

ФИТНЕС ДЛЯ МИКРОБОВ

Казалось бы, какая разница, как выбрасывать? Врачи и экологи в один голос говорят — огромная! Например, представим, что вам нужно избавиться от нескольких таблеток антибиотика, оставшихся от лечения бронхита. Вроде бы малость. Но если сложить все таблетки и ампулы, которые ежедневно летят в мусорные ведра, нетрудно догадаться, почему так быстро формируется лекарственная устойчивость у бактерий.

Ученые подтверждают: микро-частицы даже самых новых антибиотиков через некоторое время можно обнаружить в почве, воде и даже продуктах питания. Оттуда микродозы лекарств неизбежно попадают в наш организм и «тренируют» бактерии: они приобретают устойчивость к антибиотикам, и в следующий раз, когда мы заболеем, лекарство просто не подействует.

АЛЛЕРГИЯ ИЗ НИОТКУДА

Безалаберно избавляясь от ненужного препарата, мы оказываем медвежью услугу и аллергику. Мы никогда не купим в аптеке лекарство, на которое у нас аллергия. Но вот кто-то выбросил опасное для вас лекарство в мусор, его химические элементы попали в окружающую среду, воду, пищу — и очутились у вас в организме. Стоп! Возможно, доктор не прописывал вам эту таблетку! Поздно, ее частичка уже внутри вас, и если микродозы не хватает для полного эффекта, то ее обычно вполне достаточно для того, чтобы высыпала крапивница, потекло из носа и тело усиленно зачесалось.

Часто люди думают: лекарство-

НАШЕ ДРАГОЦЕННОЕ



КУДА ВЫБРАСЫВАТЬ ТАБЛЕТКИ?
КОНЕЧНО, ВЫ ЗНАЕТЕ, КАК ПРАВИЛЬНО ПРИНИМАТЬ ЛЕКАРСТВА. А КАК ПРАВИЛЬНО ИХ ВЫБРАСЫВАТЬ? ПРОСТО ВЫКИНУТЬ УПАКОВКУ В МУСОРНОЕ ВЕДРО? ОТВЕТ НЕВЕРНЫЙ!

то старое, просроченное, а значит, свои свойства утратило. Как выясняется, ничего подобного! Даже спустя 10 лет после истечения срока годности большинство лекарств в той или иной степени сохраняют эффективность. А крупное исследование запасов лекарств армии США и вовсе по-

казало, что 90% препаратов с 15-летней просрочкой по-прежнему сохраняли свое действие. Так что даже если для лечения старый препарат не годится, то спровоцировать аллергическую реакцию может легко.

Наконец, многие лекарства попросту токсичны. И здесь нужно

ЗАКОНЫ АПТЕЧКИ

- Несколько раз в год inspectируйте содержимое аптечки.
- Безжалостно выбрасывайте не только просроченные препараты, но и все неопознанные лекарства, ампулы без маркировки.
- Не выкидывайте упаковку и инструкцию к препарату: при необходимости в них можно найти очень важную информацию.
- Храните сильнодействующие и специфические лекарства отдельно, чтобы исключить риск принять их по ошибке.

подумать не только о земле и реках, но и о живых существах, которым может попасться на пути ваш препарат. Если дома таблетки спрятаны, то на улице они могут привлечь внимание собаки, кошки, птицы. И уж совсем не хочется представлять себе, что случится, если вдруг их найдет ребенок. Кстати, 81% детских отравлений — именно отравления лекарствами.

КОНЦЫ НЕ В ВОДУ

Итак, осталось разобраться, как выбрасывать лекарства правильно. Для этого любящие все систематизировать американцы написали инструкцию. По мнению FDA (Американского агентства по контролю за лекарствами и пищевыми продуктами), многие препараты все-таки можно выкинуть в мусорное ведро, но соблюдая несколько простых правил, которые обеспечат безопасность для окружающей среды и людей.

1. Извлеките лекарство из упаковки и перемешайте таблетки (свечи, порошок) с какими-нибудь отходами (кофейная гуща, картофельные очистки). Это делает лекарства малопривлекательными для детей, бродяг и животных.

2. Полученную смесь следует убрать в плотный полиэтиленовый пакет, пластиковую емкость или стеклянную банку и плотно закрыть.

3. Не смывайте лекарства в туалет. Экологи бьют тревогу: в городских реках «плавают» почти терапевтические дозы антидепрессантов, гормональных контрацептивов и некоторых других препаратов.

