Мединформ

Картофель и патиссоны защитят от деменции

Картофель и патиссоны содержат медь, которая необходима для поддержания когнитивного здоровья и снижения риска деменции. Об этом заявил профессор Хэбэйского медицинского университета (Китай) Вэйай Цзя.

По словам ученого, медь способствует высвобождению железа, которое переносит кислород по организму, в том числе к мозгу. Ее умеренное потребление также способствует нормальной работе центральной нервной системы. Кроме того, этот микроэлемент участвует в регуляции нейромедиаторов, связанных с памятью и обучением.

Однако профессор предупредил, что избыток меди может быть токсичным. Острые симптомы отравления медью при приеме включают рвоту, гематемезис (рвоту кровью) и гипотензию (низкое кровяное давление). Чтобы избежать передозировки, ученый рекомендует получать микроэлемент с пищей в умеренном количестве. Суточная норма меди (1,22 мг), по его словам, содержится, например, в двух картофелинах и одном среднем патиссоне.

По мнению исследователей, защитный эффект меди обусловлен ее положительным влиянием на энергетический обмен и нейротрансмиссию – процессы, критически важные для нормальной работы нервной системы.

Удалять ли волосы... в носу

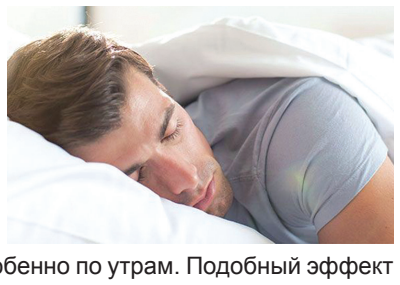
Волоски, выглядывающие из носа, выглядят неэстетично, и многие стремятся их выдернуть, обрезать ножницами или выстричь триммером. Но может ли удаление волос из носа причинить здоровью серьёзный вред?

Нужно понимать, что волоски, находящиеся в носу, являются важной частью защитной системы нашего организма: они оберегают лёгкие от пыли и аллергенов.

При удалении волосков из носа человек рискует "открыть дорогу" различным мельчайшим частицам, которые могут попасть в нос. Если же волоски выщипывать, то они могут врастать, что способно вызвать в носу раздражение и местную инфекцию. Раздражение называется назальным вестибулитом, инфекцией передней части носовой полости. Происходит это тогда, когда в ранку слизистой попадает стафилококковая инфекция. Поэтому от чрезмерного вмешательства в части удаления волосков в носу лучше воздержаться.

Если ночью болит голова

Ночные головные боли могут указывать на три патологии: апноэ, нарушения внутричерепного давления и бруксизм, рассказали сомнологи и эндокринологи.



Так, при **обструктивном апноэ** дыхание во сне периодически останавливается. Мозг ощущает нехватку кислорода, и как результат – пробуждение с тяжестью или пульсацией в голове, особенно по утрам. Подобный эффект может вызывать и **гипопноэ** – чрезмерно поверхностное дыхание, пояснили специалисты.

При **бруксизме**, по словам врачей, неконтролируемое сжимание челюстей и скрежет зубами во сне может вызывать головные боли напряжения в висках или затылке.

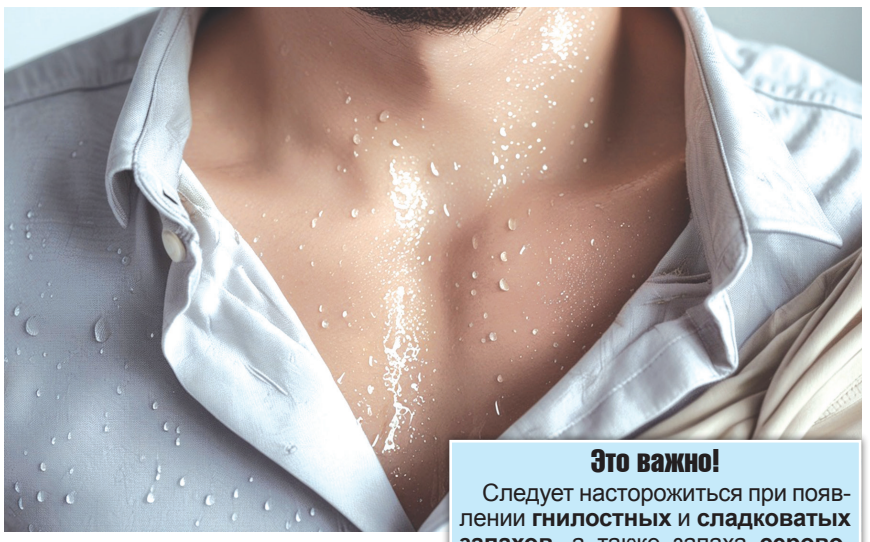
При **повышенном внутричерепном давлении** (внутричерепной гипертензии) голова особенно сильно болит в положении лежа – именно ночью или рано утром. После пробуждения и перехода в вертикальное положение боль может ослабевать.

