

# МОЯ ЗДОРОВАЯ СЕМЬЯ

№ 6 (113) 2018

Здоровье – первое  
богатство, счастливое  
супружество – второе.

17 ИЮНЯ – ДЕНЬ МЕДИЦИНСКОГО РАБОТНИКА

## БОЛЬ В СПИНЕ: ПРИЧИНЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ И ПРОФИЛАКТИКА

2



### СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА, ИЛИ ПАЛОЧКИ-ВЫРУЧАЛОЧКИ

Ученые подсчитали, что, в отличие от обычной ходьбы, во время занятий скандинавской спортивной ходьбой повышенную нагрузку получают около 90 % всех мышц человеческого тела.

6



### ОСТЕОАРТРОЗ: ФАКТОРЫ РИСКА И ЛЕЧЕНИЕ

Остеоартроз коленных суставов находится на четвертом месте среди основных причин нетрудоспособности у женщин и на восьмом месте – у мужчин. Каковы признаки заболевания и как с ним бороться?

10



### УСЛОВИЯ ПРАВИЛЬНОГО ПИЩЕВАРЕНИЯ

Процесс переваривания, усвоения и выведения остатков пищи занимает в норме 24-36 часов. Для полноценного усвоения питательных веществ необходимо соблюдать определенные правила питания.

14

# БОЛЬ В СПИНЕ: ПРИЧИНЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ И ПРОФИЛАКТИКА

Согласно мировым статистическим данным, периодической болью в спине страдает третья часть населения в возрасте 17-70 лет, при этом хотя бы раз в жизни такую боль испытывают 89% людей. В Европе боль в спине является второй по частоте причиной обращения к врачу.



Недавно проведенное в Германии исследование показало, что среди более чем 2000 человек 37% страдают болью в спине, заболеваемость в течение года составляет 76%. Примерно 7% опрошенных испытывали выраженную боль, 9% – стали инвалидами, 85,5% – страдали от боли на протяжении жизни.

Первый эпизод боли чаще всего возникает на третьем десятилетии жизни. Высокая заболеваемость отмечается в возрасте 30-60 лет. Причиной этого, по-видимому, является повышенная физическая активность или, наоборот, сидячий образ жизни. Хроническая боль чаще возникает у пожилых людей из-за дегенеративных изменений в позвоночнике. В данной категории боль в спине чаще встречается у женщин; возможно, это связано с широким распространением остеопороза.

При диагностике боли в спине в каждом конкретном случае важно помнить, что не всегда причина связана с изменениями позвоночника. В 8-10% случаев возникает так называемая отраженная боль в спине. Ее причинами могут быть:

- ⚡ **заболевания сердечно-сосудистой системы (ишемическая болезнь сердца, инфаркт миокарда, тромбоэмболия легочной артерии и ее ветвей);**
- ⚡ **заболевания органов дыхания (пневмония, плеврит);**
- ⚡ **заболевания почек;**
- ⚡ **гинекологическая патология;**
- ⚡ **заболевания органов пищеварения (язвенная болезнь, холецистит, панкреатит).**

## Среди вертеброгенных причин боли в спине выделяют:

- протрузию или грыжу межпозвоночного диска;
- остеофиты (костные разрастания на позвонках);
- нестабильность позвоночно-двигательного сегмента;
- подвывихи;
- артрозы;
- перелом позвоночника;
- остеопороз;
- остеоартроз;
- метастазы в тела позвонков (1% случаев).

Перечисленные причины, как правило, сопровождаются напряжением и

болезненностью мышц спины, что называют мышечно-тоническим и миофасциальным болевыми синдромами.

Важно отметить, что *основная причина боли в спине – это дегенеративно-дистрофические процессы в межпозвоночных дисках и мышечно-связочном аппарате позвоночника*. Правильное отношение к своему позвоночнику помогает избежать или замедлить развитие данных процессов.



« Излишне калорийная пища, несбалансированность питательных веществ, нерегулярность в питании могут быть скорее не основной, но дополнительной причиной боли в спине. »

## ФАКТОРЫ РИСКА

⚡ **Социальный статус и уровень образования.** Замечено, что люди, имеющие более высокий социальный статус и уровень образования, реже страдают болью в спине. Возможно, это связано с большими возможностями и осведомленностью о причинах болезни, а также возможностью предупредить ее развитие. Для данной категории характерен низкий уровень или отсутствие тяжелых и чрезмерных физических нагрузок.

⚡ **Ожирение.** Избыточная масса тела создает дополнительную нагрузку на позвоночник и мышцы. Особенно страдают межпозвоночные диски и суставы, что ведет к их преждевременному изнашиванию.

⚡ **Курение или связанный с ним кашель.** Пока исследования не дают точного объяснения, что именно оказывает отрицательное влияние: токсичные

вещества, находящиеся в сигаретном дыме, или частое напряжение мышц позвоночника, провоцируемое кашлем. В любом случае курение наносит вред не только внутренним органам: легким, сердцу, сосудам, но и позвоночнику.

⚡ **Хронический стресс.** Эмоциональное переживание всегда сопровождается мышечным напряжением, особенно мышц воротниковой зоны. Если стрессовое состояние хроническое и человек вовремя не снимает напряжение, тогда спазмированные мышцы твердеют и в них возникают болезненные узлы – триггерные зоны. Также негативное действие оказывают гормоны стресса.