Алексей ФЕДОРОВ
«Здоровье»

- ▶ **Утилизация по-европейски.** В Швеции, Финляндии, Канаде, Эстонии, Чехии и Франции старые и ненужные лекарства принимают аптеки и сами их избавляются от них по всем правилам.
- ▶ **Утилизация по-американски.** В 37 штатах США приняты законы, позволяющие передавать ненужные лекарства через местные благотворительные аптеки нуждающимся пациентам. Условия всего два: лекарства должны быть в

ТАБЛЕТКИ НА ВЕТЕР

нераспечатанных упаковках, а до окончания срока годности должно оставаться не менее 6 месяцев. Специалисты считают, что подобную практику имеет смысл принять во всех странах: от нее выиграют и люди, и окружающая среда.



Исследование: Сладкие напитки вызывают рак

люди, которые, по меньшей мере дважды в неделю пьют подслащенные безалкогольные напитки, гораздо сильнее подвержены риску возникновения рака поджелудочной железы — редкого и смертельного вида онкологических заболеваний, сообщает REUTERS со ссылкой на данные исследования, проведенного в Сингапуре. В исследовании принимали участие 60 тысяч человек.

Вместе с тем, установлено, что те, кто предпочитает газированным напиткам фруктовые соки, риск рака поджелудочной железы подвержены в гораздо меньшей степени. «Содержащийся в напитках сахар может быть причиной рака, но люди, предпочитающие подслащенные напитки, зачастую имеют и другие малополезные для здоровья привычки», — говорит проводивший исследование Марк Перейра (Mark Pereira) из Университета Миннесоты.

Высокое содержание сахара в напитках может привести к росту содержания инсулина в крови, что, по мнению ученых,

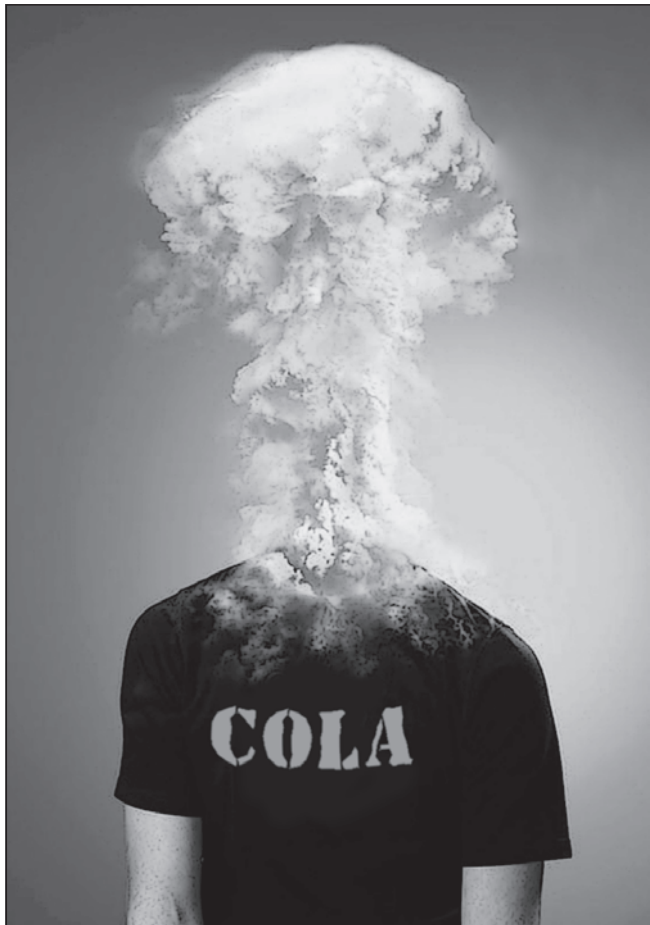
способствует возникновению рака поджелудочной железы. Инсулин помогает обеспечивать процесс метаболизма в организме человека, и вырабатывается именно в поджелудочной железе.

В отчете об исследовании, который Перейра и его коллеги опубликовали в журнале Cancer Epidemiology, Biomarkers & Prevention, говорится, что за 14 лет изучения 140 участвовавших в эксперименте добровольцев заболели раком. У тех, кто дважды в неделю, или чаще, пил сладкие напитки, риск развития заболевания оказался на 87% выше.

