



*Охотясь на мамонта в шкуре лохматой,
Штурмуя вершины, моря или звезды,
Защитники наши, Отгизны солдаты –
Веками идете сквозь боль или грозы,
Сомненьям своим никогда не сдаетесь,
Легенды, смеясь, превращаете в были,
А женщины верят, что все вы вернетесь
И молятся тихо, чтоб вас сохранили!*



*Прекрасные, дивные, светлые наши,
Пусть эта весна станет сказочным стартом
Для новых свершений, шальных начинаний,
Для дивных цветов, нежно-страстных признаний,
Весеннее солнце пусть гудо подарит,
Любовь родных, близких пусть вас не оставит,
И светит всегда на пути маячком,
А жизнь шлет побольше красивых даров,*



ИНТЕРЕСНАЯ ИНФОРМАЦИЯ О МУЖЧИНАХ И ЖЕНЩИНАХ

Мозг

Датский ученый Берт Паккенберг выяснил, что в мужском мозгу клеток больше на четыре миллиона, но по тестам женщины показывают результаты на 3% лучше, чем мужчины. Виной этому так называемое мозолистое тело, которое служит своеобразным «кабелем» между правым и левым полушариями мозга. У женщин это тело толще, чем у мужчин, а соединений в нем на 30

% больше.

Мозг мужчин специализирован и разделен на определенные отделы. Из-за меньшего количества соединений между полушариями, мужчина может качественно делать только одно дело, полностью сосредоточившись на нем. Женщина дома может заниматься множеством дел, например, готовить, следить за детьми, ухаживать за родственниками и вязать.

КОЛОНКА РЕДАКТОРА



Как можно долго спать мартовским утром? Ведь так можно незаметно проспаться весну! А это чудо случается только раз в году. Какое это счастье — просыпаться от того, что кто-то очень солнечный заглядывает тебе в окошко, и при этом понимать, что это не просто начало дня, а настоящее утро.

Сейчас самое время радоваться новой жизни, строить новые планы по реализации гениальных сумасшедших идей, ставить перед собой грандиозные цели и находить нестандартные пути их достижения!

Мы делали этот номер именно с таким приподнятым настроением. Голову кружит свежий воздух, уже по весеннему поют птицы и кое-где слышен звук капли....

Поддайтесь, уступите, впустите в свой март перемены — они всегда к лучшему. А если мы способны на обновление, значит, мы будем жить вечно.

Для Вас в этом номере немного информации о правильном и вкусном питании, любопытные факты о мужчинах и женщинах, наши поздравления доблестным Защитникам Отечества и милым женщинам, хранительницам очага.

Главный внештатный специалист по клинической лабораторной диагностике Управления делами Президента Российской Федерации, руководитель Лабораторной службы ФГБУ «ЦКБ с поликлиникой»

М.Г.Вершинина



Речь

У мужчин один центр в левом полушарии, отвечающий за речь. У женщин за речь отвечают два центра: побольше – в левом полушарии, поменьше – в правом.

Речь мужчин отличается обилием терминов и богатым запасом слов, в то время как женщины в речи опираются на интонации и эмоции. Налаживание отношения

разговором - чисто женская prerogativa, именно поэтому из них выходят прекрасные адвокаты, преподаватели и воспитатели.

Ориентация в пространстве

Слабая сторона большинства женщин – ориентация в пространстве. Припарковать машину параллельно и близко к тротуару может 82% мужчин, в том числе 71% - с первой попытки. У женщин результат плачевный. Только 22% могут это сделать, да и то две трети из них сделают это не с первой попытки.

Зрение

На сетчатке человеческого глаза размещаются почти семь миллионов рецепторов-«колбочек», которые отвечают за восприятие цвета. За их действие отвечает X-хромосома. У женщин их две, и палитра цветов, которую они воспринимают, шире.

У женщин развито периферийное зрение. У некоторых из них оно достигает 180°, и именно поэтому женщины при вождении авто редко пропускают боковые удары и могут, не поворачивая головы, «считать» соперницу или следить за ребенком.

