Мединформ

Стоит ли пить воду перед сном?

По словам гастроэнтерологов, последний стакан перед погружением в мир сновидений нужно выпивать за 1,5 – 2 часа до отбоя. Это поможет избежать проблем с работой почек во время сна, а также выведет из организма все лишние вещества.

Основное правило такое: если человек встаёт за ночь более одного раза для того, чтобы посетить туалет, это указывает на необходимость внесения изменений в питьевой режим.

Врачи отмечают, что перед отправлением в постель лучше всего принимать молочные продукты с низким содержанием жира или травяные чаи. Это способствует расслаблению и успокаивает нервы. А вот от алкоголя и напитков, содержащих кофеин, лучше отказаться, поскольку это пагубно влияет на качество сна.

Опасные тромбозы

Развитие тромбоза в теле человека может привести к жизнеугрожающему состоянию, в результате которого пациенты сталкиваются с онемением конечностей и инсультом. Об этом сообщили врачи-кардиологи.

По словам эксперта, тромбоз бывает двух видов: артериальный и венозный. Они возникают в результате закупорки вен тромботическими массами, которые приводят к нарушению кровотока.

Острый артериальный тромбоз (в основном вследствие атеросклероза) является причиной острой ишемии конечности, пояснили специалисты.

Во время развития этого вида тромбоза человек может ощущать сильную боль, отсутствие пульса на артериях конечности, похолодание и онемение конечности, кожа становится бледной. При острой ишемии больной нуждается в экстренной медицинской помощи и введении тромболитических препаратов.

К признакам **венозного тромбоза** относятся: боль и отёчность в конечности, покраснение кожи, повышение температуры в области вены. Кожа по ходу вены в таком состоянии уплотняется. Больной венозным тромбозом может столкнуться с инфарктом миокарда или инсультом, поэтому необходимо проводить раннюю диагностику и проходить своевременное лечение.

Польза облепихи

Пользу облепихи сложно переоценить: она богата витаминами, антиоксидантами и даже жирными кислотами, необходимыми для нормальной работы сердца и всего организма.

Плоды облепихи содержат 190 различных биологически активных веществ. В их числе – витамины A, C, D, E, B1, B2, B3, B6, B9, а также флавоноиды, аминокислоты, фенолы, бета-каротин, фолиевая и органические кислоты. Ягоды содержат в больших количествах железо, кальций, магний, натрий, калий, фосфор. Цветы, листья, семена и плоды облепихи используются в чаях, маслах и различных концентратах, которые широко применяются в народной медицине.

Вдобавок облепиха содержит довольно много жиров по сравнению с другими ягодами. Это полезные омега-3 и омега-6 жирные кислоты, которые необходимы для нормальной работы сердца, сосудов и нервной системы.

Основная польза

● **Замедляет процессы старения.** Этот эффект достигается благодаря содержанию в плодах антиоксидантов, которые к тому же являются хорошей профилактикой вирусных сезонных заболеваний. Оказывают омолаживающий эффект, улучшают состояние кожи и волос. Доказано, что использование облепихового масла на коже помогает уменьшить шелушение у людей, страдающих псориазом.

● **Полезна для работы мозга.** Рибофлавин и тиамин обеспечивают хорошую работу нервной системы и мозга, улучшают память и концентрацию.

● **Поддерживает здоровье глаз.** Облепиха может улучшить состояние при синдроме так называемого «сухого глаза». Научные исследования показывают, что добавки из облепихи снижают покраснение и жжение в глазах. А спрей для глаз с облепихой снимает ощущение сухости.

● **Помогает поддержать пищеварительную систему.** В народной медицине облепиха используется для улучшения пищеварения, здоровья печени, а также лечения некоторых кожных заболеваний.

● **Оказывает заживляющий эффект.** Ускоряет заживление небольших ран и ссадин, поэтому часто используется в фармакологии для производства кремов и мазей.

● **Рекомендуется при заболеваниях суставов.** Выводит из организма щавелевую и мочевую кислоту, поэтому может существенно облегчить состояние тех пациентов, у которых диагностированы подагра, ревматизм и артрит.

● **Эффективна в диетическом питании.** Облепиха рекомендуется при диетах, так как помогает ускорить обмен веществ, улучшает перистальтику кишечника и обладает легким слабительным действием. Жирные кислоты помогают быстрее расщеплять жиры и препятствуют накоплению новых отложений.

Особая польза для женщин

Благодаря содержанию аминокислот, антиоксидантов и витаминов облепиха может принести большую пользу для женского здоровья.

● Регулярное потребление ягод замедляет процессы старения. Восстановить структуру кожи и устранить высыпания помогут косметологические процедуры с использованием сока или мякоти облепихи. А при диетическом питании облепиха поможет контролировать аппетит благодаря высокому содержанию ненасыщенных жирных кислот.

● Благодаря фолиевой кислоте и аминокислотам, ягоды в народной медицине используют в качестве вспомогательного средства для лечения некоторых гинекологических заболеваний и патологий мочеполовой системы у женщин.

● Плоды можно употреблять при беременности. Ягоды укрепляют иммунитет, что повышает способность организма бороться с инфекциями. Но все же, прежде чем употреблять облепиху, будущим мамам не помешает проконсультироваться с врачом.

