

7 апреля – Всемирный день здоровья

# МОЯ ЗДОРОВАЯ СЕМЬЯ

№ 4 (111) 2018

## ПИЩЕВАЯ ГИПЕРЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬ 2



### ГЕЛЬМИНТОЗЫ У ДЕТЕЙ: ДИАГНОСТИКА, ПРОФИЛАКТИКА, ЛЕЧЕНИЕ

Плохой аппетит у ребенка, боль в животе, бледность и слабость – первые признаки наличия глистов. Какова причина их появления и что в этом случае делать родителям?

6



### ПРОБЛЕМНАЯ КОЖА: ОЗДОРОВЛЕНИЕ СНАРУЖИ И ИЗНУТРИ

Кожу еще называют «третьей почкой», поскольку она активно вовлечена в процесс очищения организма. Как правильно заботиться о здоровье кожи и избежать различных воспалений?

10



### ЧТО ЕДЯТ НАШИ ДЕТИ?

Разнообразие товаров и широкая доступность фастфуда очень влияют на выбор подростками своего рациона, равно как и влияние сверстников, культуры и рекламы. Как мы можем изменить ситуацию?

14

# ПИЩЕВАЯ ГИПЕРЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬ

Термины «пищевая аллергия», «пищевая непереносимость», «пищевая гиперчувствительность», «токсическая реакция на пищу» часто применяются для обозначения негативных побочных реакций на тот или иной вид пищи или ее компоненты. Степень выраженности этих реакций может варьировать от легкого покраснения и зуда кожи до анафилактического шока и смерти. В данной статье сосредоточимся на детской пищевой гиперчувствительности, хотя для взрослых эта тема также актуальна.

## ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ

**Пищевая аллергия (ПА), или иммунная пищевая гиперчувствительность**, – это особая реакция иммунной системы, в которой принимают участие иммуноглобулины Е и которая проявляется непосредственно после употребления в пищу определенного цельного продукта или его компонентов. Проявления возникают быстро и явно по типу анафилактического шока или отека Квинке. ПА является одним из видов пищевой непереносимости.

Во всем мире ПА страдают около 8-10% детского и около 2% взрослого населения. В свою очередь, ПА в детстве является зачастую первым из длинной череды аллергических заболеваний, которыми страдает человек: кожных, респираторных, желудочно-кишечных, сосудистых, ЛОР, нервной системы и др. Особенно часто ПА проявляется у людей с заболеваниями желудочно-кишечного тракта (ЖКТ) и мочевыделительной системы. С другой стороны, своевременное и адекватное лечение ПА в детском возрасте позволяет 20% пациентов жить без симптомов этого заболевания.

Одними из наиболее часто вызывающих ПА продуктов являются продукты животного происхождения и растительные, богатые белком: молоко, яйца, арахис, пшеница, рыба и морепродукты.

**Пищевая непереносимость (ПН), или неиммунная пищевая гиперчувствительность**, не является реакцией иммунной системы, не развивается сразу после употребления продукта и не имеет таких угрожающих симптомов, как аллергия, хотя проявления и ПА, и ПН могут быть схожими.

В механизме развития ПН играют роль биологически активные вещества (тирамин, фенилэтиламин, простагландины и др.). У некоторых людей эти вещества плохо инактивируются в организме, что ведет к их накоплению, а это, в свою очередь, вызывает проявления, схожие с аллергией. Именно этот механизм развития рецидивирующей крапивницы чаще всего связан с заболеваниями ЖКТ. Однако у одного пациента могут быть проявления и иммунной, и неиммунной пищевой гиперчувствительности.

Неиммунная гиперчувствительность имеет ряд особенностей, отличающих ее от ПА. При ПН высыпания располагаются в основном на лице, сгибательной поверхности рук, наружной боковой поверхности бедер и голеней. Причем площадь высыпаний прямо пропорционально зависит от количества съеденного продукта. Зуд при этом слабо выражен.

Винновниками пищевой гиперчувствительности являются продукты, способные усиливать высвобождение гистамина из тучных клеток организма человека. К таковым относятся: какао, шоколад, яичный белок, злаки (особенно пшеница), ананас, клубника, алкоголь, свиная печень, креветки и другие морепродукты. Однако некоторые продукты сами содержат много гистамина: томаты, баклажаны, авокадо, твердые сыры, рыба свежая и замороженная, пиво, салаты, сосиски, красное вино, бананы, консервированная пища, квашеная капуста и др. Также подобным действием обладают продукты, богатые тирамином: твердые сыры, цитрусовые, пиво и др.

«Своевременное и адекватное лечение ПА в детском возрасте позволяет 20% пациентов жить без симптомов этого заболевания.»»



### Факторы, влияющие на развитие аллергии:

- генетическая предрасположенность;
  - поступление аллергенов в организм ребенка внутриутробно или с материнским молоком;
  - искусственное вскармливание;
  - характеристики вида аллергена, его количество и частота попадания;
  - возраст ребенка при первом контакте с аллергеном;
  - повышенная проницаемость стенки ЖКТ;
  - нарушение микрофлоры кишечника.
- Как уже было сказано, первопричиной пищевой гиперчувствительности у

многих детей становится расстройство работы пищеварительной системы. При этом происходит нарушение той или иной ее функции, что отражается на переваривании пищи, ее усвоении и состоянии слизистой оболочки. В кишечнике могут скапливаться не полностью расщепленные питательные вещества, которые раздражают слизистую, вызывают отек и увеличение ее проницаемости для веществ, которые в норме не должны проникать через нее в кровь, что провоцирует излишнюю реактивность иммунной системы в ответ на контакт с этими веществами.

У новорожденных и детей первых 6 месяцев жизни даже здоровый кишечник функционально незрелый, а потому более проницаемый, и при попадании в него аллергических компонентов они легко проникают через его стенку в кровь. При неблагоприятных социально-бытовых условиях – курение родителей, загрязнение воздуха, воды, продуктов питания, употребление пищевых красителей и консервантов – обеспечивается чрезмерный приток аллергенов в организм ребенка.

### К особо аллергенным промышленным добавкам относятся:

- красители: тартразин (Е102), желто-оранжевые (Е110), эриозин (Е127), азорубин (Е122), амарант (Е123), красная кошениль (Е124), бриллиантовая чернь BN (Е151);
- консерванты: бензойная кислота (Е210), бензоаты (Е211–219), сульфиты и их производные (Е220–227), нитриты (Е249–252);
- вкусовые добавки: глутамат натрия (Е621), глутамат калия (Е622), глутамат кальция (Е623), глутамат аммония (Е624), глутамат магния (Е625);
- ароматизаторы: другие глутаматы (Е550–553) (см. таблицу на с. 3).

Фоном для развития ПА могут стать любые заболевания и состояния, которые сопровождаются раздражением и нарушением проницаемости стенки кишечника. Это может произойти на фоне перенесенной кишечной инфекции, глистной инвазии, а также при дисбиозе кишечника.



Продукты, богатые тартразином	Продукты, содержащие сульфиты
<ul style="list-style-type: none"><li>▶ Макаронные изделия, не содержащие яиц</li><li>▶ Готовые смеси для приготовления теста</li><li>▶ Готовые пироги, пряники, коврижки, глазурь, пудинги</li><li>▶ Замороженные хлебобулочные изделия, хлеб из теста быстрого приготовления</li><li>▶ Шоколадная стружка</li><li>▶ Жареный хрустящий картофель, окрашенный в оранжевый цвет</li><li>▶ Окрашенные газированные и фруктовые напитки</li><li>▶ Цветной зефир</li><li>▶ Карамель, драже</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▶ Салаты из помидоров, моркови, перца, латука</li><li>▶ Свежие и сухие фрукты (в частности, косточковые)</li><li>▶ Вина, пиво, наливки, ликеры</li><li>▶ Безалкогольные и алкогольные шипучие напитки, произведенные из виноградного сока</li><li>▶ Фруктовые соки</li><li>▶ Желатин</li><li>▶ Глюкоза кристаллическая и в виде сиропа</li><li>▶ Смеси для выпечки</li><li>▶ Маринады, соленья, уксус</li><li>▶ Сушеные и консервированные овощи, супы, сухие суповые смеси, морепродукты</li><li>▶ Соусы: к мясу, рыбе, из авокадо и др.</li><li>▶ Сыры</li><li>▶ Свежая рыба</li><li>▶ Колбасный фарш</li></ul>

## ОСНОВНЫЕ АЛЛЕРГЕНЫ

### КОРОВЬЕ МОЛОКО

Повышенная чувствительность к компонентам молока обнаруживается у 90 % детей. Молоко содержит более 15-20 белков, способных вызвать ПА, однако чаще всего виновны казеин, лактоза, лактоглобулин и лактоальбумин. Первые проявления аллергии возникают, как правило, при введении молочного прикорма или при употреблении смеси на молочной основе.

### ЯЙЦО

К белку яйца повышена чувствительность у 87,2 % детей. Наиболее активным в плане аллергии компонентом яичного белка является овомукоид. Из-за того что он подавляет фермент трипсин, который способен его расщепить в пищеварительном тракте, он длительно не разрушается, и проявления аллергии остаются более продолжительное время. Часто наряду с аллергией на куриное яйцо отмечается аллергия на куриное мясо.

### РЫБА

Аллергия на рыбу наблюдается у 98 % детей с ПА. Многие компоненты рыбного белка не разрушаются при термической обработке. У страдающих аллергией на рыбу также отмечается аллергия на креветки, омаров, раков, устриц и других моллюсков.

### ЗЛАКИ

Наиболее аллергенными являются пшеница, рожь, ячмень, овес. Эти злаки могут самостоятельно вызывать ПА или быть причиной целиакии – глютеневой энтеропатии (непереносимость глютена).

### ОВОЩИ И ФРУКТЫ

Наиболее часто ПА вызывают земляника, клубника, малина, абрикос, вишня, айва, апельсин, мандарин, лимон,

томаты, сельдерей, морковь, виноград, черная смородина, ежевика, какао, горчица.

## ПРОЯВЛЕНИЯ ПИЩЕВОЙ АЛЛЕРГИИ

Проявления могут быть самыми разными. Однако у детей раннего возраста чаще всего наблюдаются аллергические поражения кожи и пищеварительного тракта.



« При неблагоприятных социально-бытовых условиях – курение родителей, загрязнение воздуха, воды, продуктов питания, употребление пищевых красителей и консервантов – обеспечивается чрезмерный приток аллергенов в организм ребенка. »

Среди кожных проявлений преобладают атопический дерматит, крапивница и отек Квинке. Реже встречается геморрагический васкулит, герпетиформный дерматит и др.

**Атопический дерматит** чаще всего возникает как следствие перевода ребенка на искусственное вскармливание молочными смесями. Проявляется в виде покраснения, отека, зуда и мокнутия кожи сначала на лице, а затем на голове, ушных раковинах, шее, лбу.

На волосистой части головы может наблюдаться выраженное выделение желтоватой жидкости, которая склеивает волосы, засыхает в виде корок, а кожа при этом очень зудит. Со временем на коже рук и туловища могут появляться очаги отечности, покраснения и загрубения кожи, растрескивания, которые сопровождаются выраженным зудом.

**Крапивница** проявляется на туловище и лице в виде внезапно появляющихся сильно зудящих, четко очерченных розово-красных волдырей округлой или неправильной формы, которые очень похожи на ожог кожи крапивой. Эти высыпания могут исчезать через несколько дней или буквально за несколько часов. Такие же высыпания могут наблюдаться и на слизистой оболочке дыхательных путей, что может вызывать затруднение дыхания.

**Отеком Квинке** называют ограниченный отек кожи, чаще всего на лице, губах, веках, щеках и кистях рук. Особенно опасен отек языка, гортани, глотки, так как утолщение этих тканей может препятствовать дыханию, глотанию и привести к удушью больного.

К **кишечным проявлениям** ПА относятся: колики, тошнота, рвота, отсутствие аппетита, вздутие, неустойчивый стул (то запор, то диарея) с включениями слизи. Осложнениями этих состояний становятся снижение массы тела и замедление развития ребенка, возникновение анемии и др.

Со стороны **дыхательной системы** как проявления ПА могут наблюдаться аллергический ринит, аллергический отит, бронхиальная астма.

## ДИАГНОСТИКА

Диагноз пищевой гиперчувствительности устанавливается на основании результатов всех нижеприведенных исследований в совокупности.