⚡ **Характер питания.** Излишне калорийная пища, несбалансированность питательных веществ, нерегулярность в питании могут быть скорее не основной, но дополнительной причиной боли в спине. Как известно, в мышцах есть рецепторы, участвующие в передаче болевого ощущения. Боль возникает не только в ответ на раздражение рецепторов по причине интенсивного сжатия мышц, ее перенапряжения или переохлаждения, но и в ответ на содержание некоторых веществ в крови. Например, если человек не успел позавтракать и у него есть проблемы с позвоночником, тогда при снижении уровня сахара в крови происходит напряжение мышц, что может провоцировать боль в верхней части спины или голове. Пища с избытком арахидоновой кислоты (жирное мясо, яйца) усиливает воспалительный процесс, который врачи пытаются уменьшить, назначая нестероидные противовоспалительные препараты (диклофенак, ибупрофен и др.). Эти препараты влияют на метаболизм арахидоновой кислоты, поэтому употребление продуктов, содержащих большое количество этой кислоты, особенно в период обострения заболевания, нужно уменьшить или исключить.

⚡ **Личностные особенности (депрессия, тревога, страх).** Некоторые люди очень чувствительны к боли и остро воспринимают любые, даже небольшие, болевые ощущения. Также свое влияние оказывает внутреннее состояние человека, его настрой – позитивный или негативный.

⚡ **Отсутствие тренировок.** Мышцы спины, прикрепляясь к позвоночнику, обе-

спечивают его стабильность и влияют на осанку. Слабый мышечный корсет служит причиной боли в спине уже в раннем возрасте, являясь одной из причин патологических искривлений в позвоночнике (сколиоза, гиперкифоза и др.).

⚡ **Уровень физической активности.** Недостаточную или чрезмерную физическую активность выделяют как факторы риска возникновения боли в спине. К данной категории можно отнести людей, занимающихся тяжелым физическим трудом и подъемом тяжестей. Длительная статическая перегрузка позвоночника является одним из наиболее доказанных факторов риска развития боли в спине.

⚡ **Однообразная физическая активность, вибрация.**

⚡ **Некоторые виды спорта: гребля, занятия штангой, борьба и др.**

**Факторы риска возникновения боли в шее:**

- длительное пребывание с наклоном головы и туловища вперед;
- неудобная поза рук при работе (парикмахер, стоматолог и др.);
- длительное сидение (95 % и более рабочего времени);
- воздействие вибрации на руки.

## ПРОФИЛАКТИКА

**1 Поддерживайте оптимальную массу тела.** Если вы страдаете избыточным весом, измените привычки в питании и увеличьте физическую активность.

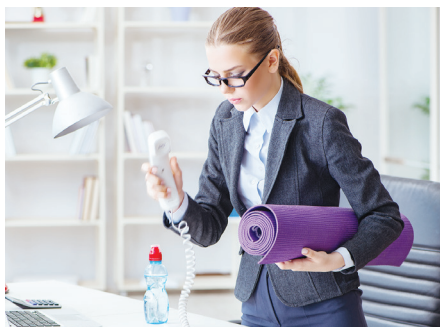
**2 Избегайте длительного ношения обуви на высоком каблуке (более 4-5 см).** Ношение такой обуви увеличивает нагрузку на поясничный отдел позвоночника, способствует формированию поперечного плоскостопия, что уменьшает амортизацию при ходьбе.

**3 Избегайте поднятия груза, если он для вас тяжелый.** Это может привести к травме межпозвоночного диска и суставов позвоночника. Рекомендуемый вес для здоровой спины у мужчин не должен превышать 30 кг, у женщин – 10 кг.

**4 Если вы несете груз, соблюдайте правила.** После поднятия груза держите его как можно ближе к себе, так уменьшается нагрузка на позвоночник. Тяжелую ношу не рекомендуется носить в одной руке, особенно на большие расстояния. Недопустимо при переноске тяжестей резко сгибаться вперед или разгибаться назад. Поднимая груз, следует сгибать ноги в коленях, а не наклоняться. Поднимая тяжести, избегайте одновременного поворота туловища, поскольку такое сочетание движений является причиной «прострелов» в спине. Также при уборке квартиры или другой деятельности старайтесь как можно меньше наклоняться и находиться в согнутом состоянии. После нагрузок на позвоночник желательно повисеть на перекладине. Если работать приходится

длительное время, висеть следует периодически, а в перерыве полежать некоторое время на спине.

**5 Следите за осанкой.** Во время работы, если вам приходится долго сидеть, необходимо максимально выпрямить спину и расправить плечи. Вначале такая поза покажется неудобной и, возможно, будет болеть спина, но со временем мышцы привыкнут к правильному положению и боль пройдет. Спиной нужно прижаться к спинке стула, при этом руки должны лежать на столе так, чтобы придерживать верхнюю часть тела, не давая ей наклоняться вперед.



Спинка стула должна быть высокой и доходить до лопаток, сидение – упираться в подколенные ямки. При чтении или письме не следует сильно наклонять голову вперед, так как такое положение способствует развитию шейного остеохондроза и чрезмерному прогибу позвоночника вперед. Придерживаясь этих простых правил, вы обеспечите равномерное распределение нагрузки на весь позвоночник и избежите чрезмерного давления на диски.

**6 Работая сидя, не забывайте делать перерывы, лучше на свежем воздухе.** Постарайтесь через каждые 50-60 минут вставать и немного двигаться. Пусть это будет всего 2-3 минуты, но если сделать несколько упражнений, тогда напряженные мышцы расслабятся, а расслабленные – будут в тонусе, что поможет поддерживать позвоночник в правильном положении.

*Если у вас нет возможности встать, сделайте сидя нижеописанные упражнения для профилактики шейного остеохондроза. Их важно выполнять медленно.*

● Положите кисти на плечи и вращайте руки в плечевых суставах 7 раз вперед и 7 раз назад. Затем поднимите плечи вверх, попытайтесь достать ими до ушей, и опустите. Повторите упражнение 7 раз.