Однако ночные головные боли также могут быть не следствием каких-то проблем, а являться заболеванием сами по себе без связи с какой-либо другой патологией. В таком случае это может быть гипническая головная боль, кластерная головная боль или мигрень.

При регулярных ночных болях стоит обратиться к врачу: терапевту, неврологу или сомнологу. Возможно, понадобится исследование сна (полисомнография или компьютерная сомнография), и мониторинг внутричерепного давления.

"Аромат" дискомфорта

Каждый человек отличается своим неповторимым ароматом. Однако бывает так, что запах тела начинает меняться, и далеко не всегда в лучшую сторону. Обычно это связано с изменениями в запахе пота. Почему они могут происходить и что делать, если запах тела стал неприятным, рассказали врачи-эндокринологи.



Запах пота

Стоит запомнить, что сам пот не пахнет. Запах тела исходит от бактерий, которые живут на частях тела человека, например в подмышках. Когда вы потеете, эти бактерии расщепляют определенные белки в поте на кислоты, что и приводит к появлению запаха.

Пот продуцируют **апокринные** и **эккринные** железы. Запах тела начинает проявляться, когда пот поступает из апокринных желез, которые выделяют его из волосяных фолликулов, расположенных в подмышках, паху и лобковой области. Пот из этих желез образуется при жаре или стрессе, содержит жиры и другие соединения, которые пахнут при расщеплении бактериями.

Эккринные железы встречаются на всей поверхности кожи и вырабатывают пот для терморегуляции. В этом поту отсутствуют жиры и другие соединения, которые могут пахнут.

Почему же запах меняется?

Причин, почему может поменяться запах, много.

● **Избыточный вес.** Когда вы набираете вес, у вас могут образовываться кожные складки, где продуцируется избыток пота. Он, в свою очередь, взаимодействуя с бактериями, образует неприятный запах.

● **Питание.** Лук, чеснок и некоторые крестоцветные овощи содержат серу, которая может накапливаться и выходить через эккринные потовые железы, делая запах тела еще сильнее. Острые продукты также могут заставить человека больше потеть, что, в свою очередь, может дать более сильный аромат.

● **Заболевания.** Такие заболевания, как диабет, проблемы с почками или заболевания печени, а также гипертиреоз (гиперсекреция гормонов щитовидной железы), некоторые генетические заболевания могут влиять на изменение запаха вашего тела.

Стоит серьезно относиться к изменениям запаха вашего тела.

Инфекции желудочно-кишечного тракта, такие как гастрит, колит или энтерит, могут вызывать выделения, которые изменяют запах тела.

Гнойные процессы. Наличие гноя, выделений или отмерших клеток может значительно изменять запах из-за разложения органических веществ.

Метаболизм кетонов. При сахарном диабете и проблемах с углеводным обменом может происходить накопление кетоновых тел, что приводит к появлению характерного сладковатого, фруктового запаха.

Изменение кожного микробиома. Наличие патогенных и условно-патогенных микроорганизмов на коже может приводить к усилению запаха. Например, избыток дрожжевых грибков может вызывать запах, напоминающий дрожжи.

Дисбактериоз. Изменение нормальной микрофлоры кишечника может привести к специфическим запахам (например, сероводородный запах при дисбиозе кишечника).

● **Стресс.** Стресс увеличивает частоту сердечных сокращений и посылает сигнал потовым железам вырабатывать пот для терморегуляции. Хотя пот может высвобождаться через эккринные железы, большая часть его, вызванного стрессом, выйдет из апокринных желез, которые создают более неприятный запах.

● **Генетика.** Если у членов вашей семьи более неприятный запах пота, шансы, что у вас может быть так же, возрастают. Гены являются одним из факторов, определяющих индивидуальный запах человека.