- Опрос пациента, позволяющий выявить, когда, при каких обстоятельствах, каким образом впервые проявилось заболевание и как протекало до настоящего момента, какие внешние обстоятельства могли этому поспособствовать, есть ли наследственная предрасположенность к аллергии.

- Осмотр пациента позволяет оценить характер изменений кожи и слизистых оболочек, дыхательной системы и т. д.

- Кожные тесты по типу прик-теста со свежими пищевыми аллергенами, если есть подозрение на перекрестную аллергию между пищевыми продуктами и пыльцевыми аллергенами.

- Патч-тест – наложение ленты или металлических колпачков с пищевыми аллергенами на сутки и дальнейшая оценка кожной реакции.

- Элиминационные диеты.
- Провокационные пищевые пробы.
- Измерение уровня специфических иммуноглобулинов Е в крови к продуктам и другие лабораторные анализы. ▶

▶ ● Провокационные пробы с использованием пищевого аллергена внутри капсулы, которую пациент принимает, и через 24 часа оценивается его реакция на этот аллерген. Затем проводят увеличение дозы аллергена с последующей оценкой реакции на него. Если при максимальных дозах аллергена аллергической реакции не наблюдается, то считают, что он не является провокатором аллергии. Такой вид исследования – единственный достоверный в определении истинной ПА и реакций на пищу при atopическом дерматите.

Если при сопоставлении данных опроса, лабораторных анализов и тестов специалисты получают картину пищевой гиперчувствительности, только тогда есть основание установить соответствующий диагноз. Исходя из какого-либо одного или нескольких исследований либо только из жалоб или осмотра диагноз ПА не ставится.

Одним из методов выявления ПА, к которому в отчаянии или по незнанию прибегают пациенты, – это определение аллерген-специфических IgG и IgG4 к пищевым продуктам, а не к конкретным веществам в них. Эта методика, к примеру, «помогает» выявить аллергию на определенный вид сыра или йогурта, сахар или дрожжи, что абсолютно противоречит научному пониманию вопроса аллергической реакции и свойств самих иммуноглобулинов этого класса.

Дело в том, что эти антитела встречаются и в крови абсолютно здоровых людей, не имеющих ПА и каких-либо других аллергических проявлений. А в некоторых случаях их выявление в раннем возрасте никак не подтверждается в более зрелом. Делать вывод о наличии ПА и тем более назначать какие-либо ограничивающие диеты или медикаментозное лечение при выявлении данного вида антител абсолютно неоправданно.

## ЛЕЧЕНИЕ И ПРОФИЛАКТИКА ПИЩЕВОЙ АЛЛЕРГИИ

Конечно же, старое правило, гласящее, что «профилактика лучше лечения», применимо и к пищевой гиперчувствительности. Поэтому именно в данном направлении должно работать мышление родителей и медицинских работников. К профилактическим мерам относятся: рациональное питание как беременной, так и кормящей мамы, тщательный подбор продуктов для прикорма, обеспечение полноценного ухода за ребенком, создание оптимальных санитарно-бытовых условий, изоляция его от токсического воздействия неблагоприятных факторов окружающей среды, своевременное лечение разного рода заболеваний, способствующих развитию аллергии, и др.

Что касается лечебных мероприятий, то врач обычно подходит к этому вопросу комплексно, стараясь учесть все возможные механизмы воздействия на

заболевание. Он может предложить такие методы:

- элиминационная, то есть ограничивающая, диета с ведением пищевого дневника;
- лечение сопутствующих и фоновых для аллергии заболеваний;
- аллерген-специфическая терапия;
- разъяснительно-образовательная программа для пациента и/или его близкого окружения;
- медикаментозное лечение, включающее антигистаминные препараты, кортикостероиды, ферментные препараты, про- и пребиотики, энтеросорбенты и др.



« При ответственном, грамотном подходе к питанию как мамы, так и ребенка возможно избежать многих случаев пищевой гиперчувствительности как в детском возрасте, так и в более взрослом. »

### ВАРИАНТЫ ЭЛИМИНАЦИОННЫХ ДИЕТ

Молоко как один из основных аллергенов исключается в первую очередь, а затем при отсутствии желаемого эффекта пробуют постепенно исключить глютеносодержащие злаки, яйца, рыбу и другие продукты.

● Диета с исключением молока, молочных продуктов, а также всех продуктов с добавлением молока или его компонентов: каши на молоке, гущенка, творог, сметана, кондитерские, макаронные и хлебобулочные изделия с содержанием молока, сливочное масло, сыры, конфеты, содержащие молоко, лекарства с добавлением лактозы и др.

● Беззлаковая диета. Исключают крупы (кроме гречки, пшена, риса), муку и мучные изделия, приправы, соусы с добавлением муки и др.

● Диета с исключением яиц. Исключить яйца и продукты, содержащие яичный порошок: майонез, кремы, соусы, кондитерские, макаронные и хлебобулочные изделия с содержанием яиц. Остальные продукты не ограничиваются при условии отсутствия аллергии на них.

Иногда приходится исключать все три вышеперечисленные группы продуктов одновременно, а затем постепенно возвращать в рацион по одной группе, что также дает возможность оценить наличие ПА. Продукты, не относящиеся к подопытным, не ограничиваются.

В каждом конкретном случае диетотерапия подбирается с учетом индивидуальных особенностей больного. Обязательно необходима полноценная замена изымаемых из рациона продуктов хорошо переносимыми. Детям на искусственном вскармливании и с аллергией на коровье молоко молочные смеси заменяют лечебными смесями с глубоким гидролизом белка либо с аминокислотами. Смеси на основе соевого белка подходят далеко не всем детям с аллергией на молоко, так как на соевый белок также может быть аллергия вне зависимости от аллергии на молоко.

Если говорить о возможности устранения аллергии на коровье молоко, то у 45-50% больных детей к 12-месячному возрасту может наступить ремиссия, к 2-м годам – у 60-70%, к 3-м годам – у 85-90%, но у 9-15% проявления могут оставаться и до 10-15 лет.

Если аллергия на коровье молоко исчезла после 3 лет, то до подросткового возраста у 50% детей может оставаться гиперчувствительность к другим пищевым продуктам, а у 50-80% – к ингаляционным аллергенам. Энтеропатия (расстройство работы кишечника), вызванная пищевыми белками, проходит через 1-2 года.

В период обострения неиммунной пищевой гиперчувствительности назначается диета с исключением продуктов, богатых тирамином, гистамином или способствующих его высвобождению. К ним относятся: рыба, рыбные продукты, морепродукты, яйца, ферментированные сыры, вина, пиво, острые блюда, копчености, пряности, продукты с высоким содержанием тартразина.

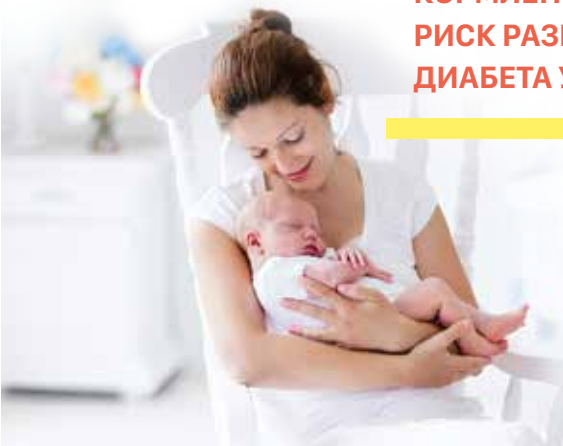
**Итак, как мы видим, пищевая гиперчувствительность – явление нередкое и очень обременяющее как больного, так и ухаживающих за ним. При ответственном, грамотном подходе к питанию как мамы, так и ребенка возможно избежать многих случаев пищевой гиперчувствительности как в детском возрасте, так и в более взрослом. Пищевая непереносимость и аллергия требуют пристального внимания специалистов и адекватного лечения, так как в обратном случае она может стать фоном для развития более серьезных и жизнеугрожающих состояний.**

### Источники:

1. Килимчук В. П. Пищевая аллергия и непереносимость: теоретические и практические аспекты // Здоров'я України. – 2016. – № 1 (33). – С. 28-31.
2. Лусс Л. В. Принципы терапии и профилактики пищевой аллергии // РМЖ. – 2015. – № 3. – С. 140.
3. Мунблит Д. Б., Корсунский И. А. Определение специфических IgG-антител к пищевым продуктам в диагностике пищевой аллергии: миф или реальность? // РМЖ. – 2016. – № 18. – С. 1206-1209.
4. Ревякина В. А. Общие принципы диагностики и лечения пищевой аллергии у детей // РМЖ. – 2000. – № 18. – С. 739.

Подготовила **Татьяна Остапенко**, врач общей практики, семейной медицины

## КОРМЛЕНИЕ ГРУДЬЮ СНИЖАЕТ РИСК РАЗВИТИЯ ДИАБЕТА У МАТЕРИ



**У матерей, которые кормят своих детей грудью более 6 месяцев, почти в два раза снижается риск развития диабета. К такому выводу пришли врачи одного из госпиталей в американском городе Окленд.**

**С**пециалисты проанализировали медицинские данные более 1200 женщин за последние 30 лет. В результате исследования было установлено, что риск развития диабета 2-го типа сокращался на 47% у тех женщин, кто кормил детей собственным молоком более полугода. Среди женщин, кормивших грудью менее 6 месяцев, риск снижался на 25%.

«Мы установили взаимосвязь между длительностью периода грудного вскармливания и риском заболеть диабетом», – заявила автор исследования Эрика Гундерсон.

Грудное вскармливание сжигает лишние калории, а на процесс лактации в организме затрачивается

около 50 г глюкозы в день, объясняют специалисты. Поэтому, по их мнению, у кормящих матерей снижается вероятность развития диабета.

Согласно данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), в Европе самый низкий в мире процент детей, находящихся на грудном вскармливании, – всего 25% младенцев в течение первых 6 месяцев своей жизни получают материнское молоко. По мнению ВОЗ, у детей, выросших на искусственном вскармливании, повышается риск развития аллергических и сердечно-сосудистых заболеваний.

Источник: Информационное агентство ТАСС

## ОДИНОЧЕСТВО ПРИВОДИТ К СНИЖЕНИЮ ИММУНИТЕТА



**К такому выводу пришла группа ученых во главе со Стивом Коулом, профессором Медицинской школы Калифорнийского университета (США), изучая влияние одиночества на организм на молекулярном уровне.**

Исследователи подсчитали, что около 60 млн американцев, то есть пятая часть населения страны, страдают от одиночества. При этом у них отмечается снижение экспрессии генов, регулирующих выработку интерферона 1-го типа, который обеспечивает противовирусный и антибактериальный иммунный ответ. «Мы также обнаружили, что существует еще один блок генов, способствующий развитию воспаления», – отмечает профессор С. Коул.

«Воспаление играет роль топлива в развитии таких патологических процессов, как атеросклероз, болезнь Альцгеймера, рак. Исследование показало, что одинокие люди значительно более уязвимы для внешних угроз, например, вирусов и бактерий. Расцененная изоля-

цию как опасность, тело человека «наращивает» оборону в ожидании ран и инфекций. Эта довольно результативная тактика, которая в течение тысячелетий позволяла выживать, однако в современном мире она убивает. Смертность вследствие загрязнения воздуха составляет 5%, по причине одиночества – 25%», – объясняет С. Коул.

Ученые установили также, что нейронная активность передней части поясной извилины и передней части островковой извилины коры головного мозга у людей с хроническим чувством одиночества изменена и аналогична таковой при развитии физической боли.

Источник: [www.mdlinx.com](http://www.mdlinx.com)



## АТМОСФЕРА ПРИНЯТИЯ ПИЩИ ВЛИЯЕТ НА ОБЪЕМ СЪЕДЕННОГО

Оживленная, быстрая музыка может заставить человека съесть больше, а медленная, расслабляющая – наоборот. Доктор Симонсен из Университета Джона Хопкинса, США, подсчитал, как часто люди подносили ко рту пищу во время прослушивания музыки разных стилей.