● Наклоните голову максимально вниз, почти касаясь подбородком груди. Затем разогните шею и слегка запрокиньте голову назад, посмотрев вверх. Помните, что сильно разгибать шею нельзя. Если вы почувствуете при этом головокружение или боль, тогда делайте только наклоны вниз.

● Сложите руки в замок и надавите лбом на ладони, напрягая мышцы шеи. Упражнение выполняйте 3 раза по 7 секунд. Затем повторите его, уже надавливая на ладони затылком, также 3 раза по 7 секунд.

● Голову и плечи держите прямо. Медленно поверните голову макси-

мально вправо, затем – влево по 7 раз. Поворачивая голову влево, оказывайте сопротивление ладонью левой руки, надавливая на висок 3 раза по 7 секунд. Затем повторите упражнение, делая надавливание правой рукой.

● Делайте наклоны головой влево и вправо, стараясь при этом коснуться ухом плеча.

**7 Укрепляйте мышцы спины, регулярно посвящая время ходьбе и зарядке.** После работы или перед ее выполнением пройдите 1-2 км, затем перед сном повисите на турнике, растягивая позвоночный столб. Найдите возмож-

« Постарайтесь через каждые 50-60 минут вставать и немного двигаться. Пусть это будет всего 2-3 минуты, но если сделать несколько упражнений, тогда напряженные мышцы расслабятся, а расслабленные – будут в тонусе. »

ность для посещения бассейна или открытого водоема. Плавание считается наилучшей нагрузкой, поскольку создает своего рода «невесомость» для тела, что дает возможность позвоночнику расслабиться, а дискам – выровнять свою форму. Во время гидропроцедур укрепляются мышцы спины, тела позвонков немного удаляются друг от друга, тем самым уменьшая давление на межпозвоночные диски.

**8 Позаботьтесь о правильном положении тела во время сна.**

Матрас должен быть полужестким, подушка для головы – небольшой, не доходящей до плеч. Исследования показали, что идеальная поза для сна – на спине. Именно при таком положении межпозвоночные диски испытывают минимальную нагрузку – 25 % от таковой при положении стоя. На боку она больше, но также допустима – 75 % от таковой при положении стоя.

**Если человек страдает болью в спине, вначале потребует поставить правильный диагноз, определить ее причину. Решением этой задачи и лечением сегодня занимаются врачи разных специальностей: невропатологи, травматологи, нейрохирурги, реабилитологи, физиотерапевты, специалисты ЛФК, мануальные терапевты и семейные врачи. Все это говорит о важности проблемы и нередко – о сложности ее быстрого решения. Однако целенаправленные и постоянные усилия, прилагаемые человеком, страдающим данной проблемой, несомненно, помогут улучшить качество его жизни и послужат процессу выздоровления.**

Автор: Алексей Хацинский, врач общей практики, семейной медицины

# КАК СПРАВИТЬСЯ С ЖАРОЙ?

**С наступлением по-настоящему жарких дней у большинства людей возникает вопрос: как справиться с жарой? Приводим некоторые рекомендации, которым следует уделить внимание.**

**Е**сли вы страдаете гипертонической болезнью, ишемической болезнью сердца, стенокардией, сахарным диабетом, заболеваниями щитовидной железы, ожирением, онкологическими заболеваниями, перенесли инфаркт или инсульт, ни в коем случае не работайте ни в душном помещении, ни на открытом солнце в жару. Любая физическая активность в такую погоду вам противопоказана, поскольку возрастает нагрузка на сердце, а артериальное давление скачет, что чревато развитием осложнений.

Любям с хроническими сердечно-сосудистыми заболеваниями, а также здоровым людям старше 50 лет желательно в жаркие дни носить с собой упаковку нитроглицерина – иногда это может спасти жизнь. Гипертоникам также следует сократить употребление соли. Излишнее ее употребление может привести к повышению артериального давления. Не забывайте о достаточном потреблении чистой воды – в расчете 40–50 мл на 1 кг веса.

Любям, страдающим астмой или язвенной болезнью, не следует долго находиться на солнце, чтобы не спровоцировать обострение. В жару не следует длительно работать на открытом солнце людям с близорукостью средней и высокой степени. От работы в согнутом положении и при поднятии тяжестей может произойти кровоизлияние в сетчатку глаза или ее отслоение.

Для пожилых людей самое лучшее время для работы на даче – до 11 часов утра и после 17 часов по полудню, да и то с перерывами. С 11 до 17 необходимо находиться в тени или в прохладном помещении. Если вы почувствовали тяжесть в груди, перед глазами «поплыли круги и пятна» (признак нарушения кровоснабжения сосудов сетчатки) – немедленно прервите работу и весь оставшийся день посвятите отдыху в прохладном помещении.

## ЧТО ДЕЛАТЬ ПРИ СОЛНЕЧНОМ УДАРЕ?

Солнечный удар или тепловой случается из-за резкого изменения давления в сосудах головного мозга под воздействием высокой температуры как непосредственно на непокрытую голову (солнечный удар), так и на тело в общем (тепловой удар). Симптомы и того, и другого очень схожи: тошнота, помутнение сознания, повышение температуры тела вплоть до 40 °C, учащение дыхания и пульса, перепады артериального давления, обморок, судороги.

Если рядом с вами кто-то получил тепловой или солнечный удар, следует

немедленно перенести пострадавшего в тень, уложить его и приподнять ноги (угол 45 градусов), чтобы был приток крови к голове. Растегните или снимите вовсе одежду. Охлаждайте голову (смоченным в холодной воде полотенцем) и тело водой (можно накрыть влажной простыней, смоченной в воде приблизительно 36–37 °C). Немедленно вызовите скорую помощь.

Если человек в сознании, давайте ему прохладное питье. Воду лучше слегка подсолить (0,5 чайной ложки соли на 0,5 л воды). Противопоказаны алкоголь и напитки, содержащие танин и кофеин (чай, кофе, какао).