Сингапур, отмечает Перейра,

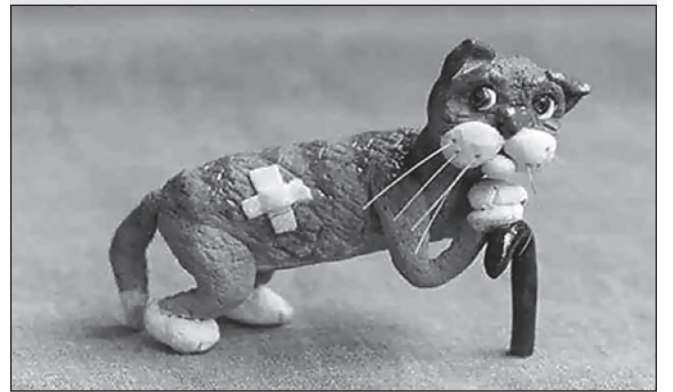
— богатая страна с превосходным здравоохранением. Любимый досуг населения — еда и шопинг, что свидетельствует о том, что данные исследования актуальны и для развитых западных стран.

ВЗГЛЯД



НОВОСТИ МЕДИЦИНЫ

Таблетка от старости появится через три года?



СУПЕР-ПИЛЮЛЯ ОТ ДИАБЕТА, СЕРДЕЧНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ И СИНДРОМА АЛЬЦГЕЙМЕРА — САМЫХ РАСПРОСТРАНЕННЫХ ВОЗРАСТНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ — РАЗРАБАТЫВАЕТСЯ УЧЕНЫМИ.

В основе разработки — открытие трех генов, защищающих от болезней сердца, диабета и старческого слабоумия. Они были обнаружены учеными Медицинского колледжа Альберта Эйнштейна (Нью-Йорк, США) при изучении ДНК 500 евреев ашкенази, среди которых процент долгожителей значительно выше, чем в среднем по популяции. Те, у кого есть эти гены, к тому же меньше страдают от малоподвижного образа жизни, курения, злоупотребления спиртным. Ученые разрабатывают лекарство, которое будет имитировать работу этих генов в организме. Предполагается, что тесты новой пилули начнутся уже через 3 года.

DAILY MAIL

Богатая, успешная, пьяная



ЖЕНЩИНЫ, ИМЕЮЩИЕ ПРЕСТИЖНУЮ И ВЫСОКООПЛАЧИВАЕМУЮ РАБОТУ, ВЫПИВАЮТ В 2 РАЗА БОЛЬШЕ АЛКОГОЛЯ, ЧЕМ ТЕ, КТО МЕНЬШЕ ЗАРАБАТЫВАЕТ, ПОКАЗАЛИ РЕЗУЛЬТАТЫ КРУПНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ, ПРОВЕДЕННОГО В ВЕЛИКОБРИТАНИИ.

Дамы-руководители выпивают больше 10 порций в неделю — по сравнению с 6,5 порциями, выпиваемыми обычными работницами. Это не самый высокий показатель — «безопасным» лимитом считаются 15 порций в неделю — но с учетом того, что некоторые женщины вообще не пьют, цифра настораживает. Причем дамы, высоко взобравшиеся по карьерной лестнице, часто не просто выпивают, а напиваются. 25% из них признались, что уходят в загул (то есть употребляют не меньше 6 порций спиртного одновременно) не реже чем раз в неделю. Более 45% опрошенных женщин признались, что чаще всего напиваются не в баре, а дома. Среди женщин со средним доходом таких не больше 18%.

DAILY MAIL

Людам будут пересаживать свиные легкие

ЧЕРЕЗ 5 ЛЕТ СВИНЫЕ ЛЕГКИЕ МОЖНО БУДЕТ ПЕРЕСАЖИВАТЬ НУЖДАЮЩИМСЯ В ДОНОРСКИХ ОРГАНАХ, ПРЕДПОЛАГАЮТ АВСТРАЛИЙСКИЕ УЧЕНЫЕ.



Начало уже положено — специалисты из Госпиталя Св. Винсента (Мельбурн, Австралия) смогли удалить из генома свиньи ген, препятствующий совместимости органов животного и человеческой крови. Легкие «модифицированного» животного, накачаные человеческой кровью, во время испытаний исправно функционировали на протяжении нескольких часов. Это позволяет ученым считать

трансплантацию свиных органов людям реальностью не слишком отдаленного будущего. Но у проекта есть противники, считающие такие эксперименты, во-первых, не этичными, а во-вторых, могущими привести к переносу типичных для животных заболеваний человеку.

DAILY MAIL