В тишине люди принимали пищу около 40 минут, употребляя ее четыре раза в минуту. Треть группы попросила добавки. Когда включили оживленные композиции, скорость поглощения пищи увеличилась до пяти раз в минуту, и половина участников эксперимента попросила добавки. На этот раз процесс занял 30 минут. Под мягкие звуки флейты скорость снизилась до трех раз в минуту, прием пищи длился около часа, добавки не попросил никто, а многие даже оставили четверть порции на тарелках. В последнем случае также было меньше жалоб на нарушение пищеварения и участники указали, что пища была вкуснее.



Специалисты из Северной Ирландии обнаружили, что студенты выпивали в 2 раза больше сладких напитков при прослушивании поп-музыки на громкости 90 дБ (эквивалентно шуму газонокосилки) по сравнению с теми, кто слушал ее на громкости 70 дБ (равно шуму транспорта). Интересно, что те, кто не слушал музыку, не пил напитков вообще. Было также отмечено, что животные съедают под музыку больше.

Источник: Крейг У. Питание и здоровье. – К.: Джерело життя, 2012. – 576 с. – С. 430.



# ГЕЛЬМИНТОЗЫ У ДЕТЕЙ: ДИАГНОСТИКА, ПРОФИЛАКТИКА, ЛЕЧЕНИЕ

**Плохой аппетит у ребенка, боль в животе, бледность и слабость – первые признаки наличия глистов. Какие разновидности глистов существуют? Какова причина их появления и что в этом случае делать родителям?**



**Г**ельминты, или глисты, – это паразиты, живущие в организме человека и/или других живых существ. Разновидностей гельминтов великое множество, но благо, что далеко не все они могут паразитировать в организме человека, хотя, по данным Всемирной организации здравоохранения, у четверти населения земли в пищеварительном тракте имеются те или иные паразиты.

В Украине ежегодно регистрируется около 300-400 тысяч случаев гельминтозов, хотя далеко не все случаи отражены в статистике, поскольку многие люди не обращаются за помощью. Если учесть всех, то число зараженных может достичь 2 млн, среди которых 90% составляют дети, особенно уязвимые в возрасте 2-7 лет. Это связано с тем, что в данный период у них еще не сформированы навыки личной гигиены, а основной путь заражения – это фекально-оральный (через немытые руки, загрязненные предметы, которые грызут или облизывают малыши). Также у детей низкий уровень кислотности желудка, не позволяющий убить живые формы глистов.

У детей чаще всего выявляют энтеробиоз, аскаридоз, описторхоз, дифиллоботриоз, трихоцефалез, гименолепидоз. В последнее время начали обнаруживать и более редкие виды гельминтозов: токсокароз, эхинококкоз, дифилляриоз. Увеличение количества случаев заболевания дифилляриозом связывают с увеличением заболеваемости среди собак. А вот любовь к путешествиям по экзотическим странам привела к появлению в Украине экзотических видов глистов, не типичных для нашего региона.

Среди причин повышения заболеваемости гельминтозами врачи называют увеличение количества домашних питомцев, которые непосредственно контактируют с детьми в доме, а также загрязняют своими экскрементами почву, особенно в городах, так как их содержание и выгул никак на практике не регламентируется, а сознательность хозяев оставляет желать лучшего. Места выгула животных часто совпадают с местами игр для детей, что абсолютно недопустимо.

Кроме того, заготовка, переработка и реализация мясных и рыбных продуктов зачастую проводится в неблагоприятных санитарных условиях, что увеличивает риск заражения гельминтами конечной продукции, а значит, и ее потребителей. Мода на экзотические блюда из сырой или полусырой рыбы, ракообразных, кальмаров и моллюсков также повышает риск заражения гельминтами, не характерными для нашего региона. Ведение сельскохозяйственных работ с использованием необезвреженных нечистот животных и человека для удобрения овощных, ягодных культур и зелени способствует их заражению яйцами паразитов.



«Среди причин повышения заболеваемости гельминтозами врачи называют увеличение количества домашних питомцев, которые непосредственно контактируют с детьми в доме.»

Многие люди недооценивают вред гельминтов для организма, а потому не проходят профилактические обследования или не лечат выявленный гельминтоз. Кроме того, стандартное определение наличия яиц глистов в кале относится к малоинформативным видам исследования, а более информативные методики (метод флотации и осаждения яиц из каловых масс) не так часто используются на практике.

Все эти факторы в совокупности и создают столь неблагоприятную обстановку в стране.

## ПРОЯВЛЕНИЯ ГЕЛЬМИНТОЗА

Хотя разновидностей глистов очень много, проявления их жизнедеятель-

ности не имеют больших отличий, да и вообще не специфичны только лишь для гельминтозов и могут имитировать проявления других заболеваний, что приводит к установлению неправильного диагноза и, соответственно, к неадекватному лечению.

Так как большинство глистов имеют приспособления для крепления в просвете кишечника, который постоянно движется и старается вытолкнуть свое содержимое, они наносят механические повреждения слизистой оболочки. При этом возникают хоть и незначительные, но длительно существующие кровотечения, ведущие к развитию анемии, раздражаются нервные окончания, а места повышенного травмирования могут подвергаться некрозу (отмиранию), что вызывает болезненные ощущения.

В печени и поджелудочной железе могут возникать гнойные очаги (абсцессы), происходит «продырявливание» кишечника, закупорка желчных протоков или протоков поджелудочной железы и даже кишечника клубком из гельминтов, что нарушает работу этих органов. Некоторые глисты могут жить и вне кишечника, к примеру, в тканях легких, мозга, сетчатке глаза, повреждая их и вызывая нарушение их функции.

Как и любые паразитирующие существа, гельминты забирают у хозяина часть питательных веществ: аминокислот, витаминов (в частности витаминов А, В<sub>12</sub>, С), микроэлементов и глюкозы. Это, в свою очередь, вызывает у ребенка нарушение всасывания питательных веществ, задержку роста и развития.

В процессе жизнедеятельности гельминты выделяют токсические вещества, ядовитые для мышечной и нервной ткани. Эти токсины вызывают повышение температуры тела, боли в суставах, высыпания по типу крапивницы. Мигрируя по организму, паразиты могут вызывать кашель, кровохарканье, увеличение печени, селезенки, лимфатических узлов, что имитирует разного рода заболевания. В крови при этом выявляется увеличение числа эозинофилов, снижение уровня общего белка и нарушение соотношения его фракций, а также увеличение показателей иммуноглобулина Е.

Гельминты могут стать причиной задержки психического и физического развития ребенка, снижают общую сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям, уменьшают эффективность вакцинопрофилактики и могут стать фоном для развития некоторых видов злокачественных новообразований кишечника.

## ДИАГНОСТИКА

Выявление глистной инвазии – достаточно сложный процесс. Во-первых, в силу того, что у гельминтов могут быть длительные периоды отсутствия яйцекладки и среди паразитирующих особей могут отсутствовать самки. Во-вторых, могут иметь место технические трудности диагностики или просто диагностические ошибки.

Ведущими методами диагностики являются лабораторные исследования. Предметом для исследования являются кал, кровь и другие жидкости организма (моча, мокрота, слезы из носовой полости, выделения из влагалища и др., в зависимости от предполагаемой локализации паразита). Чаще всего проводится микро- и макроскопия кала с целью выявления яиц глистов. Исследование должно проводиться не менее 3-4 раз подряд с определенным временным интервалом, так как при однократном исследовании можно не обнаружить паразитов из-за их сложного жизненного цикла.

Мокроту, носовую слезу, выделения из влагалища могут брать для выявления остриц, цепней и личинок гельминтов. Содержимое двенадцатиперстной кишки, желчи берут для выявления паразитов печени: фасциол, анкилостом, описторхов, клонорхисов и др. Исследование толстого мазка крови и толстой капли крови проводят для выявления микрофилярий, а мочу исследуют для выявления шистосом. При подозрении на трихинеллез проводят биопсию дельтовидной мышцы. Для целого ряда исследований проводится забор крови. Чтобы определить точнее местонахождение паразита, характер поражения и возбудителя, могут проводиться и инструментальные исследования: эндоскопия с биопсией, УЗИ, компьютерная томография, рентгенография, цитоморфология и др.

## ПРОФИЛАКТИКА

На первом месте в плане профилактики стоит соблюдение правил личной гигиены:

- **мытьё рук после посещения туалета, контакта с животными, после сельскохозяйственных работ и посещения общественных мест;**
- **тщательное мытьё под проточной водой овощей, ягод, фруктов, а если возможно, то и обработка их кипятком;**
- **отдельное постельное белье, полотенца, нижнее белье, предметы личной гигиены;**
- **ногти ребенка всегда должны быть коротко острижены.**



Детей нужно учить не брать посторонние предметы в рот, а также правильно пользоваться туалетом.

Создание пригодных для жизни санитарно-бытовых условий, обеспечение чистоты окружающей среды, контроль за содержанием и выгулом домашних животных со своевременной дегельминтизацией и вакцинацией также являются очень важными мерами предотвращения заражения человека.

Следует контролировать состояние питьевой воды, поскольку в ней могут длительно сохраняться яйца глистов. Нельзя пить сырую воду из сомнительных источников и открытых водоемов. Нельзя употреблять не обработанные термически мясо, рыбу, соленую рыбу, икру, приготовленные не в промышленных масштабах.

Контроль за условиями выращивания и забоя скота, утилизации навоза, отказ от применения его в свежем виде для удобрения сельскохозяйственных культур снижает риск заражения продуктов питания.

Выявление и лечение больных, как и профилактика распространения инфекции, – это задача медицинского

персонала. Однако при отсутствии понимания и сотрудничества со стороны родителей этого добиться практически невозможно, поэтому очень важна просветительская работа среди родителей и педагогов.

## ЛЕЧЕНИЕ

На период лечения гельминтозов назначается диета, исключающая грубую клетчатку, сырые фрукты и овощи (дают в термически обработанном виде), рафинированные продукты, сладости, свежие молочные продукты, чтобы исключить вздутие и не усиливать перистальтику. При затихании острых проявлений гельминтоза рацион расширяют: начинают употреблять свежие овощи и фрукты, увеличивают количество углеводов и жиров до обычного количества.

В случае выявления гельминтоза врач назначает медикаментозное лечение в соответствии с разновидностью паразита. Так называемое профилактическое применение антигельминтных препаратов без определения вида гельминта недопустимо. Обязательно нужно пролечивать одновременно всех членов семьи с повтором курса через 10 дней.

После завершения лечения нужен контроль его эффективности, которую оценивают по улучшению общего состояния, уменьшению проявлений заболевания, улучшению показателей крови и иммунологических показателей, которые должны стать отрицательными через 3 месяца. Решающее значение в оценке успеха лечения имеет контрольный анализ кала на яйца глистов или соскоб с перианальных складок (складки кожи вокруг анального отверстия).

Кроме того, должно проводиться лечение, направленное на ликвидацию последствий паразитирования в организме (анемия, аллергические проявления, нарушение пищеварения и др.).

### Источники:

1. Охотникова Е. Н., Ткачева Т. Н. Гельминтозы у детей // Мистецтво лікування. – 2011. – № 3 (79). – С. 32–41.
2. Єршова І. Б., Осичнюк Л. М., Мочалова Г. О. Гельмінтози у дітей // Перинатологія і педіатрія. – 2013. – № 2 (54). – С. 125–131.

Подготовила **Татьяна Остапенко**,  
врач общей практики, семейной медицины

Агата Трэш, Кальвин Трэш

## ПРИРОДНЫЕ СРЕДСТВА ЛЕЧЕНИЯ РЕБЕНКА

Опираясь на многолетнюю врачебную практику, личные теоретические знания и известные достижения медицины в этой сфере, авторы данной книги предлагают читателям эффективные советы по борьбе с различными детскими болезнями. Причем эти советы основаны исключительно на природных средствах лечения.



По вопросам приобретения книги обращайтесь по телефону:  
 [www.lifesource.com.ua](http://www.lifesource.com.ua)  0 800 30 20 20

## ВІСІМ УРОКІВ ДЛЯ БАТЬКІВ ВІД БЕНА КАРСОНА



**Хірург, який першим у світі роз'єднав сіамських близнюків, що зрослися потилицями, лікар зі світовим ім'ям, автор шести бестселерів, кандидат у президенти, у дитинстві він мав найнижчі показники успішності в класі. Бен Карсон стверджує, що всього цього він досягнув завдяки своїй вірі в Бога та завзяттю його матері. Ось що він розповідає про свої кроки до успіху.**



### УРОК 1

#### Відмова від телебачення на користь книг

Хоч моя мама часто говорила мені: «Ти молодець, Бенні, ти зможеш досягнути всього, чого захочеш», – я їй не вірив. Оскільки в мене був найнижчий рівень успішності, навіщо було й старатися? Якось після чергового перегляду наших з братом табелів мама в розпачі промовила: «Я ради собі не дам, що з вами робити, хлопчики... Я маю намір поговорити з Богом про тебе, Бене, і твого брата Куртіса. Мені потрібна Його порада, щоб знати, що робити. Ви більше просто не маєте права приносити такі табелі».