## ЧТО ЛУЧШЕ ПИТЬ В ЖАРУ?

По данным научно-исследовательского центра, необходимый для поддержания нормального водного баланса минимум зависит от температуры воздуха: при 21 °C это полтора литра жидкости, при 26 °C – 2 литра, при 32 °C – 3 литра.

Специалисты советуют пить в жару небольшими глотками, а не залпом; не употреблять концентрированных соков, соков с добавлением консервантов и холодных напитков. Не стоит утолять жажду и лечебной минеральной водой, где содержание солей превышает 800 мг/л. А вот столовая негазированная вода подойдет всем – и детям, и взрослым.

Ледяная вода при жажде не помогает. Она дольше остается в желудке, и содержащиеся в ней минеральные соли не могут поступить в клетки организма. К тому же от холодных жидкостей мы потеем еще сильнее.

Сладкие газированные и алкогольные напитки жажду вообще не утоляют, а даже усиливают. Морс, компот из сухофруктов хорошо утоляют жажду и быстро усваиваются. Конечно, если они без сахара и красителей. Но на протяжении дня все же лучше пить простую воду комнатной температуры.

## НЕ ЗЛОУПОТРЕБЛЯЙТЕ ХОЛОДОМ

Согласно рекомендуемым нормам, оптимальная температура для жилой комнаты в теплое время года должна быть в пределах от 22 до 25 °C, а предельно допустимая – 20–28 °C. Традиционным решением вопроса поддержания комфортного климата в помещении является использование кондиционера. Однако это же является и одной из распространенных причин простуд, особенно среди детей, так как кондиционер выставляют на очень низкие температуры по сравнению с температурой на улице. Переход из жары в холод и обратно вызывает температурный

стресс в организме и ослабляет иммунную систему, что увеличивает риск возникновения острых вирусных инфекций и обострения бактериальных.

Зайдя с жары в прохладный зал магазина или в офис, держитесь подальше от потоков холодного воздуха, как бы вам ни хотелось обратного. Привыкайте к холоду постепенно.

Не открывайте окна в автомобиле при работающем кондиционере. Сквозняк быстро спровоцирует насморк и переохлаждение.

## Чтобы не простудиться в помещении с кондиционером, следует соблюдать следующие правила:

- разница между температурой на улице и температурой, выставленной на кондиционере, не должна превышать 7 градусов (в идеале температура на кондиционере не должна быть ниже 23–24 °C);

- поток воздуха не следует направлять на человека. Для регулирования направления потока используйте встроенные в кондиционер вертикальные перегородки, которыми можно перенаправить воздух влево или вправо, а лучше – в потолок, так он будет равномернее распределяться по комнате. Если такой функции нет, установите прямо под кондиционером защитный экран – так поток воздуха будет дополнительно рассеиваться;

- установите самую маленькую скорость потока воздуха – комната будет охлаждаться медленнее (но все-таки минут за 15 охладится), но никто не простудится;

- еще с утра закройте окна, двери, шторы и жалюзи – не давайте солнцу нагревать комнату, так удастся охладить воздух, не прибегая к экстремальным температурам кондиционера;

- регулярно очищайте фильтры кондиционера (на них накапливаются и размножаются бактерии, а при сильном загрязнении фильтра эта грязь начинает распространяться по помещению посредством потоков воздуха. Особенно это актуально при работе аппарата в начале жаркого сезона).

Необходимо знать, что обычный настенный кондиционер не имеет никакого отношения к проветриванию помещения, то есть кондиционер охлаждает и гоняет внутри помещения один и тот же воздух. К его функциям относится отведение излишнего тепла из комнаты на улицу, но никакого воздухообмена при этом не происходит. Поэтому необходимо регулярно и неоднократно в течение дня проветривать помещение. Для этого

кондиционер необходимо выключить, открыть окно и в течение 5-10 минут дать воздуху в помещении обновиться. Старайтесь проводить проветривание в тот момент, когда в помещении отсутствуют дети (новорожденные ни в коем случае не должны находиться на сквозняке).

### ПРИНИМАЙТЕ ЧАЩЕ ДУШ

В жару нет ничего лучше душа. Если нет возможности принимать душ в течение дня, обязательно делайте это утром и вечером. Как правильно принимать душ в жару? Сначала включаем теплую воду и постепенно снижаем ее температуру. Утром заканчиваем процедуру прохладной водой, а вечером перед сном – теплой или горячей. Голову в жару лучше мыть шампунем с экстрактом мяты или эвкалипта.

### ПИТАНИЕ В СООТВЕТСТВИИ С ПОГОДОЙ

Пища в жару должна быть легкой. Лучшее первое блюдо – это окрошка, холодный борщ, свекольник, без белого хлеба. Никаких пирожных и тортов, на десерт позднее съесть ягоды. Употребляйте много свежих овощей и фруктов, а жирные и белковые продукты ограничьте.

Дабы избежать пищевых отравлений, скоропортящиеся продукты храните в холодильнике и всегда обращайтесь внимание на дату их изготовления и сроки хранения, обозначенные на упаковке. Жара не прощает даже малейшей небрежности в отношении еды.

### НОСИТЕ ПРАВИЛЬНУЮ ОДЕЖДУ

Часть вредного ультрафиолетового излучения может задерживать одежда. Статистика свидетельствует, что женщины больше облучаются в блузке без рукавов, с глубоким декольте, в короткой юбке. Не случайно меланома у женщин более чем в половине случаев возникает именно на голени. Много рассеянного тепла задерживает свободная рубашка или блуза из натуральной ткани светлых тонов. Она способствует охлаждению тела, особенно когда через нее продувает ветер. Менять одежду нужно как можно чаще, так как высохшие соли уменьшают ее «дыхательные» свойства. На пляже, когда вы не плаваете и не загораете, носите шляпу и одежду с длинным рукавом и подолом.