● **Гипергидроз.** Состояние, называемое гипергидрозом, приводит к чрезмерной потливости. Люди с таким заболеванием потеют без внешних факторов воздействия на потоотделение, таких как жара или стресс. Если добавляются дополнительные факторы, например заболевания или погрешности в еде, появится и запах.

● **Гормоны.** Изменения гормонов во время беременности могут повышать температуру тела и заставить тело думать, что оно горячее, чем есть на самом деле. Это приведет к увеличенному потоотделению и изменению запаха.

Половое созревание – это еще один момент, когда у людей может быть больше неприятного запаха от тела, чем обычно. Это связано с тем, что всплеск гормонов делает потовые железы более активными, что и приводит к появлению более выраженного "аромата".

Менопауза также может вызвать избыточное потоотделение из-за изменения уровня гормонов, которые влияют на способность организма регулировать температуру, соответственно, и изменять запах.

● **Курение.** Компоненты табачного дыма могут оказывать влияние на запах тела, даже если курильщик соблюдает правила гигиены.

Интересные факты

Разновидности запахов тела:

● запах **аммиака (мочи)** может исходить от кожи при заболеваниях почек;

● запах **хлора или свежей рыбы** возможен при заболеваниях печени;

● запах **ацетона или прелых яблок** – один из признаков сахарного диабета;

● **уксусный (кислый)** запах может говорить об эндокринных нарушениях, туберкулезе и дефиците витамина D;

● запах **вареного яйца или серы** указывает на проблемы с желудком или кишечником;

● запах **грибов, плесени, гниющего мяса** может возникать в случае запущенной стадии рака.

Как избавиться?

В первую очередь необходимо выяснить причину появления неприятного запаха. Для этого следует проконсультироваться с врачом. Параллельно можно взять на вооружение ряд доступных способов, которые позволят бороться с потливостью.

Это важно!

Следует насторожиться при появлении **гнилостных** и **сладковатых запахов**, а также запаха **сероводорода, прелых яблок, ацетона, аммиака**. Такие изменения могут быть связаны с нарушениями работы почек, печени, пищеварительного тракта, а также с инфекционными и грибковыми заболеваниями.

● **Ежедневный душ.** Принимайте душ не реже одного раза в день. Используйте мыло или гель для душа, которые в процессе необходимо тщательно вспенивать. Особое внимание уделите областям, подверженным запаху тела.

● **Дезодорант или антиперспирант.** Выбирайте правильные продукты для зоны подмышек. Существует два типа средств для подмышек: дезодоранты и антиперспиранты. Дезодоранты делают ваши подмышки менее восприимчивыми к бактериальной среде. Они также помогают маскировать запах тела приятным парфюмированным ароматом. Антиперспиранты блокируют потовые железы для уменьшения выработки пота. Если вы мало потеете, но все же чувствуете запах тела, дезодоранты – хороший выбор. Если вы много потеете, ищите продукт, который является как антиперспирантом, так и дезодорантом.

● **Внимание к одежде!** Носите натуральные ткани, например лён и хлопок, которые лучше, чем полиэстер, нейлон и вискоза, контролируют запах тела. Натуральные волокна дышат, что позволяет поту испаряться. Избегайте тканей, которые удерживают пот на коже. Они создают более комфортную питательную среду для появления запаха тела. При тренировках выбирайте влагоотталкивающие ткани.

Измените рацион. Уберите из своего рациона или максимально уменьшите в нем пищу, вызывающую изменения запаха пота. Это могут быть такие продукты, как: карри, чеснок, острый перец, брюссельская капуста, брокколи, лук.

Эти продукты могут вызывать более резкий запах пота. Даже алкоголь может изменить запах вашего тела.

● **Бритье или воск.** Апокринные железы сосредоточены в областях, покрытых волосами, а именно в подмышках и лобковой зоне. Волосы удерживают пот и создают благоприятную атмосферу для размножения бактерий. Удаление волос может помочь контролировать запах тела.

В заключение

Почувствовав изменения запаха своего тела, обратитесь к врачу, чтобы исключить возможное заболевание. Стоит посетить терапевта для диагностики и возможной коррекции состояния. В ряде случаев требуется направление на консультацию к эндокринологу, гастроэнтерологу, диетологу, дерматологу.

Если же вы здоровы и нет явных причин для изменения запаха тела – займитесь коррекцией образа жизни.

Газета "Мой город"
№ 104 (1848) от 28.08.2025 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.