За два дні після цієї історії мама повернулася додому на годину раніше. Заставши нас із братом за звичним переглядом телевізора, вона підійшла, рішуче вимкнула його й повернулася до нас зі словами: «Хлопчики, ви марнуєте дуже багато часу, сидючи перед телевізором. Так освіти не отримаєш. Господь підказав мені, що потрібно робити. Відсьогодні ви не будете дивитися телевізор, крім двох програм на тиждень, які ми оберемо заздалегідь. А ще ніяких ігор і гулянь після школи, доки уроки не будуть виконані».

Мені не вірилося, що мама могла проголосити таку жахливу новину. «Але ж інші хлопчики гуляють на вулиці відразу після занять і дивляться телевізор вдома, скільки хочуть», – сказав я. «Можливо, – відповіла мама, – але інші діти, певно, не планують досягати успіху в житті, а ти будеш успішним. Нехай тебе не бентежать "інші". У світі багато "інших", та лише деякі з них досягають чогось значущого».

Ще одним нововведенням моєї мами була вимога читати по дві пізнавальні книги з бібліотеки на тиждень. Закінчивши читати, ми мали написати переказ прочитаного. До того часу я навчався в п'ятому класі, але так і не прочитав до кінця жодної книги! Мені довелося погодитися з вимогою мами, і ми з братом стали постійними відвідувачами місцевої бібліотеки. Перечитавши всі бібліотечні книги про звірів, я почав читати про рослини, потім про мінерали й, нарешті, про камені.

Я спочатку не усвідомлював, як багато різних знань почало накопичуватися в моїй голові. Я навчився отримувати від читання задоволення, і навчання давалося мені дедалі легше. Я перестав плести за течією, відчуваючи себе

невдахою. Через півтора року я став найкращим учнем у класі. Я повірив у те, що зможу досягти успіху, якщо буду старанним і робитиму те найкраще, що мені під силу.

### УРОК 2

#### Завжди роби все якнайкращим чином

З трьома класами початкової школи, з розбитим сімейним життям моєї мами вдалося виховати в собі залізну волю. «Якщо інші вміють, я теж зможу» – це принцип її життя. Ця натхненна думка стала для мами настільки важливою, що вона знову й знову повторювала її нам: «Хлопчики, якщо комусь це під силу, ви теж зможете зробити це».



«Мама казала мені: "Одяг неважливий. Будинки, машини, рахунки в банках – ніщо не має значення. Знаєш, що важливо? Знання та працьовитість – ось те, що дозволить тобі мати все".»

У мами не було проблем з пошуком роботи, вона була готова взятися до будь-якої. Працювала сумлінно, дотримуючись свого принципу: «Я докладу всіх зусиль і зроблю якнайкраще». Миючи підлогу, вона не зупинялася доти, доки та не ставала такою чистою й блискучою, якої людське око ще ніколи не бачило.

Роблячи все якнайкращим чином, ми все-таки маємо пам'ятати, що нам необхідно в усьому покладатися на Бога. Нашого «найкращого», яким би чудовим воно не було, недостатньо, якщо ми хочемо впоратися без Творця. І до цього часу я не знаходжу пояснення одужанню кількох моїх безнадійних хворих. Я молився, щоб Господь відкрив мені цю таємницю, але відповіді не отримав. Ми з командою медпрацівників точно знаємо, що лише нашої самовідданості недостатньо. Господь є єдиним джерелом допомоги.

### УРОК 3

#### Усвідомлення залежності від Бога

Ще однією рисою характеру моєї мами було вміння усвідомлювати свою залежність від Бога. Вона розуміла, що її мудрості не вистачає для розв'язання проблем, і зверталася до Бога в молитві. Він відповідав їй. Це не був голос згори, а скоріше впевненість і відчуття, яке вказувало, що потрібно говорити та як діяти. Щодня знову й знову мама молилася про те, щоб Бог дав мудрості, як заохочувати синів до навчання та праці, але не ламаючи їх як особистостей.

Вона говорила Богові: «Мені ні до кого звернутися, Боже. Ти будеш моїм найкращим Другом. Ти маєш вчити мене, як жити й чинити. Тобі доведеться давати мені мудрості, тому що я не знаю, як діяти». Вона була готова робити все можливе зі свого боку, а решту залишала Богові. Так само вона вчила робити й нас.

### УРОК 4

#### Боротися за досконалість

Бути успішним – означає боротися за досконалість, неважливо в якій роботі. Кожен з нас має зробити щось значуще й позитивне, передусім розвивати свої розумові здібності й дані Богом таланти. Часто в розмовах з молоддю про їхні таланти я чую такі відповіді: «Я можу співати», «Я вмію грати в баскетбол». Вони мислять категоріями естради, поп-музики, спортивних ігор з м'ячем. Але дуже рідко я чую: «Я легко засвоюю матеріал з математики» або «Я – прекрасний читач». Жоден же не сказав мені: «Я можу запам'ятовувати глибокі думки з прочитаного». А тим часом саме ці таланти роблять нас унікальними й сприяють досягненню успіху в житті.

На жаль, більшість людей не задумується, для чого Господь дав кожному з нас більш ніж 14 млрд клітин і зв'язків у мозку. Навіщо Богові потрібно було створювати в нас такий складний орган, якби Він не очікував, що ми будемо ним користуватися? Хоч я багато досягнув у житті, але залишився тією самою людиною, з тим самим мозком, який мав у п'ятому класі, маючи найнижчий рівень успішності. Ніхто не робив мені пересадки головного мозку, щоб у сьомому класі я став одним із кращих учнів школи. Жодні досягнення самі собою не прийшли до мене.



Найважливіше – визнати в собі Богом дані таланти й розвивати їх далі. Будь-яка людина зі здоровим мозком має хист опанувати будь-яке ремесло! Але в кожного з нас є свої особливі дари, і якщо ми їх усвідомимо, скористаємося ними й розвинемо, то, найімовірніше, матимемо успіх і досягнемо вершин у своїй галузі.

## УРОК 5

### Віддавати більше, ніж отримувати

Слово «успіх», на жаль, часто використовують помилково. Для деякого успіх – це забратися на верхню сходинку достатку, і не важливо, що для цього доведеться зробити. Ці люди вимірюють успіх тим, що їм вдалося нажити й скільки мільйонів доларів воно коштує. Мене засмучує, коли учні на зустрічах запитують мене: «У якому будинку ви живете?», «Скільки у вас кредитних карток?» і «Чи є у вас власний басейн?». Для мене самі гроші й те, що на них купують, – несуттєве. Що я вважаю справді успіхом – це внесок у суспільство.

Успіх – це віддавати більше, ніж отримувати. Це коли ви перевершуєте себе й допомагаєте іншим. Це також стати дбайливим батьком, який надихає своїх дітей навчитися якомога більшого, чи матір'ю, яка допомагає дітям розвивати віру в Бога та впевненість у своїх силах.

Мама казала мені: «Одяг неважливий. Будинки, машини, рахунки в банках – ніщо не має значення. Знаєш, що важливо? Знання та працьовитість – ось те, що дозволить тобі мати все».

Під час практики й у подальшій роботі мої наставники в медицині вчили мене на особистому прикладі повністю віддаватися своєму ремеслу. Ці люди цілком природно віддавали іншим більше й кращу частину себе. Їхній приклад надихав мене. Я навчився бути уважним не лише до хвороб свого пацієнта, але й цікавитися самою людиною. Я розумів, що лікар повинен бути лікарем не лише тоді, коли йому це зручно; я зобов'язав себе дати обіцянку бути готовим надати допомогу пацієнтам завжди, коли вони цього потребують. Особливе задоволення я отримував від досліджень, випробувань нових технологій, бо не боявся ризикувати й приймати відповідальні рішення.

## УРОК 6

### Перемога над гордістю

Іноді наші знання мають зворотну дію, якщо ми стаємо зверхніми та нестерпними. Не до таких знань я закликаю вас і ваших дітей. Не потрібно здобувати знання заради знань. Коли в п'ятому класі в моєму житті відбувся різкий поворот і я став здібним учнем, то часом я хотів похизуватися, «повернути» глузування тим, кому «заборгував», і два роки поспіль доводив усім, який я молодець. Та замість того щоб поважати мене, однокласники вважали мене

нестерпним і властолюбним. На жаль, вони мали рацію. Я й не підозрював, що став таким. До 11 класу я так захопився досягненнями заради досягнень, що іншим було неприємно навіть перебувати поруч зі мною. Одного разу я задумався: «Навіщо мені доводити людям, що я розумніший за них? Можливо, мені слід змінитися й припинити тиснути на всіх своєю вченістю?».

На те, щоб перемогти бажання стати кращим за інших, було витрачено багато часу. Нарешті мені стало зрозуміло: я повинен намагатися щосили зробити найкраще, на що тільки здатний, заради того щоб приносити користь людям. Другий час я не звертав уваги на біблійні тексти з книги Приповістей про гордість. Але чим більше я читав Біблію, тим більше розумів, як Бог ненавидить гордість і зарозумілість. Особливо в моїй пам'яті закарбувався вірш: «Гордіня людини її понижає, а честі набуває покірливий духом» (Прип. 29:23).

Перемога над гордістю – це завжди результат боротьби. Якщо людина робить щось надзвичайно добре й люди визнають це, їй доводиться боротися із собою, щоб не загордитися. Я помітив: чим більше людина впевнена у своїх здібностях, тим менше розповідає іншим про свої досягнення.



« Чим більше людина впевнена у своїх здібностях, тим менше розповідає іншим про свої досягнення. »

Через мою престижну освіту й підготовленість я відчував себе надто впевнено, можливо, навіть трохи самовпевнено. Було так, ніби я молився Богові про допомогу, але або не очікував її й не цінував, коли отримував, або підсвідомо заперечував Божественне втручання. Однак після цілої низки дивовижних відповідей на молитви під час тяжких операцій і безнадійних, з людського погляду, випадків я почав дивитися на життя інакше. Як і раніше, розумів, що я здібний і кваліфікований лікар, але визнав, що Бог відіграє провідну роль у моєму житті. Відтоді й надалі в мене збереглося всепоглинальне відчуття, що якщо я дозволю Богові, то Він виявить Свою силу в моєму житті.

У складних ситуаціях я беру час для розмірковування й засвоєння почутого. Щодня під час роздумів я молюся,

благаючи Бога дати мені глибоке розуміння своєї місії на сьогодні й побачити важливе. Обов'язково потрібно навчити своїх дітей і навчитися самим просити Бога втрутитися в наше життя, особливо коли ми безпорадні.

## УРОК 7

### Позитивне мислення та духовне зростання

Мене часто запитують, як зберегти здоров'я в сучасному світі. Лікарі дедалі частіше доходять висновку, що наше одужання більше залежить від позитивного мислення, ніж від фізичного стану чи прогнозів лікарів. Оптимістичний погляд може багато чого змінити. Коли в нас гарний настрій, це справді впливає на наше здоров'я, на спосіб мислення, на стосунки з іншими. Навчити дітей мислити позитивно потрібно вже змалку. Я не закликаю увесь час бігати з усмішками на обличчі й повторювати по сто разів на день: «У мене позитивні думки». Правильне мислення розвивається в міру того, як ми дорослішаємо духовно. Якщо ми дозволимо собі зосереджуватися на негативному, на образах, на поганому ставленні, то нас важко буде назвати здоровими як фізично, так і духовно.