### ПОМНИТЕ!

**Антибиотики, транквилизаторы, антигрибковые и противодиабетические препараты, пероральные контрацептивы, диуретики, растительные препараты (например, зверобой), мыло, косметика и даже некоторые солнцезащитные кремы могут значительно повысить чувствительность к солнечному свету, что чревато солнечными ожогами. Поэтому, особенно в летнюю жару при медикаментозном лечении, необходимо знать о всех побочных действиях. В частности, в листке-вкладыше к препарату может быть пометка «вызывает фотосенсибилизацию», то есть повышает чувствительность к солнечному излучению. В таком случае загорать и даже просто лишний раз находиться на открытом солнце вам не стоит.**

## ПРОПУСТИЛ ЗАВТРАК – УВЕЛИЧИЛ РИСК РАЗВИТИЯ АТЕРОСКЛЕРОЗА

**Ученые из США и Испании пришли к выводу, что привычка пропускать утренний прием пищи приводит к развитию атеросклероза.**

Участниками исследования стали более 4000 человек, мужчин и женщин в возрасте от 40 до 54 лет, не имеющих проблем с сердечно-сосудистой системой и почками. Всех участников разделили на три группы. Первую группу составили те, кто пропускал завтрак или ограничивался только кофе или соком; вторую – те, кто завтракал плотно – получал 20% от общей калорийности за день; третью – все остальные, и таких было большинство – около 70%.

Также ученые проверили всех участников исследования на выраженность симптомов атеросклероза. Больше всего

больных атеросклерозом оказалось среди участников первой группы, которые фактически не завтракали. У них же чаще обнаруживались нарушения в работе сердца и обмене веществ. Кроме того, эти испытуемые чаще страдали избыточной массой тела, повышенным артериальным давлением, имели высокий уровень глюкозы в крови. В целом, в этой группе было больше людей с нездоровыми привычками в питании, употребляющих алкоголь и курящих.

Источник: Journal of the American College of Cardiology. Vol. 70. Oct. 10, 2017

## ПРОСТОЙ МЕТОД, ПОМОГАЮЩИЙ СНИЗИТЬ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ

**Высокое артериальное давление грозит возникновением инфаркта и инсульта, а также является причиной смерти больше тысячи людей в день в США, пишет Science Alert.**

Согласно рекомендациям врачей, 46% взрослых людей должны нормализовать артериальное давление до 130/80 мм рт. ст. При этом необходимо оградить себя от стресса, быть физически активным и вести здоровый образ жизни.

Медики Клиники Мэйо советуют уделять 15-20 минут в день кратковременному отдыху в расслабленном состоянии. Глубокое дыхание и неподвижное положение тела, например, сидя на стуле, должно помочь справиться со стрессовым состоянием.

По словам медиков, хорошие отношения с близкими людьми и положительное мышление способствуют снижению риска возникновения проблем с сердцем.

Интенсивные аэробные упражнения, которые следует начать делать в среднем возрасте, помогут избежать серьезных проблем с сердечно-сосудистой системой, вызванных сидячим образом

жизни. Гимнастику следует выполнять 4-5 раз в неделю.

Также рекомендуется полностью отказаться от употребления алкоголя. Специалисты советуют следить за массой тела, употребляя в пищу богатые клетчаткой продукты. Снижение массы тела увеличивает приток крови к мозгу, облегчая нагрузку на кровеносные сосуды. Также полезна пища с низким содержанием соли и высоким – калия (бананы, изюм, курага, авокадо).

Врачи отмечают, что для нормализации функции сердечно-сосудистой системы необходимо избавиться от привычки курить. Содержащиеся в табаке токсические вещества вызывают повышение артериального давления, обусловленное сужением сосудов и повреждением выстилающих их внутреннюю поверхность клеток.

Источник: health.unian.ua

«Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь».

Гиппократ

## СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА, ИЛИ ПАЛОЧКИ-ВЫРУЧАЛОЧКИ

**С**кандинавская ходьба — это вид физических упражнений, прогулки на свежем воздухе с парой модифицированных лыжных палок. Встречаются также названия «северная ходьба» и «финская ходьба».

Практика прогулок на свежем воздухе с парой видоизмененных лыжных палок появилась, по одной из версий, около 1940 г. в Финляндии благодаря профессиональным лыжникам, стремящимся поддерживать себя в форме вне лыжного сезона. Они тренировались без лыж, используя бег с лыжными палками. В конце 1990-х скандинавская ходьба стала популярна во всем мире.

### ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭФФЕКТ

Многолетние медицинские исследования подтвердили положительное влияние ходьбы с палками на состояние здоровья, что дало толчок к профессиональному использованию скандинавской ходьбы как метода профилактики и лечения различных заболеваний — болезней сердца и сосудов, опорно-двигательного аппарата, органов дыхания, нервной системы и других. Сегодня скандинавская ходьба считается одним из видов кинезотерапии, то есть лечения движением.

При ходьбе с палками очень хорошо тренируются мышцы спины и плечевого пояса, в то время как, к примеру, при беге мышцы верхней половины тела мало задействованы. Ученые подсчитали, что, в отличие от обычной ходьбы, во время занятий скандинавской спортивной ходьбой повышенную нагрузку получают около 90 % всех мышц человеческого тела.

С другой стороны, опора на палки уменьшает нагрузку на коленные и тазобедренные суставы, а также на пяточные кости. Данное обстоятельство позволяет с успехом применять скандинавскую ходьбу при заболеваниях суставов нижних конечностей, пяточных шпорах, подагре и т. п.

