких и сердечно-сосудистой системы, неврологических расстройств, эндокринных заболеваний и нарушений обмена веществ. Летняя жара для таких людей может даже стать фатальной. Исследование, проведённое в Италии в 2003 году, показало: во время экстремальной жары смертность возросла на 23 процента. Особенно от высокой температуры страдают люди старше 75 лет, и женщины рискуют больше, чем мужчины.

Учёные заметили, что негативные последствия жары особенно заметны в начале лета. К концу лета опасность уменьшается. Это говорит о том, что организм адаптируется к жаре, и в течение лета у вас постепенно увеличивается диапазон комфортных температур. Правда, как только тело привыкает к теплу, наступает осень, и приходится снова акклиматизироваться.

Поднимает настроение

Если вы склонны к расстройствам настроения, в летний сезон вы мо-

жете почувствовать себя лучше. Учёные проанализировали данные более 7000 голландцев в возрасте от 18 до 64 лет. Оказалось, что летом количество психических расстройств в целом несколько снижается: если зимой психиатрический диагноз получали 18,1 процента людей, то летом – только 16 процентов. Хотя зачастую считается, что тёплая погода и солнце помогают бороться в основном с депрессией, статистика показывает, что лето лучше всего помогает от тревожных состояний.

Помогает больше ходить

Лето способствует росту физической активности – это не только ускоряет похудение, но и в принципе полезно для здоровья. И для этого даже не нужно покупать абонемент в спортзал и брать в аренду велосипед. В тёплое время года достаточно просто больше гулять. В холодное время и стройные люди, и те, у кого индекс массы тела превышает норму, проходят порядка 9000 шагов – а это несколько меньше, чем рекомендуется ходить ежедневно. А вот летом и те, и другие гуляют вполне достаточно: полные люди проходят в среднем 10000 шагов, более худые – 11000.

Вызывает аллергию

Весь тёплый сезон – это кошмар для аллергика. Начинается он с цветения ольхи и берёзы в апреле-мае, продолжается в июне и июле реакцией на

пыльцу злаков и в августе-сентябре – на пыльцу сорных трав. Если летом вы постоянно ходите с заложенным носом, у вас чешутся глаза, преследует кашель и симптомы усиливаются при выезде за город – возможно, пора провериться на наличие аллергии.

Повышает либидо

Исследования показывают, что тёплый сезон увеличивает интерес к противоположному полу – во многом из-за того, что летом под влиянием солнца люди в принципе становятся активнее и энергичнее. Измерения показывают, что у мужчин в июле-августе возрастает количество тестостерона. Пик содержания в крови женского полового гормона, эстрогена, тоже приходится на летний период – на июнь. Правда, сезонные колебания эстрогена не слишком высоки. О том, что летом люди испытывают большее влечение, говорит и то, что в этот период увеличиваются продажи контрацептивов. Логично, что летом возрастает количество случаев заболеваний, передающихся половым путём.

Повышает риск простуды

Но не любой, а той, что вызвана энтеровирусами. Зимой люди часто болеют, потому что в холодном климате хорошо себя чувствуют самые частые возбудители простуды – риновирусы. Риновирусы активно размножаются и заражают людей с сентября по май. А вот с июня по октябрь высок риск заразиться энтеровирусом. Вирусы из этого рода могут вызывать лихорадку, боль в горле и мышцах, небольшие нарушения дыхания, головную боль, а также симптомы со стороны пищеварительной системы – тошноту и рвоту. Как и любая другая простуда, энтеровирусная инфекция проходит сама без лечения в течение недели.



© Из архива «ММ»



**АКАДЕМИЯ
СЛУХА**

ФЕДЕРАЛЬНАЯ СЕТЬ ЦЕНТРОВ СЛУХОПРОТЕЗИРОВАНИЯ

Подарите себе слух!

Второй слуховой аппарат в подарок от «Академии Слуха»!

**ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ
СЛУХОВЫЕ АППАРАТЫ**



Наш слух ежедневно подвергается множеству испытаний: громкая музыка, производственный шум, перенесённые болезни и травмы. Всё это отражается на качестве слуха, и с течением времени он может ухудшаться. Замедлить этот процесс и сохранить слух поможет правильно подобранный слуховой аппарат. И лучше, если этих аппарата будет два.

Зачем нужны два слуховых аппарата? Разве недостаточно воспользоваться одним?

Природа подарила нам парные органы чувств: два глаза, два уха. Понижение слуха, особенно связанное с возрастными изменениями, крайне редко затрагивает только одно ухо – как правило, страдают сразу оба. В этом случае, для полного восстановления и полной компенсации слуха, рекомендуется два слуховых аппарата.

В чём же разница между одним и двумя слуховыми аппаратами?

- В первую очередь, вы будете лучше улавливать звук и понимать, откуда он поступил. При беседе в компании слабослышащий человек хорошо слышит тех, кто находится рядом с его аппаратом, и недослышит человека другим ухом. Это не только неудобно, но и опасно: вы можете не услышать движущийся автомобиль, крик, если эти звуки раздаются со стороны слабослышащего уха!
- Вы будете лучше понимать, о чём говорят ваши собеседники, даже в сложных акустических ситуациях, таких, как шумный семейный праздник, концерт, улица.
- Второе ухо, которому не помогает слуховой аппарат, со временем начинает хуже слышать и воспринимать звуки.

**Второй слуховой аппарат
БЕСПЛАТНО!**

**1+1
Второй
в подарок!**

Подобности предложения и дополнительную информацию можно получить по телефону 8(3519) 490-030 и по адресу центра «Академии Слуха»: г. Магнитогорск, пр-т Ленина, д. 53. Предложение действительно с 15 июля по 31 августа 2018 года.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ПОЛУЧИТЬ КОНСУЛЬТАЦИЮ СПЕЦИАЛИСТОВ.