## УРОК 8

### Роби все, що можеш, і дозволяй Богові зробити решту

Я дуже люблю своїх синів і хочу, щоб вони стали успішними людьми. Я не можу дати своїм дітям усе на світі, але я влаштовую їхнє життя так, щоб вони навчилися твердо стояти на ногах, поважати інших і стали цінними для суспільства. Якщо я забезпечу їх усім, вони ніколи не досягнуть цього. Мої діти знають, що я люблю їх і завжди буду поруч. Обдумуючи стосунки із синами, я розумів, що Бог любить мене навіть більше, ніж я люблю своїх дітей. Коли ми покладаємося на Господа, це робить нас талановітшими. Я закликаю своїх дітей жити за простим правилом: роби все, що можеш, і дозволяй Богові зробити решту.

У нас є «сімейний вівтар». Це час, коли ми всією сім'єю збираємося щодня, щоб молитися одне за одного й читати Біблію. Часом складно викроїти час, але ми все одно збираємося біля сімейного вівтаря щоранку. Це об'єднує нашу сім'ю.

Як прекрасно, коли в тебе є змога допомагати людям і відновлювати їхнє здоров'я! Я не просто чогось вартую, я можу ділитися з іншими. Я хочу сказати всім: Господь сьогодні, як і раніше, активно бере участь у нашому житті. І справжнє щастя – бути достатньо наполегливим і достатньо покірним, щоб посісти саме те місце в служінні іншим, яке Господь тобі призначив, адже в Нього для кожної людини є Своя велика місія.

Підготувала Олена Ніжелська

# ПРОБЛЕМНАЯ КОЖА: ОЗДОРОВЛЕНИЕ СНАРУЖИ И ИЗНУТРИ

**Кожа — это крупнейший орган тела. Ее масса может составлять от 2,5 до 4,5 кг, а площадь — около 2 м². Кожа защищает наш организм от проникновения инфекций, излучений и инородных тел, а также участвует в регулировании температуры и выработке витамина D. Ее еще называют «третьей почкой», поскольку она активно вовлечена в процесс очищения организма. Как правильно заботиться о здоровье кожи и избежать различных воспалений?**

**К**ожа состоит из двух основных слоев — эпидермиса и дермы. Эпидермис — это наружный защитный слой, клетки которого каждые несколько недель отмирают и обновляются. Дерма содержит жировую ткань, волокна коллагена и эластина, волосяные корни, сальные и потовые железы, также в ней находятся кровеносные сосуды, питающие кожу. Кроме того, кожа выполняет выделительную функцию. Залог хорошего состояния кожи — не только правильный уход, но, в первую очередь, здоровый образ жизни.

## ПРИЧИНЫ ВОСПАЛЕНИЙ

► **Закупорка сальных желез кожи.** Сальные железы выделяют кожный жир — вещество, смазывающее кожу, что защищает ее от пересыхания. Если жир скапливается в порах, кожа перестает «дышать» и воспаляется. Закупорка сальных желез, прежде всего на лице, верхней части спины и грудной клетке, приводит к появлению угрей. И с этим последствием нездорового питания довольно сложно бороться только косметическими средствами.

► **Употребление большого количества сладкого.** Сладкая пища, особенно концентрированные сладости (шоколад, сдоба, печенье, конфеты, торты) не менее пагубно влияет на состояние кожи. Избыток сахара также частично выводится через кожу и создает благоприятную «сладкую» среду для размножения бактерий, что приводит к многочисленным воспалениям. Если это происходит систематически, то состояние кожи значительно ухудшается, так как каждое воспаление оставляет микрошрамы, расширенные поры и пигментацию.

► **Загрязненная кожа.** Кожные поры, загрязненные секретами потовых и сальных желез и отмершими клетками эпидермиса, становятся благодатной почвой для размножения всевозможных бактерий, которые способствуют развитию воспаления и образованию угрей. Поэтому особую роль в уходе за кожей играет ежедневная гигиена.

С другой стороны, за счет выделений желез кожа постоянно увлажняется и является эластичной. При нехватке воды в организме этот механизм нарушается,

кожа не получает достаточно влаги и становится сухой, обезвоженной. Ситуация усугубляется, если основной объем жидкости употребляется в виде соков, сладких напитков, чая и кофе. Кофеин-содержащие напитки еще сильнее выводят жидкость из организма, а сладкие газированные напитки содержат большое количество сахара, и потому не только не утоляют жажду, но и способствуют образованию воспалений на коже.

► **Густой секрет желез кожи.** Чем гуще выделяемый кожный жир, тем больше вероятность закупорки протоков сальных желез. Если употреблять достаточное количество воды, выделяемые из желез кожных покровов вещества будут более жидкими и будут легче выводиться. Ожирение и гормональный дисбаланс, перегрев кожи, а также задержка жидкости и токсинов способствуют развитию целлюлита.



«Сладкие газированные напитки содержат большое количество сахара, и потому не только не утоляют жажду, но и способствуют образованию воспалений на коже.»

► **Стресс.** Стресс повышает уровень некоторых гормонов и адреналина, которые, в свою очередь, вызывают повышенное выделение кожного жира и, соответственно, засорение пор. Стресс также ослабляет способность организма сопротивляться инфекциям. Нейтрализуйте влияние стресса с помощью ежедневных физических упражнений, выполняемых на свежем воздухе, — это эффективный и надежный способ контроля уровня стрессовых гормонов в нашем организме.

► **Вредные привычки.** Употребление алкоголя и курение наносят огромный вред здоровью кожи. Алкоголь вызывает расширение небольших кровеносных сосудов кожи, в результате чего лицо становится красным. Капилляры со временем лопаются, что придает коже весьма неприглядный вид — лицо покрывается сеточкой лопнувших капилляров.

Курение, напротив, сужает кровеносные сосуды, поэтому кожа не получает достаточного питания. От недостатка кислорода появляется серовато-землистый цвет лица, а о здоровом румянце не может быть и речи. По наблюдениям косметологов, у женщин, которые курят более 10 лет, кожа имеет такой оттенок постоянно, особенно в холодный период, когда сосуды кожи лица и так сужены от низкой температуры.

Сигареты, кофеин, сахар, соль, жиры, чрезмерное количество калорий, алкогольные напитки — все это способствует появлению угрей и воспалений. Поэтому косметические маски и процедуры теряют свою эффективность, если не соблюдается главное и самое важное условие — забота о здоровье кожи «изнутри».

## РЕКОМЕНДАЦИИ

○ **Избавьтесь от привычки трогать лицо руками и тем более выдавливать прыщи.** Это не только избавит кожу от высыпаний, но и снизит количество неприятных сюрпризов. Осторожно пользуйтесь полотенцем: после умывания не растирайте им лицо, но лишь аккуратно промокайте его.

○ **Противостоять развитию воспалений на коже помогает умеренное использование солнечного света.** Он обладает бактерицидным действием, поэтому смуглая кожа намного лучше справляется с инфекцией, чем светлая. Также солнечный свет помогает избавиться от угрей, повышая уровень кератина и не допуская закупорки кожных желез. Людям с проблемной кожей дерматологи советуют чаще бывать на море, где солнечный свет и соленая вода естественным образом способствуют заживлению и восстановлению кожи.

Но помните, что здоровый вид коже придает именно умеренное количество



► солнечного света. Не стоит долгое время находиться под воздействием прямых солнечных лучей, особенно если у вас светлая кожа. Это вызывает ожоги, которые при повторении могут привести к сильной пигментации или развитию рака кожи. Если вы долгое время находитесь на солнце, обязательно используйте крем с натуральными УФ-фильтрами, которые как бы «отражают» солнечные лучи с поверхности кожи и защищают вас от вредного ультрафиолета.

○ **Физическая активность усиливает циркуляцию крови во всем организме**, а также в дерме, в которой сосредоточены кровеносные сосуды, питающие кожу. Помните, что здоровье кожи, а также ее придатков (волос, ногтей) во многом зависит именно от хорошего кровоснабжения. Поэтому хотя бы 30-40 мин в день проводите на открытом воздухе и ежедневно выполняйте физические упражнения.

○ Если на вашей коже есть угри или воспаления, можно **делать примочки** из чая, золотарника и компрессы из разведенного лимонного сока или алоэ.



○ **Лед оказывает противовоспалительное действие.** Возьмите кубик льда и осторожно массируйте им кожу лица в течение 3 мин. Эта процедура может приостановить воспалительный процесс. Некоторые специалисты утверждают, что, прикладывая лед на 5-10 с каждые 30 мин, можно добиться быстрого избавления от угрей.

○ **Ограничьте потребление жирных и сладких блюд.** Съедайте 500 г овощей/фруктов в день, желателно в свежем виде. Пейте 6-8 стаканов воды в день. Многим помогает ежедневное употребление двух долек чеснока вместе с приемами пищи, а также чай из лугового клевера и масло вечернего первоцвета.

○ **Ежедневно принимайте ванну или душ**, умывайтесь утром и вечером. Спите 7-8 часов, желателно засыпать до 22.00.

○ **Избавьтесь от вредных привычек:** не курите, не употребляйте алкоголь и кофеин-содержащие продукты (чай, кофе, какао, кола, шоколад).

○ **Учитесь сохранять спокойствие в стрессовых ситуациях**, нейтрализовать негативные последствия и обращаться к Богу за помощью для принятия правильных решений. Оптимистично смотрите на жизнь.

Автор: Елена Козаринова

## ДОМАШНИЕ ЖИВОТНЫЕ: ЕСТЬ ЛИ УГРОЗА ЗДОРОВЬЮ?

**Многие гельминты наряду с животными поражают и человека. Особенно велика вероятность заражения от плотоядных животных, проживающих в непосредственной близости, домашних питомцев – котов и собак.**



Если вы житель города, то, наверное, замечаете, какое число четвероногих любимцев люди выгуливают в скверах. Если учесть, что собака в сутки выделяет количество фекалий, равное 3% ее массы, а это в среднем 450 г на одно животное, то можно только представить, в каких масштабах загрязняется фекалиями и яйцами глистов почва.

Кроме того, с каждым годом растет число бродячих животных. К примеру, только в Киеве в 2017 г. за 3 дня подсчетов волонтеры насчитали более 3000 бродячих собак, что на 500 собак больше, чем в 2016 г. По разным данным, колебания обсемененности почвы яйцами гельминтов в городах колеблется от 3% до 60%. Фекалии и яйца глистов, содержащиеся в них, из почвы разносятся на отдаленные расстояния водой, ветром, другими животными и птицами.

Кстати, 20 октября 2017 г. в Верховной Раде Украины был зарегистрирован законопроект № 7220, регулирующий правила регистрации, содержания, ответственности за действия хозяев домашних питомцев, в котором обязанность за организацию мест выгула животных возлагается на городские власти, а штрафы за выгул в неположенных местах достаточно ощутимы.

Наибольший риск заражения животных, а соответственно, и человека, приходится на летне-осенний период. Оказывается, что по заболеваемости гельминтозами домашних питомцев можно судить о предполагаемой заболеваемости людей. Конечно, животные, содержащиеся исключительно в помещениях, менее подвержены заражению, однако и они болеют. А вот максимальную степень заражения отмечают среди бродячих и животных, которых выгуливают на улице.

### Как должны выглядеть зоны для выгула животных?

○ Места или зоны для выгула животных отводятся на территории жилых построек, рекреационных участках общественного пользования (кроме пляжей и мест массового отдыха), на пустырях, в лесах, лесопосадках, на территориях, мало посещаемых людьми.

○ Расстояние от места проживания до места или зоны выгула животных должно быть не более 300 м, но и не менее 40 м от жилых домов, детских и спортивных площадок и объектов социальной сферы.

○ Покрытие зон для выгула должно быть песчано-земляным, с невысокой травой, а местность – ровной.

○ Все зоны для выгула должны быть помечены предупреждающими знаками и табличками с указанием контактных данных организаций, ответственных за техническое и санитарное состояние этих зон.

○ Места для выгула животных должны быть оборудованы контейнерами для сбора бытовых отходов и экскрементов.

**Коты** могут стать источником заражения: аскаридами, токсокарами, нематодами (осложнения нематодоза могут привести к смерти человека), ленточными червями, эхинококками. Кот, вылизывая свою шерсть, равномерно распределяет языком яйца и личинки глистов по всей ее поверхности. Когда вы его гладите, они остаются на ваших руках. Не вымыв руки и сев к столу или прикоснувшись к продуктам питания в процессе их приготовления, вы обсеменяете их, а затем едите и таким образом заражаетесь.