Мозг мужчины обеспечивает туннельное зрение, он «ведет» цель, видит только то, что находится перед ним, и не отвлекается на мелочи. Именно из-за узкого поля зрения мужчины часто становятся жертвой ДТП, а дома не могут найти масло в холодильнике. Зато они лучше видят ночью и точнее определяют расстояние до предметов.

Слух

Женщины лучше различают высокочастотные звуки. Женщины лучше мужчин распознают изменения тона и поэтому прекрасно знают, когда мужчины лгут. Мужчины же специализируются на звуках дикой природы (умение это не так уж и необходимо в городе) и прекрасно «слышат» на-

правление. Если первой мяукает котенок услышит женщина, то именно мужчина укажет, где его искать.

Вкус

Мужчины лучше чувствуют горькое и соленое. Именно с этим связывают то, что они любят пиво. Женщины, как собирательницы фруктов, более тонко ощущают сладости. Это объясняет тот факт, что большинство шоколадоманов – женщины.

Осязание

Кожа женщины в 10 раз чувствительнее, чем кожа мужчины. Исследования английских ученых

показали, что даже самый чувствительный в этом смысле мужчина не дотягивает до самой нечувствительной женщины. Зато мужская кожа толще женской и поэтому у мужчин меньше морщин. А если мужчина занят делом, то чувствительность кожи падает еще больше, и он почти не чувствует боли.



ЛАБОРАТОРНАЯ ДИАГНОСТИКА НАРУШЕНИЙ ЛИПИДНОГО ОБМЕНА

Липиды являются одной из главных составляющих клеток и тканей организма, участвуют в обменных процессах и формировании клеточных мембран. Нарушение липидного обмена негативно сказывается на здоровье, что является причиной развития различных заболеваний с отрицательными последствиями.

Нарушенный обмен липидов (дислипидемия) является важнейшим фактором риска развития и прогрессирования атеросклероза и

сердечно-сосудистой патологии. Согласно многочисленным исследованиям, нарушение липидного обмена наблюдается у половины взрослого населения во всем мире.

Основными причинами дислипидемии, являются:

- первичные причины: наследственные и генетические изменения, которые являются одной из главных причин раз-

вития заболеваний сердца и острой формы панкреатита;

- вторичные причины: нездоровый образ жизни и наличие других болезней. Несбалансированное питание, недостаточная физическая активность и употребление жирной пищи может стать причиной дислипидемии. Наличие таких заболеваний как сахарный диабет, цирроз печени и нарушение работы эндокринной системы также может негативно по-

ПОЛИНЕНАСЫЩЕННЫЕ ЖИРНЫЕ КИСЛОТЫ.

ОМЕГА 3	ОМЕГА 6	ОМЕГА 9
<ul style="list-style-type: none"> Гексадекатриеновая кислота α-линоленовая кислота Стеарионовая (стиридная) кислота Эйкозатриеновая кислота, Эйкозатетраеновая кислота Эйкозапентаеновая кислота Генэйкозапентаеновая кислота Докозапентаеновая кислота Докозагексаеновая кислота Тетракозапентаеновая кислота Тетракозагексаеновая кислота 	<ul style="list-style-type: none"> Линолевая кислота γ-линоленовая кислота Календовая кислота Эйкозадиеновая кислота Дигомо-γ-линоленовая кислота Арахидоновая кислота Докозадиеновая кислота Адреновая кислота Докозапентаеновая кислота Тетракозатетраеновая кислота Тетракозапентаеновая кислота 	<ul style="list-style-type: none"> Олеиновая кислота Элаидиновая кислота Гондоиновая кислота Мидовая кислота Эруковая кислота Нервоновая кислота

влиять на обмен липидов.

Нарушение липидного обмена могут быть выявлены в ходе рутинного биохимического лабораторного исследования измерением содержания основных липидных параметров крови:

- общего холестерина,

- триглицеридов,
- липопротеидов очень низкой, низкой,
- высокой и промежуточной плотности,
- липопротеида (а).

