

Студенческая газета

Студенческая газета

ФИЗИОЛОГ

кафедра зоологии, физиологии и генетики

биологический факультет

УО «Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины»

Выпуск №11 (19) февраль 2019



Это должен знать каждый! Как сохранить свое здоровье

- **Правильное питание.** Питаться правильно, прежде всего, подразумевает под собой употреблять только полезные продукты питания. Они обеспечивают пополнение организма разными веществами, помогающими ему расти и функционировать. Правильно питание должно быть исключительно сбалансированным.

- **Личная гигиена и здоровый сон.** Держите тело в чистоте. Это избавит вас от риска получить заболевания, связанные с размножением бактерий и паразитов. А здоровый сон поможет быть всегда активными и полными сил и энергии. Старайтесь спать не менее восьми часов. Наиболее приемлемым временем для сна приходится временной отрезок с 22.00 до 6.00.

- **Закаливание.** Чтобы свести риски заболеваний к минимуму стоит заниматься закаливанием. Оно помогает организму бороться с неблагоприятными внешними факторами. Известно много способов повысить сопротивляемость и иммунитет.

- **Отказ от вредных привычек.** Вред курения, алкоголя и наркотиков - это общеизвестный факт. Если мы ценим свое здоровье - то уже давно отказались от этих губительных привычек или сейчас на пути к этому.

Здоровый образ жизни является предпосылкой для развития разных сторон жизнедеятельности человека, достижения им активного долголетия и полноценного выполнения социальных функций, для активного участия в трудовой, общественной, семейно-бытовой, досуговой формах жизнедеятельности.

Актуальность здорового образа жизни вызвана возрастанием и изменением характера нагрузок на организм человека в связи с усложнением общественной жизни, увеличением рисков техногенного, экологического, психологического и политического характеров, провоцирующих негативные сдвиги в состоянии здоровья.

Почему давно пора отказаться от сахара?



Тортики, конфеты, пирожные и остальные сладости человек употребляет фактически раз в день, совсем не задумываясь о различных последствиях, которые таит внутри себя этот продукт.

Естественно же, сахар является обязательным поставщиком энергии для нашего мозга (центральный отдел нервной системы животных и человека). Поступая в организм, происходит секундное увеличение уровня глюкозы в крови, а мы ощущаем прилив сил, но, потом весьма стремительно происходит ее понижение. В итоге, человек ощущает себя усталым и разбитым. Соответственно, чтоб не допускать резких перепадов глюкозы в крови (внутренней средой организма человека и животных) нужно просто не есть сладкое.

Сахар – весьма калорийный продукт. Конкретно потому почти все люди не сидят на диете, а просто отрешаются от сладкого и вес у них понижается. Также сахар способен стремительно утолить голод, но спустя маленький просвет времени снова охото есть. В составе сахара много вредных для организма веществ. ЖКТ тракт мучается от того, что ему тяжело их расщеплять. Сахар практически «выгоняет» кальций из организма. Сахар может вызвать зависимость похожую на наркотическую.

Сахар – «незапятанный вред». Отрешиться от сладкой зависимости не так трудно, как кажется. Уже через 7 – 10 дней «несладкой жизни» организм будет меньше его добиваться, а через пару месяцев совершенно не захочется его есть. А вместо сахара лучше больше употребляйте овощей и сухофруктов. Будьте здоровы!

Почему мы кашляем?



Вопрос "почему мы кашляем?" звучит на первый взгляд несколько наивно. У человека, скажете вы, есть сто причин кашлять, особенно в холодную пору года.

Например, осень. Ещё пару дней тому вы носили лёгкую курточку, как вдруг синоптики советуют одеться потеплее и прихватить с собой зонт. Но вот очередным утром вы выглядываете в окно, а там – красота! Солнце светит, листва сверкает всеми оттенками золота. Вы радостно прячете в шкаф пальто, накидываете на себя ту самую лёгкую куртку и устремляетесь навстречу солнечным лучам. Но, пройдя по улице каких-нибудь пару метров, вдруг осознаёте, что картинка за окном вас бессовестно обманула: солнце-то светит, а вот тепла уже нет! Зато дует пренеприятнейший ветер, от которого даже за ушами начинает ломить. Всё это вы чувствуете постепенно, в процессе удаления от дома. И когда вы понимаете, что надо бы пойти и одеться теплее, времени на это не остаётся.