Кот бегаёт и прыгает, с его шерсти отпадают прилипшие яйца и личинки, вы делаете уборку, но стерильности добиться невозможно, и снова вы заносите глистов в свой организм. Животное ластится к вам, в порыве нежности лижет вашу щеку, ложится на вашу кровать... Но если кот не выходит за пределы квартиры, где же он может заразиться? Вы пришли с улицы, сняли обувь, а с подошв на пол попали с частичками земли яйца глистов. Вашему пушистому питомцу достаточно пройти по полу, вылизать лапки – и круг замкнулся.

**Собаки** чаще всего являются источником заражения аскаридами, токсокарами, ленточными червями (цепни), эхинококками, анкилостомами и др. Погладили питомца – помойте руки с мылом! Пришли с прогулки – вымойте ему лапы, а затем свои руки! Не позволяйте животному лизать ваше лицо, лежать на вашей кровати, диване, кресле и подходить к столу или месту хранения продуктов питания. Не кормите собаку сырым мясом и рыбой. Ежедневно проводите влажную уборку дома с дезинфицирующими средствами. Проводите профилактическую дегельминтизацию и вакцинацию животных, обрабатывайте их шерсть средствами против блох, водите питомца к ветеринару не реже одного раза в полгода.

Если вы еще в раздумьях, заводить домашнего питомца или нет, хорошо подумайте и примите взвешенное решение.

Коллектив врачей пансионата «Наш Дом»



# ОХРАНЯЙТЕ СВОЙ БРАК

Раньше для того, чтобы защитить свое имущество и людей, богатый человек строил замок. Сегодня для того, чтобы препятствовать проникновению воров и сохранить свои ценности, мы строим высокие заборы. Однако большинство из нас уделяют очень мало времени тому, чтобы подумать, как защитить наши самые важные человеческие отношения.



**Б**рак требует много времени и денег и может иметь последствия для вечности. Если он распадается, это обходится еще дороже! Когда семья распадается, страдает не только данная супружеская пара, но и их дети, родственники, друзья и даже их церковь.

Так есть ли библейский взгляд на то, как защитить свой брак? Брак используется в качестве метафоры для описания взаимоотношений между людьми (или церковью) и Богом. Иисус говорит, что первая и величайшая заповедь: «Возлюби Господа Бога твоего всем сердцем твоим и всею душою твоею и всем разумением твоим» (Мф. 22:37). Эта заповедь охраняет наши отношения с Богом и является образцом для самоотверженной любви – выражением почтения, уважения и взаимного восхищения, – которая защищает брак и способствует его благоденствию и процветанию.

## ♥ ОХРАНЯЙТЕ СВОЕ СЕРДЦЕ

Сердце является средоточием человеческих эмоций, а не просто четырехкамерным насосом, качающим по нашему телу кровь. Охранять наше сердце означает наполнять наши эмоции.

Мне не раз приходилось слышать, как многие говорят, что раньше любили, но потом разлюбили своих супругов. Фактически они позволяют эмоциям и химии затуманивать свое суждение. Отношения начинаются не с секса, они начинаются с эмоциональной привязанности к кому-то, кроме супруга.

Но эмоциями можно управлять. Признаком зрелости и роста является установка границ вокруг нашего сердца. Мы не должны делиться интимными мыслями и чувствами с теми, кто не является нашим супругом, особенно наедине. И наоборот, мы должны делиться всеми нашими эмоциями, нашими мыслями и переживаниями с нашими супругами. Примите сегодня решение быть предельно откровенными со своей второй половинкой.

## ♥ ОХРАНЯЙТЕ СВОЙ РАЗУМ

Разум является средоточием наших мыслей. Иисус показал нам важность мыслей и намерений, когда говорил о том, что гнев может быть убийцей, а вожделем – прелюбодеянием. Грех зарождается в наших мыслях, а наши мысли часто являются отражением того, что мы видим.

На чем мы сосредоточены? Недавно я слышал статистику, что 100% мальчиков к 11-летнему возрасту уже смотрели порнографию. Порнография может нане-

сти большой вред отношениям. Люди, увлекающиеся порно, часто находят своих супругов скучными и не способными удовлетворить их. Они живут фантазиями, вместо того чтобы наслаждаться действительностью.

И если мне удастся избежать порнографии онлайн, мои глаза и мои мысли все еще могут вести меня в соблазн. Иногда летом труднее всего находиться в торговом центре или на пляже. Я должен заставлять себя «отводить взгляд».

Однако для нас важнее не просто пытаться сдерживать и подавлять плохие мысли, но тренировать их в правильном направлении. Как часто мы сосредоточиваемся на хороших воспоминаниях? Думаем ли мы обо всем том хорошем, что сделали, или обо всех полученных нами благословениях? Легко привыкнуть к негативному мышлению. Мы должны в своем разуме развивать восхищение и любовь к нашим супругам. Думайте о них хорошо, и ваши отношения станут более позитивными.



«Один из лучших способов сохранить брак – развивать духовное единство.»

## ♥ ОХРАНЯЙТЕ СВОЮ ДУШУ

Один из лучших способов сохранить брак – развивать духовное единство. Это значит иметь такие же убеждения и образ действий, как у наших супругов. Мудрец сказал: «И если станет преодолевать кто-либо одного, то двое устоят против него: и нитка, второе скрученная, не скоро порвется» (Еккл. 4:12).

Иными словами, когда мы вместе и составляем пару, это придает нам силу. Когда Бог является третьей нитью в наших взаимоотношениях, Он способствует нашему успеху. Наши взаимоотношения прославляют Его тогда, когда Он является их основанием. Каким образом? Супруги могут иметь разные мнения, культуру и происхождение. Фактически будучи женаты на протяжении некоторого времени, они могут обнаружить, что отличаются почти во всем. Но если они оба следуют за Богом, то они направляются в одном направлении. Преданность Богу означает преданность друг другу.

Павел писал, что во Христе «нет уже Иудея, ни язычника; нет раба, ни свободного; нет мужского пола, ни женского: ибо все вы одно во Христе Иисусе» (Гал. 3:28). Наша идентичность, наши мечты и наши намерения будут подвергаться испытаниям, если не будут находиться во Христе. Таким образом, мы охраняем наши души, когда решаем скрыть их в Господе и позволить Ему охранять наш брак.

Выделите время на то, чтобы вместе молиться и читать Слово Божье. Ведите духовные беседы, чтобы понять, что вы оба думаете и чувствуете по поводу событий в мире, в вашей семье и вашей жизни. Советуйтесь с Богом по поводу принятия важных семейных решений. Ищите мудрость в Его Слове, в молитве, у наставников, пасторов и друзей, которые также следуют за Ним, чтобы суметь определить, что лучше всего для вашего брака.

## ♥ ОХРАНЯЙТЕ СВОЮ СИЛУ

Сила находится в наших руках. Сила человека – это часто его поступки. Это означает близость и расположение. Держитесь на безопасном расстоянии от лиц противоположного пола. Если возможно, старайтесь никуда не ходить вдвоем с тем, кто не является вашим супругом/супругой. Не делайте того, что можно принять за флирт. Рукопожатие, даже объятия – это нормально; но не обнимайтесь слишком долго, не делайте массаж и не заигрывайте с помощью прикосновений.

Вместо этого используйте свою силу для служения супругу/супруге. Старайтесь проводить с ними больше времени. Делайте им массаж, выполняйте работу по дому, готовьте для них и делайте подарки своими руками. Используйте свою силу, чтобы служить своему супругу/супруге, и вы обнаружите, что ваша любовь растет и крепнет.

Хорошо было бы установить физические границы в отношении того, что приемлемо, а что нет. Разговаривайте друг с другом. Узнайте, что смущает вашего супруга/супругу. Возможно, вам нужно прекратить это.

Бог дает нам принципы, чтобы охранять наши взаимоотношения с Ним. Отношения в браке отражают Его образ. Если мы устанавливаем границы в нашей эмоциональной, психической, духовной и физической жизни, то мы охраняем наши отношения ради себя, ради своих детей и ради всех, кто соприкасается с нами.

Автор: Джаррод Стэкелрот



# КОМУ НАЛЕЖИТЬ ВАШЕ СЕРЦЕ?

**Вплив Святого Духа на людське серце можна порівняти з подихом вітру. Ми не бачимо вітру, але ясно відчуваємо його присутність. Дух Святий діє тихо, непомітно, однак плоди його роботи очевидні. Якщо серце людини відновлене Божим духом, то її життя свідчитиме про це.**

## ПОМІТНА ЗМІНА

Ми самі не можемо нічого зробити, щоб змінити себе або досягти гармонії у взаєминах з Богом, та ми й не повинні покладатися на себе або свої добрі діла. Але коли благодать Божа перебуває в нас, це не залишиться непомітним. У характері, звичках, намірах відбудеться зміна. Буде помітним різкий контраст між минулим і новим життям. Характер людини відкривається не у випадкових добрих чи злих вчинках, а в щоденних, звичних словах і діях.

Однак поведінка людини може бути зовнішньо бездоганною і водночас не мати нічого спільного з відновлювальною силою Христа. Прагнення впливати на інших і користуватися пошаною часом змушує нас жити порядно. Почуття власної гідності допомагає стримуватися від недобрих вчинків. Навіть егоїст здатний на шляхетні вчинки. Як же тоді визнати, на чиєму ми боці? Хто панує в нашому серці й думках? Про кого ми любимо говорити?

Якщо ми належимо Христові, то найбільшою насолодою для нас будуть думки про Нього. Ми віддаємо Ісусу себе й усе, чим володіємо. Ми прагнемо відтворювати його образ, сповнюватися його Духом, чинити його волю й догоджати йому в усьому.

Кожен, хто став новим створінням у Христі Ісусі, принесе у своєму житті плоди Духа: «Любов, радість, мир, довготерпіння, добрість, милосердя, віру, стриманість, лагідність» (Гал. 5:22, 23). Такі люди більше не поступатимуться колишній хтивості, але вірою в Сина Божого йтимуть його слідами, відтворюючи Божий характер і очищаючи себе, щоб бути, як Він. Горді та самовпевнені стануть лагідними й покірними; метушливі та зарозумілі – серйозними й скромними. П'яниці стануть тверезими, розпусні – цнотливими. Світські звичаї та смаки будуть залишені. Християнин шукатиме не «зовнішньої краси», його приваблюватиме «потаємна людина серця в нетлінній красі лагідного і спокійного духу, що дорогоцінне перед Богом» (1 Петра 3:3, 4).

Покаяння не можна вважати щирим, якщо воно не викликає змін у житті. Коли ми – блудні та грішні діти – приходимо до Христа й отримуємо його благодать, наші серця наповнюються його любов'ю. Обов'язки перетворюються на радість, а жертвне служіння – на насолоду. Шлях, раніше оповитий темрявою, освітиться промінням Сонця Праведності.

У серці, відродженому Божою благодаттю, любов є рушійною силою всіх вчинків. Вона змінює характер, полонить думки,

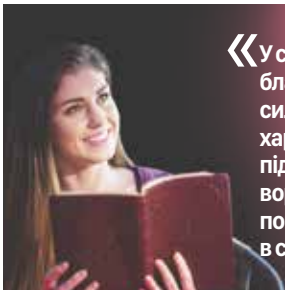
підкорює пристрасті, вгамовує ворожнечу й облагороджує почуття. Така любов, виплекана в серці, робить життя щасливим.

## ДВІ НЕБЕЗПЕКИ

Існують дві небезпеки, яких повинні стерегтися діти Божі, а особливо ті, котрі нещодавно навчилися покладатися на його благодать. Насамперед не слід розраховувати, що власними вчинками можна досягти гармонії з Богом. Хто думає стати святим, дотримуючись Закону власними силами, береться за неможливе. Усе, що людина робить без Христа, запламоване самолюбством та гріхом. Лише благодать Христа, котру ми отримуємо через віру, може зробити нас святими.

Друга помилка – вважати, що віра в Христа звільняє людей від виконання вимог Божого Закону і що, оскільки ми стаємо причетні до благодаті Христової лише через віру, наші діла не мають ніякого відношення до нашого викуплення.

Послух – це не лише формальне виконання вимог, а й служіння з любові. Якщо в нашій душі перебуває Божя любов, то чи не будемо ми виконувати його Закон? Послух, тобто служіння і вірність, засновані на любові, є вірною ознакою того, що ми належимо Христові.