Поскольку во время занятий скандинавской ходьбой задействовано большее количество мышц, она сжигает энергии почти в полтора раза больше, чем обычная прогулочная ходьба. Поэтому ходьбу с палками рекомендуют людям, склонным к полноте и страдающим ожирением.

Большая энергоемкость скандинавской ходьбы способствует тренировке мышцы сердца (повышает частоту сердечных сокращений на 10-15 ударов в минуту).

Научные исследования показали, что ходьба с палками тренирует чувство

равновесия, координацию движений и является идеальным средством для улучшения осанки.

Поскольку при скандинавской ходьбе задействованы мышцы верхней половины туловища, она, в отличие от обычного прогулочного шага, повышает дыхательный объем легких более чем на 30 %.

Опубликованные клинические исследования свидетельствуют, что у пациентов, регулярно занимающихся этим видом оздоровительной физкультуры, снижается уровень холестерина в крови, улучшается работа кишечника, нормализуется обмен веществ, быстрее выводятся токсины, что в целом способствует общему омоложению организма.

И, наконец, что также немаловажно, скандинавская ходьба является более комфортной пешей прогулкой, поскольку вы можете опираться на палки при подъеме вверх или делая короткие остановки.



«Ученые подсчитали, что, в отличие от обычной ходьбы, во время занятий скандинавской спортивной ходьбой повышенную нагрузку получают около 90 % всех мышц человеческого тела.»

### МЕДИЦИНСКИЕ ПОКАЗАНИЯ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ:

- заболевания опорно-двигательного аппарата (остеохондроз, сколиоз, артрит и т. п.);
- болезни органов дыхания (при бронхиальной астме);
- сердечно-сосудистые заболевания;
- сахарный диабет;
- болезни нервной системы, неврозы, депрессия, бессонница;
- избыточная масса тела;
- болезнь Паркинсона;
- ослабленный иммунитет, частые простудные заболевания.

### МЕДИЦИНСКИЕ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

Скандинавская ходьба с палками практически универсальна: она подходит людям любого возраста, пола и уровня физической подготовки. Противопоказаний к скандинавской ходьбе как таковых не существует. Однако прогулки следует отложить в тех случаях, когда показан постельный или полупостельный режим (острые инфекционные заболевания, обострение любых хронических недугов с выраженным болевым синдромом и т. п.). При наличии серьезных заболеваний сердечно-сосудистой системы (стенокардия, гипертоническая болезнь и т. п.) перед началом тренировок желательно проконсультироваться с лечащим врачом. Вне зависимости от состояния здоровья повышать нагрузку на тренировках следует постепенно. При первых симптомах одышки и боли в сердце надо снизить темп и остановиться, в случае необходимости обратиться к врачу.

### ПРЕИМУЩЕСТВА СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБЫ

- Доступна всем, независимо от пола, возраста и уровня физической подготовки. Особенно полезна для людей старшего возраста, а молодежи помогает держать себя в форме.
- Позволяет тренироваться на открытом воздухе в любое время года (меняя насадки на палках) — во дворе, на улице, в парке, лесу и т. д.
- Дает возможность дозировать физическую нагрузку.
- Позволяет заниматься в группе и общаться во время занятий.
- Не требует больших затрат времени и денег.

### ЭКИПИРОВКА

Снаряжение для ходьбы включает специальные палки (нордки), удобную одежду и обувь (лучше кроссовки с гибкой подошвой). Одежду и обувь вы выбираете по вкусу, а вот к подбору палок лучше подойти более тщательно.

У «правильной» палки должна быть пробковая или прорезиненная ручка с удобным темляком (перчаткой), легкое древко из стекловолокна, содержащее карбон, и наконечники из специального «нестирающегося» сплава (специальный наконечник для грунта и резиновый — для асфальта).

Палки бывают двух видов: с фиксированной длиной и телескопические, то есть с несколькими выдвижными коленьями. Они имеют крепления для фиксации рук. Высота палок зависит от роста и подбирается путем умножения вашего роста на коэффициент 0,68 ( $\pm 5$  см). Например, при росте 175 см длина палок должна составлять около 119 см ( $\pm 5$  см). Необходимо иметь в виду, что чем выше длина палок, тем больше нагрузка на определенные мышцы тела. Палки нужны почти невесомые, легкие, поскольку тренировка заключается не в поднятии тяжестей, а в работе с собственным весом. Атрибуты для скандинавской ходьбы сейчас продаются во многих спортивных магазинах.

## ТЕХНИКА СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБЫ

Чтобы извлечь из занятий максимум пользы, нужно освоить технику, которая очень схожа с лыжной: во время скандинавской ходьбы одновременно работают правая нога и левая рука, и наоборот. При этом нужно соблюдать определенные правила:

Следите за тем, чтобы руки двигались, как маятник, и работали в плече. Движения должны быть простыми, естественными, без рывка.

Следите за амплитудой: руки выходят вперед на 45° и за спину – так активнее задействуются мышцы рук.



1. Спина должна быть ровной.
2. Палки нужно держать под углом 45° по направлению к земле.
3. Ногу нужно сначала ставить на пятку, а потом переносить вес на носок.
4. Кисть отведенной назад руки нужно расслабить (палка не упадет, так как пристегнута ремнем к запястью). Во время ходьбы кисть сжимается и разжимается, участвуя в тренировках.
5. Плечевой пояс и торс находятся в движении.
6. Руки с палками держать ближе к телу.
7. Перенос опоры при ходьбе осуществляется напереди стоящую палку, а не на ногу.
8. Необходимо правильно дышать: на первые два шага делается вдох, на шаги 3, 4, 5 – выдох. Важно, чтобы дыхание было спокойным и ровным.