Таких ситуаций можно описывать десятками: как вас продуло, как вы плохо оделись, как вступили случайно в лужу, как промокли под непредвиденным дождём, как кто-то из семьи принёс домой "бациллу" – и все эти ситуации закончатся кашлем. Который сам по себе, между прочим, индикатором внутренних воспалительных процессов. И одновременно – механизмом самоочищения организма. Поэтому давайте разберёмся, что же это такое кашель.

Мы привыкли считать, что мокрота в бронхах – это признак нездоровья. На самом же деле в организме здорового человека образуется до 1 мл бронхиального секрета на 1 кг массы человека ежедневно. Состоит секрет на 90% из воды. "Устилая" дыхательные

пути, он защищает их от микрочастиц пыли, бактерий, дыма и прочих раздражителей, которые вместе с секретом легко и регулярно выводятся из организма. Но иногда оно даёт сбой – например, вследствие проникновения вирусов. Тогда начинается воспаление, которое провоцирует повышенное выделение бронхиального секрета с изменённым химическим составом – содержание воды снижается, а гликопротеинов, наоборот, повышается. В результате слизь густеет, перестаёт выводиться из организма – создаются идеальные условия для развития серьёзных воспалений. Вот тут-то наш организм и начинает кашлять. Кашляет он не для того, чтобы доставить нам неудобства, а всего лишь чтобы побыстрее избавиться от избытка мокроты, а вместе с ней – и от микроорганизмов.

«Новости науки»

Источник молодости находится в кишечнике

Исследователи Колорадского университета в Боулдере выяснили, что виновник ухудшения состояния сосудов живёт в кишечнике, – пишет eurekaalert.org с ссылкой на *Journal of Physiology*.



Почему кровеносные сосуды естественным образом становятся жесткими и деградируют с возрастом, повышая риск сердечно-

сосудистых заболеваний? Ученые нашли удивительного виновника, который живет в нашем кишечнике.

«Это первое исследование, которое показывает, что изменения в микробиоме кишечника при старении оказывают неблагоприятное влияние на состояние сосудов, – говорит ведущий автор Вена Брант – постдокторант в отделе интегративной физиологии. – Это открывает новый путь потенциальных вмешательств для предотвращения сердечно-сосудистых заболеваний».

Для исследования ученые дали молодым и старым мышам антибиотики широкого спектра действия, чтобы убить большинство бактерий, живущих в их кишечнике, то есть в их кишечном микробиоме. Затем они оценили состояние эндотелия сосудов (внутренней оболочки кровеносных сосудов) и жесткость их крупных артерий.

Они также измерили уровни воспалительных соединений в крови, повреждающих ткани свободных радикалов, антиоксидантов и соединения азота, расширяющего кровеносные сосуды, в обеих группах.

После трех-четырех недель исследований молодые мыши не проявили изменений в состоянии сосудов. Старые мыши, однако, показали значительные улучшения по всем показателям.

«Когда мы подавили микробиом у старых мышей, их сосудистое здоровье было восстановлено до состояния молодых мышей, — сказал старший автор и профессор Даг Силс, директор Лаборатории интегративной физиологии старения. — Это говорит о том, что что-то в тех микроорганизмах вызывает сосудистую дисфункцию».

Ученые верят, что диеты с высоким содержанием пробиотической культивируемой пищи (йогурт, кефир, кимчи) и пребиотических волокон могут сыграть роль в профилактике сердечных заболеваний, способствуя здоровью кишечного микробиома.

<p>Учредитель: студенческий актив кафедры зоологии, физиологии и генетики специализации «Физиология»</p> <p>Авторы напечатанных материалов несут полную ответственность за подбор и точность приведенных фактов.</p> <p>Сайт газеты: http://biology.gsu.by/</p>	<p>ФИЗИОЛОГ Студенческая газета кафедры зоологии, физиологии и генетики биологического факультета ГГУ им. Ф. Скорины</p> <p>Наш адрес: 246019, г. Гомель, ул. Советская, 108, к. 3-9</p>	<p>Главный редактор: Шингирей В.А.</p> <p>Редколлегия: Бекаревич А.А., Бибиков А.В.</p> <p>Редакторы-оформители: Сурков А.А., Лысенко А.Н.</p>
--	--	--