● Если период менопаузы характеризуется перепадами настроения, нехваткой энергии, быстрой утомляемостью, то специалисты рекомендуют женщинам употреблять масло плодов дважды в день по одной чайной ложке за полчаса до завтрака и ужина. Кроме того, регулярное употребление облепихи позволит улучшить качество слизистой, которая во время менопазы часто становится суше.

Наша справка

Рекомендуется употреблять облепиху ежедневно в умеренных количествах. Оптимальная суточная доза 80 – 100 г (но не более) свежих или замороженных ягод. Плоды можно добавлять в каши, йогурты или смузи, обеспечивая организм необходимыми витаминами и минералами.

В чём может быть вред?

Несмотря на пользу для беременных, употреблять в этот период облепиху следует осторожно. Переизбыток каротина, который содержится в ягодах, может спровоцировать сильную аллергическую реакцию.

Потреблять облепиху в любом виде нельзя людям со следующими заболеваниями:

♦ сахарным диабетом;
♦ мочекаменной болезнью;
♦ острым холециститом и панкреатитом;
♦ язвой желудка и двенадцатиперстной кишки;
♦ острыми воспалениями печени и мочевого пузыря.

Врачи советуют отказаться от облепихи и тем, кто имеет склонность к расстройствам желудка.

С осторожностью к ней стоит относиться людям с заболеваниями крови, ведь ягода оказывает **кроворазжижающее действие**, что повышает риск кровотечения.

Важно понимать, что у людей с сахарным диабетом эта ягода может вызвать **резкое снижение уровня сахара в крови**.

Противоожоговые мази с экстрактом облепихи могут спровоцировать аллергическую реакцию.

Помимо этого, облепиха может влиять на эффективность некоторых лекарств, которые лечат желудочно-кишечные, аутоиммунные, сердечно-сосудистые и онкологические заболевания. Поэтому перед тем, как принимать любые добавки с экстрактом облепихи, необходимо проконсультироваться с врачом.

Чем опасен избыток сна?

У людей, которые любят поспать днем или по ночам спят больше девяти часов подряд, повышен риск инсульта. Результаты исследования, проведенного группой ученых из нескольких научных и клинических центров Китая, опубликованы в журнале "Neurology".

Исследователи проанализировали данные о почти 32 тысячах жителей КНР. На старте исследования средний возраст этих людей составлял 62 года. Ни у кого из них ранее не случалось инсульта, а также не было больших проблем со здоровьем. Участники отвечали на вопросы по поводу своего ночного и дневного сна (в Китае дневной сон очень распространен). 8 процентов участников сообщили, что их дневной сон обычно длится более полутора часов, а 24 процента участников каждую ночь спали по девять и более часов.

Наблюдения за этими людьми велись на протяжении шести лет. За это время было зарегистрировано более полутора тысяч случаев инсульта. Расчеты показали, что у тех, кто обычно спал ночью по девять и более часов, риск инсульта на 23 процента выше, чем у тех, кто спал по ночам менее восьми часов. У людей, которые регулярно спали днем более полутора часов, риск инсульта на 25 процентов выше, чем у тех, чей дневной сон обычно продолжался не более получаса.

Но самый высокий риск инсульта оказался у тех, кто много спал по ночам и долго спал днем.

У таких людей вероятность инсульта – на 85 процентов выше, чем у тех, чей ночной и дневной сон были умеренными по продолжительности. Кроме того, риск инсульта повышает плохое качество сна, выяснили исследователи. У тех людей, которые сообщили, что плохо засыпают и постоянно просыпаются по ночам, этот риск на 29 процентов выше, чем у тех, кто крепко спит ночью. При расчетах ученые приняли во внимание такие факторы риска инсульта, как гипертония, диабет и курение.

Для того чтобы понять биологические причины, лежащие в основе связи между избытком сна и инсультом, требуются дальнейшие исследования. Тем не менее ученые предположили, что люди, которые очень много спят, в целом ведут малоактивный образ жизни, что повышает риск инсульта.

Газета "Мой город"
№ 35 (1779) от 20.03.2025 г.
Собственник
ТОО "Издательский дом "Регион"
Отдел рекламы и объявлений:
тел. 70-40-42, e-mail: reklama@idregion.kz

Заместитель директора,
и. о. главного редактора
И. А. Стракатова
Телефоны редакции: 70-40-12,
70-40-16, 70-40-36, 70-40-37.
E-mail: GazetaMG@yandex.ru

Свидетельство о постановке на переучет
№ KZ80VPY00047380 от 30.03.2022 г.
Выдано Комитетом информации
Министерства информации и общественного
развития Республики Казахстан.
Территория распространения:
Республика Казахстан.

Выходит три раза в неделю.
Адрес редакции: 070004, г. Усть-Каменогорск,
ул. М. Горького, 21, офис 300.
Редакция: 8-705-316-12-15,
реклама и объявления: 8-705-316-12-13.
Время работы с 8.00 до 17.00,
перерыв с 12.00 до 13.00

Отпечатано в типографии
ТОО "Печатное издательство -
Агентство "Рекламный Дайджест",
г. Усть-Каменогорск, пр. Абая, 20.
Тираж номера - 8150 экз.
Тираж недели - 24450 экз.