Было установлено, что люди, которые едят много морских

продуктов, содержащих жирные кислоты из семейства омега-3, реже страдают от заболеваний, характерных для населения в промышленно-развитых странах. Было выявлено, что у этих людей заметно снижена заболеваемость атеросклерозом, ишемией

ОМЕГА-3

ЖИРНЫЕ КИСЛОТЫ

В ОРГАНИЗМЕ НЕ СИНТЕЗИРУЕТСЯ!
СУТОЧНАЯ ПОТРЕБНОСТЬ ~1-2.5 Г

ГДЕ ИХ ИСКАТЬ?

СОДЕРЖАНИЕ В 100 ГРАММАХ





ПРИРОДНЫЕ ИСТОЧНИКИ ОМЕГА 3 ЖИРНЫХ КИСЛОТ

Рыбий жир 99,9 г	Льняное семя 18,1 г	Печень трески 15 г	Рапсовое масло 10,3 г	Оливковое масло 9 г
Кнопольные семена 9,1 г	Грецкие орехи 6,8 г	Скумбрия 5,3 г	Тунец 3,2 г	Сельдь 3,1 г
Форель 2,6 г	Лосось 2,3 г	Палтус 1,8 г	Соевые бобы сушеные 1,6 г	Зародишки овса 1,4 г

ПРИРОДНЫЕ ИСТОЧНИКИ ОМЕГА 6 ЖИРНЫХ КИСЛОТ

Масло из виноградных косточек 70 г	Подсолнечное масло 66 г	Масло зародишей пшеницы 55 г	Кукурузное масло 54 г	Масло грецкого ореха 53 г
Клюквенное масло 52 г	Соевое масло 53 г	Кукурузное масло 41 г	Арахисовое масло 32 г	Горчичное масло 16 г
Рапсовое масло 15 г	Льняное масло 13 г	Грецкие орехи 11 г	Кунжут 7 г	Тыквенные семечки 5 г

миокарда, карциномой молочной железы, колоректальным раком, внутрисосудистыми тромбами и астмой.

Опытным путем было доказано, что рыбий жир оказывает лечебный эффект при кровоизлиянии в мозг, инфаркте миокарда и псориазе. Было собрано много научных данных, которые показывают, что жирные кислоты из семейства омега-3 оказывают очень положительное влияние на

систему кровообращения. Было установлено, что рыбий жир обладает сильным гипотензивным эффектом (снижение артериального давления); поэтому его следует рекомендовать при артериальной гипертензии. Они также уменьшают уровни липопротеинов очень низкой плотности (ЛПОНП), триглицеридов и холестерина в сыворотке крови (в частности уровень общего холестерина) и одновременно по-

вышают уровень холестерина ЛПВП.

Полиненасыщенные жирные кислоты могут помочь снизить уровень холестерина ЛПНП (плохого). Низкий уровень холестерина ЛПНП снижает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний. Полиненасыщенные жиры включают жиры омега-3 и омега-6. Это незаменимые жирные кислоты, необходимые организму для функционирования мозга и роста клеток. Наши тела НЕ производят незаменимых жирных кислот, поэтому можно получать их только из пищи. Омега-3 жирные кислоты помогают:

- Уменьшить уровень триглицеридов (тип жира в крови).
- Уменьшить риск возникновения нерегулярного сердцебиения (аритмии).
- Предотвратить медленное образование налета на стенках артериях (холестериновые бляшки).
- Слегка снизить кровяное давление.
- Контролировать уровень сахара в крови.
- Уменьшить риск развития сахарного диабета.
- Уменьшить кровяное давление.

ПОЗДРАВЛЯЕМ НАШИХ ЮБИЛЯРОВ

С Днём Рождения!

Спирякину Елену Валерьевну
врача клинико-диагностической лаборатории

Тищенко Валентину Алексеевну
врача лаборатории клинической биохимии

Учредитель: Национальное Научное Общество «Воспаления»

Адрес редакции: 121359, г. Москва, ул. Маршала Тимошенко, 15, Лабораторный корпус

E-mail: lab.centri.ckb@gmail.com

Главный редактор: Вершинина М.Г. Зам. главного редактора: Стериополо Н.А. Ответственный секретарь: Пак И.В.

Заведующая редакцией: Бирюкова С.В. Редакционная коллегия: Дмитриева С.Л., Почкина Н.И., Конфектова М.М.,

Корчагина Н.А., Корректор: Минасян И.В., Тираж: 500 экз.