«У серці, відродженому Божою благодаттю, любов є рушійною силою усіх вчинків. Вона змінює характер, полонить думки, підкорює пристрасті, вгамовує ворожнечу й облагороджує почуття. Така любов, виплекана в серці, робить життя щасливим.»

Святе Письмо свідчить: «Бо то любов до Бога, коли ми виконуємо його Заповіді» (1 Івана 5:3). Віра не звільняє людину від послуху. Навпаки, віра і тільки віра робить нас причетними до благодаті Христової, яка дає силу для послуху.

Ми не заслуговуємо спасіння своїм послухом. Бог дає спасіння даром, і воно приймається вірою. Проте послух – це плід віри. Якщо ми перебуваємо в Христі й любов Божа живе в нас, тоді наші почуття, думки, наміри та вчинки узгоджуватимуться з волею Бога, вираженою в Десяти Заповідях, проголошених на Синаї. Так звана віра в Христа, яка нібито звільняє людину від необхідності послуху Богові, є не вірою, а самовпевненістю.

## СИЛА ПРАВЕДНОСТІ

Ми не маємо власної праведності, котра могла б задовольнити вимоги Божого Закону. Але Христос відкрив нам дорогу до спасіння. Він помер за нас і сьогодні бажає звільнити

нас від гріхів і дати свою праведність. Якщо ви приймаєте Христа як свого Спасителя, то, незважаючи на всі ваші гріхи, через його заслуги ви будете зараховані праведними. Характер Христа заступає ваш характер. Бог приймає вас такими, ніби ви ніколи не грішили.

Христос змінює серце. Він поселяється в ньому, оскільки ви прийняли його. Вам необхідно через віру підтримувати цей зв'язок із Христом і постійно підпорядковувати йому свою волю.

Ми не маємо в собі нічого, чим могли би похвалитися. Немає жодної підстави для самозвеличення. Єдиною нашою надією є зарахована нам праведність Христа – результат дії його Духа в нас і через нас.

Приймати незаперечні факти – ще не означає виявляти справжню віру. Справжня віра передбачає не тільки визнання Слова Божого, а й підкорення йому власної волі, цілковите посвячення свого серця, зосередження на ньому всіх почуттів. Така віра виявляється в ділах любові й очищає душу. Вона оновлює людину за подобою Божою.

## ПОПРИ НЕДОСКОНАЛІСТЬ

Є люди, які відчули милість і любов Христа й усім серцем бажають бути дітьми Божими. Однак вони бачать свою недосконалість, вади і через це схильні сумніватися в тому, чи оновлені їхні серця Святим Духом. Таким я хочу сказати: «Не впадайте у відчай!». Навіть якщо ворог перемагає, ми не покинуті Богом. Христос заступається за нас: «Це пишу вам, щоб ви не грішили. А коли хто і згрішить, то ми маємо Заступника перед Отцем, Ісуса Христа, Праведника» (1 Івана 2:1). Ревно моліться та зміцнюйтеся у вірі! Зневірившись у власних силах, покладайте надію на силу нашого Викупителя і прославляйте його!

Чим ближче ви до Ісуса, тим більше недоліків помічатимете у власному характері, адже ваш духовний зір загострюється. Порівняно з його досконалістю ваші хиби стають помітнішими. Це є доказом того, що підступи сатани втратили силу, натомість життєдайний вплив Божого Духа пробуджує вас. Людина, яка не усвідомлює власної гріховності, не може мати в серці глибокої любові до Ісуса. Якщо ми не бачимо власного духовного каліцтва, то це є безпомилковим доказом того, що ми ще не обізнані з красою та досконалістю Христового характеру.

Чим менше ми схильні звеличувати себе, тим вище оцінимо невимовну чистоту і привабливість Спасителя. Усвідомлення нашої гріховності спонукає нас прийти до Того, Хто завжди може простити. Чим сильніше ми відчуваємо потребу в ньому та Слові Божому, тим величнішим буде наше уявлення про його характер і тим повніше ми відображатимемо його образ.

Автор: Еллен Уайт



## ЧТО ЕДЯТ НАШИ ДЕТИ?

**Пищевая ценность продуктов, употребляемых сегодня молодежью, очень и очень низка. Заставить подростков думать о том воздействии, которое питание окажет на них в будущем, довольно сложно. Большинство из них живет сегодняшним днем. Разнообразие товаров и широкая доступность фастфуда очень влияют на выбор подростками своего рациона, равно как и влияние сверстников, культуры и рекламы. Как мы можем изменить ситуацию?**

**За последние 20 лет привычки питания у детей очень изменились. Они едят чаще, получают больше калорий, постоянно перекусывая (чипсы, мороженое, шоколадные батончики, сладкая газировка), зачастую едят вне дома, употребляют много пищи быстрого приготовления. Многие не завтракают. Эта вредная привычка приводит к снижению успеваемости и плохому поведению в классе.**

### РОЛЬ СЕМЬИ

Одним из факторов, влияющих на пищевую ценность рациона ребенка, является отсутствие семейных трапез. Как показывают исследования, принимая пищу в компании родителей и других родственников, дети питаются более здоровыми продуктами. Преимущество совместного приема пищи состоят не только в приятной атмосфере, но и в том, что ребенок составляет свою модель питания, ориентируясь на пример родителей. К сожалению, многие семьи уже не принимают пищу вместе.

Дети, которые едят сами по себе, склонны выбирать очень жирные, сладкие и соленые продукты. Но плохое питание – не единственный недостаток еды в одиночку. Семейные обеды прививают дисциплинированность, любовь к порядку, вызывают эмоциональный подъем у ребенка и даже улучшают его способности. Некоторые ученые полагают, что обстановка, в которой принимают пищу, и компания так же важны для здоровья человека, как и качество самих продуктов.

### ХРУСТЯЩИЕ ВИТАМИНЫ И СЛАДОСТИ

В зернах круп обычно содержится малое количество жира, много витаминов и клетчатки. Однако каши быстрого приготовления проходят глубокую обработку, в процессе которой обогащаются жирами, солью и сахаром. При рафинации теряется около 70% витаминов, микроэлементов и фитохимических веществ, поэтому многие производители добавляют весь спектр витаминов и минералов, а сухой завтрак становится больше похож на пищевую добавку. Многие каши рекламируются как хрустящие, жареные витамины в виде хлопьев, обеспечивающие 100% рекомендуемой дозы всех витаминов и минералов даже в одной порции. Наиболее обогащенные каши стоят на 20% дороже обычных.

Многие считают, что поскольку сухие завтраки обогащены всеми полезными веществами, то в течение дня можно есть, что хочешь. Такая позиция в корне не верна. Потребителю следует знать, что ни микроэлементы, ни фитохимические вещества, утраченные при рафинации, не заменяются. К тому же каши быстрого приготовления обычно содержат слишком много сахара. В большинстве из них сахар и кукурузная

патока составляют от 45 до 70% калорий. Во многих случаях сложно провести раздельную черту между сладостями и кашами. Но хлопья – не единственный сахаросодержащий продукт, который любят дети. Газировка, шоколадные батончики и мороженое содержат по 5-8 чайных ложек сахара в порции.

### БЫСТРО И ЖИРНО

Фастфуд сегодня стал частью обычного рациона молодежи, поскольку они проводят много времени в ресторанах и кафе-бистро. Маленькие дети чаще всего просят газировку, гамбургеры, чизбургеры, пиццу, мороженое и картофель фри. Хотя пища быстрого приготовления и подходит современному ритму жизни, она очень калорийная, жирная, богатая насыщенными жирами, холестерином, белками и солью, бедна клетчаткой, многими витаминами и минералами. Сэндвичи в ресторанах быстрого питания могут содержать до 900 мг натрия, а если к ним заказать еще и картофель фри с кетчупом, это количество удвоится. В салатах обычно мало жира, натрия и калорий, но только в том случае, если они не заправлены майонезом или сметаной.

Вдобавок к соленой, сладкой и жирной пище, которую дети заказывают в бистро, они покупают такую же в школьных столовых. Поэтому, если мы хотим помочь нашим детям, следует учить их употреблять как можно меньше жиров, особенно насыщенных, соли и калорий и выбирать соответствующие здоровые блюда в школе и кафе.

### УГРОЗА ОЖИРЕНИЯ

Проведенное Бостонской группой исследование показало, что сегодня повышенная масса тела отмечается у большего количества детей, и они меньше занимаются спортом, чем их сверстники 30 лет назад. Страдающие ожирением дети чаще остаются такими и во взрослом возрасте. Какова же причина увеличения массы тела среди детей и молодежи?

Многие обвиняют в этом изменение уклада жизни. Основное упущение в данном случае – снижение физической активности. Вдобавок к этому – употребление пищи быстрого приготовления, проведение длительного времени у телевизора и разлады в семье. В неполной или проблемной семье родители часто не служат примером для ребенка и не дают ему представления о настоящих ценностях.

С ростом популярности Интернета и телевидения возросло употребление калорийных продуктов, таких как попкорн, сладкие сухие завтраки и фастфуд, рекламируемых пищевыми компаниями. К тому же обычно дети съедают больше пищи во время просмотра телевизора.

Ученые предполагают, что повышение массы тела у подростков примерно в 25% случаев вызвано именно увеличением

длительности просмотра телевизионных передач. Доктор Диетц обнаружил влияние количества времени, проведенного у телевизора, на массу тела человека. У исследуемых, проводивших у телевизора около одного часа в день, уровень ожирения составлял 4,5%, а у тех, кто тратил на это три часа, – 19%.

Длительный просмотр телевизора приводит к снижению активности, сопровождаемому повышением уровня холестерина в крови. У детей, которые смотрели телевизор более четырех часов в день, уровень холестерина в крови был в 4,8 раза выше (более 200 мг/дл, или 5,17 ммоль/л), чем у тех, кто смотрел его менее двух часов в день.

### ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ЛИПИДОВ В КРОВИ

Наибольшими угрозами для здоровья детей с ожирением являются эмоциональное и социальное неприятие, снижение самооценки, издевательства сверстников и физиологические нарушения. По мере взросления добавляются повышенный уровень липидов в крови, резистентность к инсулину, гипертония и ортопедические нарушения.

Несмотря на то что клинические проявления сердечно-сосудистых заболеваний (ССЗ) начинаются на поздних этапах жизни, сегодня научно доказано, что болезни сердца и высокое артериальное давление уходят корнями в детство. По результатам «Исследования здоровья сердца в Богалусе», уровень холестерина в крови в детстве определяет будущие показатели. Возможность такого «отслеживания» факторов риска показывает, что ССЗ и гипертонию можно предотвратить еще в раннем детстве, особенно если в семье есть страдающие этими заболеваниями.

У детей факторы риска «группируются» (к примеру, ожирение идет рука об руку с высоким артериальным давлением, повышенными уровнями холестерина и инсулина), точно так же происходит и у взрослых, причем с возрастом ситуация ухудшается. Проведенное в городе Мускатине (Айова) исследование показало, что у 60% взрослых с повышенным уровнем ЛПНП наблюдалась такая же ситуация и в детстве.

Медики неоднократно подчеркивают, что все дети начиная с двух лет должны употреблять полезную пищу во избежание развития ССЗ. Детям школьного возраста следует употреблять продукты с меньшим содержанием насыщенных жиров и натрия, то есть избегать чизбургеров, гамбургеров, картофеля фри, жирных крекеров, сушеных морепродуктов.

### ПОКАЗАТЕЛИ СРЕДИ ВЕГЕТАРИАНЦЕВ

Вегетарианское питание предусматривает употребление меньшего количества насыщенных жиров и большего – клетчатки,





что согласуется с рекомендациями диетологов. Сбалансированный вегетарианский рацион с оптимальным количеством калорий имеет достаточную пищевую ценность, обеспечивает детям и подросткам нормальное развитие и здоровье уже в раннем возрасте. Уровень холестерина в крови у 12-17-летних вегетарианцев из Сиднея (Австралия) был на 23% ниже, чем у их сверстников-невегетарианцев. У детей-вегетарианцев зачастую также ниже уровень триглицеридов.

## НЕОБХОДИМОСТЬ ТЩАТЕЛЬНОГО КОНТРОЛЯ

Согласно рекомендациям Национальной программы ознакомления населения с проблемой холестерина, детям, у которых в семье были случаи раннего проявления ССЗ (один из родителей, бабушка или дедушка пережили сердечный приступ до 55 лет) или у одного из родителей наблюдается повышенный уровень холестерина, нужно пройти срочное обследование на уровень липидов в крови.

