

16+

№5  
2019

# БУДЬ ЗДОРОВ!

100 страниц  
о самом главном

Праздничный май

Чем опасен бульбит?

Диета при гипертонии

Аутоиммунный тиреоидит

ISSN 1682-4237

19005



9 771682 423005



**Папы и мамы могут не следить за своим самочувствием, но здоровье детей всегда в приоритете. Родителям в помощь – рекомендации зарубежных врачей и данные последних исследований иностранных ученых**

### **У современных девочек стала раньше расти грудь**

У сегодняшних школьниц раньше начинается половое созревание. Американские и датские ученые заметили, что многие девочки, особенно те, кто полнее ровесниц, могут похвастаться наметившимся бюстом уже в возрасте 7–8 лет. Ученые предполагают, что помимо ожирения в раннем формировании женской фигуры могут быть виноваты различные химикаты, которые поступают в организм из пищи, строительных материалов и окружающей среды.

### **СМС-синдром**

Болезнь цивилизации поразила школьников. Количество коротких текстовых сообщений, отправляемых с мобильных телефонов в мире каждую секунду, составляет около 200 тысяч. За три года число пересылаемых СМС увеличилось в три раза. Между тем шведские медики предупреждают: в результате активного пользования многими приложениями «мобильника» у детей и подростков могут возникнуть болевые ощущения в боль-

шом пальце руки. Подобный недуг уже определили как «смс-палец» (по аналогии с «теннисным локтем»). Медики



убеждены, что спазмы в большом пальце вызывает слишком быстрый, частый или длительный набор смс-сообщений. Чтобы избежать появления столь болезненного недуга, следует набирать текст двумя руками и не спешить, советуют врачи.

### **Жевательная резинка вместо обеда**

Американцы создали необычную жевательную резинку. Она способна заменить обед из трех блюд. Но только по вкусу, разумеется. Сегодня уже разработана жевательная резинка со вкусами супа га-спаччо, ростбифа, печеного картофеля и сливочного мороженого. Такие чудеса возможны благодаря особой технологии, позволяющей поме-

щать различные ароматические добавки внутрь микроскопических капсул. При этом нужный вкус появляется в строго определенное время. Секрет прост: каждая микрокапсула окружена жирной оболочкой, которая и не позволяет перемешиваться ее содержимому. Ученые надеются, что их изобретение поможет школьникам, страдающим от ожирения.

### **Уроки лучше учить перед сном**

Ребенок быстрее запоминает слова или цифры, если после заучивания хорошо спит. Американские и британские исследователи просили добровольцев запомнить новые слова перед сном, а затем тестировали их. После этого испытуемые оставались на ночь в лаборатории, где во время сна за активностью их мозга велось наблюдение. Повторное тестирование, проведенное на следующее утро, оказалось гораздо более успешным, чем накануне. Судя по всему, считают ученые, мозговая активность, происходящая в глубоком сне, усиливает память и способствует более эффективному запоминанию. Во время сна в мозге человека периодически происходят

всплески активности, которые называют «веретенами сна». Тогда информация передается между двумя отделами мозга – гиппокампом и неокортексом. Ученые заметили, что, чем больше всплесков наблюдается во время сна, тем лучше запоминаются новые слова.

### **Прощай, первая парта!**

Корректировать близорукость (очками или контактными линзами) школьникам необходимо до полного восстановления зрения и без промедлений, пришли к выводу зарубежные офтальмологи. Ранее считалось, что неполная коррекция близорукости у школьников заставляет их глаза «работать», а стекла к очкам выписывали с такими диоптриями, чтобы ребенок видел достаточно близкие предметы и мог читать с доски в школьном классе. Ученики с такой коррекцией сидели за первыми партами. Сегодня доказано: неполная коррекция близорукости нецелесообразна и даже вредна. Сейчас корректирующие стекла и контактные линзы прописывают с такой силой диоптрий, чтобы зрение восстанавливалось до полной четкости.

### **Сок против биг-мака**

Вред, который приносит ребенку фаст фуд, можно уменьшить, если предложить школьнику запить биг-мак и картошку фри стаканом апельсинового сока. Исследование американских ученых показало, что натуральный цитрусовый сок способен останавливать действие свободных радикалов и молекул, приводящих к воспалительным процессам. Кроме того, сок способствует сокращению уровня белка SOCS-3, отвечающего за развитие диабета второго типа. Поэтому специалисты рекомендуют запивать биг-маки, чизбургеры и картошку фри именно свежесжатым соком, а не газировкой или прочими напитками. Так жирная пища становится менее вредной для здоровья ребенка.

### **Девочка на диете становится старушкой с клюкой**

Английские ученые утверждают, что диеты в подростковом возрасте приводят к возникновению остеопороза в дальнейшем. Этот вывод специалистов основан на результатах исследования, в котором приняло участие 14000 детей, родившихся в Англии с апреля

1991 по декабрь 1992 годов. Оказалось, что у подростков с большей долей жира в организме кости более крупные и плотные. Эта связь сильнее выражена у девочек: увеличение массы жира на пять килограммов соответствовало 8% увеличению окружности голени. Ученые сделали вывод: жир играет важную роль в формировании женского скелета. Формирование прочных костей в подростковом возрасте очень важно для женщин, которые в большей степени, чем мужчины, подвержены развитию остеопороза и чаще страдают от переломов. Девочкам необходимо объяснить, что стремление похудеть опасно для развития их скелета, даже если они худеют, занимаясь физкультурой. Не всякие упражнения способствуют укреплению скелета. Так, ходьба может способствовать снижению веса, но не дает необходимой нагрузки на кости. Чтобы они не страдали от диет, лучше заниматься более интенсивными упражнениями, например бегом или прыжками.

### **Как спасти подростка от юношеских угрей?**

Немецкие врачи советуют мамам предложить подростку

простые, но эффективные средства профилактики прыщей – орехи и семечки. Эти продукты содержат немало цинка. Микроэлемент обладает антисептическими свойствами и ускоряет выработку коллагена и эластина. Орехи также богаты витаминами А и Е, жирными кислотами Омега-3 и Омега-6, которые защищают кожу от негативного внешнего воздей-



ствия. Кожа лица становится чище и выглядит ухоженной.

### **Специальное молоко от бессонницы**

Выпуск молока, заменяющего снотворные пилюли, освоили немецкие фермеры. Оказалось, в коровьем молоке ночной дойки повышено содержание гормона сна мелатонина. Способ производства снотворного молока запатентован. Получить его не так просто: нужно специальное освещение. Ведь, с одной сто-

**Конец ознакомительного фрагмента**

**Уважаемый читатель!**

**Размещение полного текста данного произведения невозможно в связи с ограничениями по IV части ГР РФ.**

**Эту книгу Вы можете почитать в Оренбургской областной универсальной научной библиотеке им. Н. К. Крупской по адресу: г. Оренбург, ул. Советская. 20; тел. для справок: (3532) 60-61-30**