## ПРИСТУПАЕМ К ЗАНЯТИЯМ

Условно каждое занятие можно разделить на три этапа: разминка, сама ходьба и релаксация после ходьбы.

**Разминка.** Как и перед любой серьезной тренировкой, необходимо несколько минут потратить на разминку мышц и суставов, чтобы подготовить тело к нагрузкам. Для этого можно сделать несколько простых упражнений на различные группы мышц.

**Ходьба.** Прежде чем начать ходьбу, отрегулируйте длину ремней, которые будут помогать вам удерживать палки в руках. Во время самой ходьбы слегка согните ноги в коленях, правую руку вытяните вперед и немного согните в локте. Движения рук, ног, бедер и тела являются ритмичными и такими же, как при ходьбе, но более интенсивными. Очень важно сразу найти правильный темп движения, чтобы почувствовать результаты тренировок. Величина замаха рук вперед-назад определяет размер шагов. Короткие движения рук ограничивают движения бедер и ног. Если движения рук и ног с большим замахом, то движения бедер, грудной клетки, затылка, плеч тоже становятся больше и нагрузка возрастает.

Для разнообразия во время ходьбы пробуйте и другие варианты: быстрые шаги на «раз-два-три», широкий шаг, параллельное движение палок и ног (левая нога – с левой палкой, правая нога – с правой палкой). А чтобы еще больше нагрузить себя, можно чередовать ходьбу с бегом и прыжками или привязывать к палкам дополнительный груз.

**Релаксация.** После ходьбы сделайте несколько глубоких вдохов, упражнения на растяжку икроножных мышц, бедер, а также спины. Возвратившись, примите теплую ванну, а если есть возможность, то сходите в баню или сауну, прогрейтесь, чтобы на следующий день не болели мышцы.

## РЕЖИМ ТРЕНИРОВОК

Оптимальным режимом считается 2-3 прогулки в неделю. Продолжительность занятия – от 30 минут до 2 часов. Постепенно следует увеличивать скорость и дистанцию, но темп должен быть индивидуальным.

Во время ходьбы следите за частотой сердечных сокращений (ЧСС) или пульсом. Максимальная предельно допустимая ЧСС у взрослых здоровых людей может быть определена по формуле: 220 минус возраст (в годах), а у страдающих каким-либо заболеванием – 190 минус возраст (в годах). Однако эта формула является приближительной.

**Скандинавская ходьба с палками – перспективное и эффективное средство для отдыха, физической нагрузки и релаксации, а значит, благотворно отразится на вашем здоровье.**

Подготовила Светлана Гладкая, инструктор по здоровому образу жизни и скандинавской ходьбе

## Интересно знать

## ИЗ ЧЕГО СДЕЛАНЫ СОКИ, КОТОРЫЕ МЫ ПЬЕМ?

Есть несколько способов получить натуральный сок. Первый и лучший – сделать его самому в домашних условиях, второй – купить в магазине. Но чем отличаются сок, нектар и напиток? Чтобы понять это, следует ознакомиться с технологической цепочкой «соковой индустрии».



Покупая сок, сделанный, скажем, в Финляндии, мы вряд ли задумываемся над тем, что в этой северной стране апельсины или манго не растут. Так как же они попадают в пакет? По словам ведущего научного сотрудника Московского государственного университета пищевых производств Александра Колеснова, их привозят оттуда, где они произрастают: «Плоды собирают где-нибудь в Марокко или Бразилии, выжимают из них свежий сок и в «соконольном» танкере в охлажденном виде везут в Европу. А чтобы не возить попусту содержащуюся в соке воду, ее предварительно выпаривают, получая густой (концентрированный) сок, содержащий все компоненты свежего сока. Кстати, об этом честно написано на пакетах: «100% сок, изготовленный из натурального концентрированного сока» – путем добавления в него воды. Консервантов в таком соке нет, в качестве добавки могут присутствовать только натуральные ароматизаторы, полученные из того же вида фруктов.

Несколько дальше от натурального апельсина стоят напитки под названием «нектар». Они содержат 25-50% натурального сока (для персиков, слив, абрикосов и других фруктов с повышенным содержанием мякоти – натуральной фруктовой доли). Все остальное – это вода, сахар, лимонная кислота и натуральные ароматизаторы, изготовленные, в отличие от соков, из любого вида фруктов.



И последними в этом «соковом ряду» стоят соковые напитки (fruit drink), содержащие не менее 10% натурального сока или натуральной фруктовой доли.

Отдельно хотелось бы сказать о напитках, которые называют сухими, или порошковыми, соками. Все они сделаны исключительно из пищевых добавок – сахарозаменителей, подкислителей, замутнителей, красителей и искусственных ароматизаторов – и не могут претендовать на статус соков, нектаров и фруктовых напитков. Впрочем, все ингредиенты для этих порошков разрешены к производству и применению».

Источник: health.unian.net

## ПОМИЛКИ БАТЬКІВ У ВИХОВАННІ ДИТИНИ-ІНТРОВЕРТА

Виховання дитини-інтроверта часто збиває з пантелику батьків-екстравертів. Ви можете навіть не розуміти, що ви робите неправильно, думаючи: «Чому вона засмутилася? Що я зробила не так?» Як знайти підхід і чого ні в якому разі не слід робити?

Інтроверти живуть за певними правилами. Якщо ви їх зрозумієте, то зможете знайти з дитиною спільну мову. Якщо ви – екстраверт, поведінка дитини-інтроверта може викликати у вас здивування. Деякі батьки кажуть: «Ми такі товариські. Як наша дитина могла стати інтровертом?» або «Що ми повинні зробити, щоб допомогти їй?»

Для початку вам варто усвідомити: дитина-інтроверт не потребує зайвої допомоги. Інтровертність сама по собі не є проблемою. Просто люди влаштовані по-різному: одні черпають життєву енергію, спілкуючись з іншими людьми, а інші від цього втомлюються. Якщо ви самі є інтровертом, така різниця в поведінці дітей вам зрозуміла.