Однако этот способ нельзя назвать стопроцентно удачным, поскольку в половине случаев определить повышенный уровень холестерина не удастся. Ребенок, у которого уровень общего холестерина или холестерина ЛПНП в крови превышает 200 мг/дл (5,17 ммоль/л) или 130 мг/дл (3,36 ммоль/л) соответственно, должен регулярно сдавать анализы и придерживаться строгой диеты, в которой будет минимум насыщенных жиров и холестерина. Такое питание просто необходимо тем подросткам, кто ведет малопод-

вижный образ жизни, имеет повышенную массу тела, курит, склонен к гипертонии.

## ПОРА МЕНЯТЬ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Учитывая, что развитие некоторых хронических заболеваний начинается с детства и что рацион играет определяющую роль для здоровья ребенка как сейчас, так и в будущем, очень важно внести определенные изменения в привычки питания детей:

- Детей следует поощрять употреблять в пищу больше свежих фруктов и овощей, меньше фаст-фуда и переработанных продуктов, содержащих много жиров, сахара и соли, а также учить избегать калорийных перекусов. Примером в этом должны стать родители.

- В школьных столовых и дома должно быть больше обезжиренных, низкокалорийных продуктов, салатов и фруктов, чтобы дети могли усвоить правильную модель питания и иметь здоровые привычки.

- Следует привлекать детей к активным видам спорта как в школе, так и вне класса.

- Детям с повышенным риском развития ССЗ (семейный анамнез, высокое артериальное давление, повышенный уровень липидов в крови, ожирение, диабет, низкая физическая активность, курение) нужно подбирать индивидуальную диету.

- Средства масс-медиа при помощи рекламы и новостей должны обеспечивать детей и подростков информацией о здоровой пище и правильных способах питания.

Автор: Уинстон Крейг, профессор диетологии

## ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

- ✓ Все продукты желательно хранить в темном месте. Особенно вредны прямые солнечные лучи для жиров — они быстро прогоркают. Из-за содержания жиров боятся света халва, майонез, шоколад.
- ✓ Определить, созрел ли авокадо, очень просто. Нужно несильно надавить пальцами на кожуру. Если плод слегка прогибается под пальцами и затем вмятина быстро сглаживается, то есть плод достаточно упругий, то именно такой авокадо стоит выбрать. Еще один признак спелого авокадо — стук косточки при потряхивании плода.
- ✓ Грибы следует мыть непосредственно перед приготовлением. Для этого нужно использовать влажную ткань или щеточку. Чтобы грибы не стали водянистыми, не следует их подвергать длительному промыванию и замачиванию.
- ✓ Все овощи для салата необходимо варить отдельно. Сваренные вместе они теряют цвет и вкус.
- ✓ Горох и фасоль следует солить в конце варки: в соленой воде они готовятся слишком долго.
- ✓ Неприятный запах в холодильнике исчезнет, если положить в него несколько таблеток активированного угля, предварительно раздавив их.

## • РЕЦЕПТЫ •

### КОТЛЕТЫ ГРИБНЫЕ

#### Ингредиенты:

- 1-1,5 кг свежих шампиньонов или других грибов
- 2 средних луковицы
- 4 ст. л. растительного масла
- 1 ст. л. соли (без горки)
- 0,5 ч. л. сухой сладкой паприки
- 2 ст. л. овсяной муки (овсяные хлопья перемолоть на кофемолке)
- 4 зубчика чеснока
- панировочные сухари

#### Приготовление

Грибы отварить, отжать воду, пропустить через мясорубку. Лук мелко нарезать и тушить в собственном соку в глубокой сковороде на слабом огне до полного испарения жидкости. Затем добавить

масло, паприку, грибы и соль. Тушить еще 5 минут, снять с огня и остудить. Добавить муку и чеснок, пропущенный через чесночницу. Сформировать котлеты ложкой, обвалять в панировочных сухарях, выложить на смазанный маслом противень и выпекать в духовке при температуре 200 °C около 30 минут. Подавать с любым соусом.

### ХАЛВА ПОДСОЛНЕЧНАЯ

#### Ингредиенты:

- 250 г очищенных семечек подсолнечника (можно кунжута или арахиса)
- 1 ст. л. меда
- щепотка соли
- ваниль

#### Приготовление

Семечки подсолнечника подсушить в духовке до золотистого цвета.

Заложить в блендер с S-образным лезвием, взбивать до тех пор, пока не начнет образовываться «стеночка» из семечек по краям блендера. Семечки должны быть измельчены достаточно сильно.

Затем добавить мед, совсем немного мелкой соли и маленькую щепотку ванилина. Все взбить. При повторном взбивании важно сделать

массу максимально однородной.

Любую форму выстелить целлофановым пакетом, выложить взбитую массу и уплотнить ее, надавливая рукой. Особенно важно уплотнить края, чтобы при нарезке халвы они не обсыпались. Положите форму с халвой на 15-20 минут в морозильник. Халва готова к употреблению. Ее также можно делать из подсушенного арахиса, кунжута и из других семян или орехов.

# ЯК ПОДОЛАТИ СТРАХ?

Кажуть, що страхи – це даремні хвилювання про майбутнє, депресія – надмірні переживання про минуле, а стрес – непомірна реакція на сьогоднішнє.

Як навчитися зберігати спокій за будь-яких обставин?

Багато людей сьогодні пригнічені страхами й наповнені всілякими похмурими передчуттями. Зазвичай найчастіше вони відчують занепокоєння з приводу стосунків з іншими, роботи, фінансової скрути, здоров'я та майбутнього загалом. Часом людина відчуває занепокоєння, навіть коли для цього немає жодних підстав. Її емоційний стан виходить з-під контролю, і вона не може подолати свої страхи. Тривожність може виникати як без явних фізіологічних симптомів, так і з проявами ознак розвитку панічного синдрому.

Страхи й депресія – найпоширеніші проблеми психічного здоров'я, і з кожним роком масштаби цієї проблеми зростають. У великих містах від страхів і тривоги страждає кожна третя особа. На жаль, нинішні умови життя тільки загострюють цю проблему, котра завдає глибоких страждань як самій людині, так і її сім'ї.

Часто симптоми тривожних станів не виявляються, доки якась стресова ситуація не призведе до кризи. Існують, однак, нескладні профілактичні заходи, які дозволяють уникнути страхів, а також сприяють усуненню симптомів при їх появі.

**◆ Не замовчуйте свою проблему.** Намагайтеся більше спілкуватися з близькими й друзями, з котрими ви можете відверто поділитися своїми переживаннями. Самотнім людям загрожує більша небезпека виникнення тривожних душевних станів. Якщо ви належите до цієї групи, підтримуйте близькі стосунки із членом сім'ї або другом, який може стати вашим бажаним співрозмовником.

**◆ Практикуйте регулярний відпочинок.** Напруженість і втома – невід'ємні супутники

всіх тривожних станів. Важливо знати, як правильно знімати напруженість, а також систематично робити це, виробляючи відповідну звичку.

Використовуйте практику глибокого дихання. Дихання знімає напруження. Дивно, але повільні й глибокі вдихи-видихи мають заспокійливий ефект за будь-якого тривожного стану й допомагають уникнути можливих пов'язаних із цим ускладнень.

**◆ Харчуйтеся правильно.**

Дослідження показують, що підтримання необхідного рівня глюкози в крові та багаті білками сніданки дозволяють зберігати біохімічний баланс в організмі, що також запобігає появі думок, які викликають тривогу. Тому живийте здорову їжу та починайте день із поживного сніданку.

**◆ Практикуйте групову терапію.** У багатьох містах організовані групи соціальної підтримки, які об'єднують людей зі схожими проблемами. У цих групах можна багато чого навчитися з досвіду інших людей та поділитися власними переживаннями.

**◆ Контролюйте свої думки.**

Якщо, наприклад, причиною занепокоєння є страх захворіти на смертельну недугу, необхідно блокувати думки, пов'язані з цим страхом, оскільки вони здатні запустити ланцюгову реакцію хвилювань, що призводять до тривожного стану. При перших ознаках появи таких думок варто навчитися говорити їм «Hi!» та зосереджуватися на чомусь іншому або почати займатися справою, яка відволікатиме вашу увагу.

**◆ Регулярно придушуйте тривогу активністю.** Фізична активність, стаючи звичкою, витісняє страх, знімає напругу, підвищує відчуття задоволення.

Усе це може виявитися ефективним, проте стосується поверхневого шару проблеми, тоді як тривожність переважно має глибоке коріння. Тому необхідно усувати причину проблеми, а не лише її симптоми.

Досвід показує, що почуття особистої незахищеності й сприйняття себе як нещасливого – основні причини тривожних станів. Нерідко до цього домішується почуття вини, коли людина звинувачує себе в усьому. Тому важливо навчитися прощати самого себе та ближніх.

**◆ У моменти тривоги шукайте підтримки в Богові та Його Слові.**

Щира молитва допомогла багатьом позбутися тривоги й відчуття нестабільності. Говоріть з Богом про свої страхи, сумніви, проблеми й будьте вдячними за все. Згадайте біблійні вірші:

«А Господь, Він Той, що піде перед тобою, – не опустить тебе й не покине тебе, – не бійся й не лякайся» (П. Зак. 31:8).

«Чи ж не наказав Я тобі: будь сильний та відважний? Не бійся й не лякайся, бо з тобою Господь, Бог твій, у всьому, де ти будеш ходити» (Нав. 1:9).

«Не бійся, з тобою-бо Я, і не озирайся, бо Я Бог твій! Зміцню Я тебе, і тобі поможу, і правдицею правди Своєї тебе Я підтримаю» (Ісаї 41:10).

«Нічим не журіться, але в усьому молитвою та благаннями з подякою висловлюйте ваші прохання Богові» (Филп. 4:6).

Автор: Джуліан Мелгоса, психолог

## МОЯ ЗДОРОВА СЕМЬЯ

№ 4 (111) 2018

Издатель – издательство «Джерело життя»

Ответственный за выпуск – директор издательства «Джерело життя» Василий Джулай

Главный редактор издательства Лариса Качмар

Ответственный редактор Анна Борисовская

### Редколлегия

Сергей Луцкий – директор отдела здоровья УУК, глава редколлегии Алексей Остапенко – директор «Благотворительного фонда здоровой жизни» Петр Сироткин – директор отдела семейного служения УУК Татьяна Остапенко – семейный врач пансионата «Наш Дом» Рита Заморская – магистр общественного здравоохранения Мирослава Луцкая – провизор

### Медико-биологическая экспертиза

Владимир Малюк – доктор медицинских наук, профессор Орест Паламар – кандидат медицинских наук

### Корректоры

Елена Белоконь Инна Джердж

Дизайн и верстка Юлия Смаль

Ответственная за печать Тамара Грицок

Тираж 10 000 экз. Адрес: 04071, г. Киев, ул. Лукьяновская, 9/10-А E-mail: zdorovuj@gmail.com

Тел.: (044) 467 50 73 – ответственный редактор (044) 425 69 06 – заказ книг и газет

Редакция оставляет за собой право печатать материалы в дискуссионном порядке, не разделяя взглядов автора, а также редактировать и сокращать тексты. Авторские оригиналы не рецензируются и не возвращаются. Объявления, реклама и письма читателей печатаются на языке оригинала. Ответственность за содержание статей несет автор.

Узнай больше на:

[www.lifesource.com.ua](http://www.lifesource.com.ua)

Контактные данные распространителя:

## Центр оздоровлення та відпочинку «Сонячні Карпати»

«Сонячні Карпати» пропонують відпочинок та різні навчально-оздоровчі програми в чудовому районі Закарпаття. Могутні ліси, мальовничі гори, численні струмки та цілющі джерела, свіже повітря, наповнене ароматом різних трав, забезпечить кожному гармонійний відпочинок, оздоровлення, приємне спілкування з людьми та природою.



вул. Шевченка, 1  
с. Брестів  
Мукачевський р-н  
Закарпатська обл.

Тел.: +38 (095) 897-40-77  
e-mail: info@sankarpat.com  
[www.sankarpat.com](http://www.sankarpat.com)