Проблеми виникають тоді, коли батьки-екстраверти не розуміють дитину-інтроверта. Якщо ваша дитина повністю відрізняється від вас за психологічним типом особистості, виховання перетворюється на протистояння.

**Розглянемо типові помилки, яких припускаються батьки у вихованні дитини-інтроверта.**

❖ **Батьки спеціально зачіпають дитину.** У деяких батьків є дивна особливість: вони люблять жартувати з дитини та дражнити її. Вони не хочуть її образити, а просто хочуть повеселитися. На жаль, дитина-інтроверт не розуміє такого гумору. Крім того, у таких випадках зазвичай вона висловлює обурення.

❖ **Батьки змушують дитину спілкуватися з людьми.** Зрозуміло, ви хочете, щоб ваші діти розвивалися соціально та спілкувалися з однолітками та дорослими. Але якщо змушувати їх до таких дій, це не принесе жодної користі. Дитина-інтроверт повинна почуватися комфортно, щоб відкритися. Якщо її підштовхувати до розмови, вона повністю замкнеться в собі.

❖ **Батьки влаштовують соціальну взаємодію дитини.** Можливо, ви побачите на дитячому майданчику ще одну тиху дитину й подумаете, що ваші діти могли би потоваришувати. Вам захочеться познайомити дітей і заохотити до спілкування. Немає нічого поганого в тому, щоб допомогти дитині почати дружити з кимось. Але ви повинні знати, коли потрібно відступити

й дати дітям самим вирішити, продовжувати розмову чи припинити її.

❖ **Батьки сміються з дитини в присутності інших.** Гіршими за насмішки з інтровертів можуть бути тільки глузування з них у присутності інших людей. Діти-інтроверти можуть бути дуже сором'язливими, і, ймовірно, вони збентежаться від того, що вам може здаватися незначним і потішним.

❖ **Батьки ставлять дитину в незручне становище перед іншими людьми.** Дитина забула виконати якісь домашні обов'язки? Вона не подякувала вам або зробила це занадто тихо? Якщо ви почнете її соромити чи сварити за це в присутності інших людей, вона буде готова провалитися крізь землю. Така ситуація не стане для неї повчальною. Якщо ви хочете виправити поведінку дитини, поговоріть з нею наодинці.

❖ **Батьки просять дитину виступити перед іншими.** Можливо, ваша донька прекрасно співає, а ваш син смішно розповідає гуморески. Але інтроверти не люблять бути на публіці та привертати до себе зайву увагу. Не змушуйте дитину виступати перед людьми, молитися вголос у присутності інших, якщо вона сама цього не хоче. Вам це може здаватися доречним, але, найімовірніше, дитині це не сподобається.

❖ **Батьки відповідають замість дитини.** Люди ставлять дитині запитання, а ви поспішаєте відповісти за неї. Вона занадто тиха, сором'язлива й не може швидко відповідати. Дайте дитині достатньо простору, щоб вона змогла відповісти сама за себе.

❖ **Батьки перевантажують дитину різними заняттями.** Багатьом дітям батьки влаштовують щільний графік. Деяким велика кількість занять іде на користь. Проте дитині-інтроверту потрібно багато часу на відпочинок. Її перевантажує постійне перебування в соціумі, тому їй слід достатньо відпочивати вдома.

❖ **Батьки не передбачають для дитини перерв між заняттями.** Якщо в дитини напружений день, плануйте невеликі перерви між справами. Дитина-інтроверт не проявляє соціальної активності, коли в неї мало енергії. Дім – це місце, де дитина може її відновити, а тому їй потрібні перерви між заняттями.

❖ **Батьки змушують дитину гратися на вулиці, коли вона хоче залишитися вдома.** Семигодинний навчальний день виснажує дитину-інтроверта. Імовірно, вона хоче повернутися додому й просто відпочити. Вам може здаватися неправильним, що дитина просто сидить на дивані й читає. Але саме це потрібно їй, щоб відпочити після занять у школі.

❖ **Батьки знецінюють тиху поведінку дитини.** Найгірше, що можуть зробити батьки в ставленні до дитини-інтроверта, – це принижувати її за те, що вона інтроверт. Коли ви кажете їй: «Досить бути такою тихою!» або «Підійди й поговори з дітьми!», – вона замикається в собі ще більше.

❖ **Батьки вважають дитину невихованою, коли їй важко привітатися з ким-небудь.** Дітям-інтровертам буває важко сказати «Здрастуйте» навіть знайомим людям. Люди можуть проходити повз неї, а вона може не привітатися. Але при цьому не можна вважати її невихованою.

Інтровертові важко виявляти товариськість. Замість сварити, навчіть дитину вітатися кивком голови, це буде ввічливо з її боку.

❖ **Батьки привертають увагу до дитини, коли навколо багато її однолітків.** Діти-інтроверти часто бувають напружені, коли перебувають в оточенні однолітків. Коли ви поводитесь голосно або грубо в їхній присутності, напруга дитини тільки зростає.

❖ **Батьки розповідають факти з особистого життя дитини.** Можливо, ви думаєте, що немає нічого страшного в тому, щоб розповісти про незручні ситуації, у які дитина потрапляла, коли була маленькою. Але інтроверт може сприйняти це як глузування. Навіть звичайні факти для такої дитини – особиста інформація.

Не всі батьки-екстраверти виконують вищевказані правила. Щоб виховувати дитину-інтроверта, не обов'язково бути інтровертом самому. Вам може знадобитися деякий час, щоб зрозуміти свою дитину й навчитися поважати її межі. Навіть якщо ви не розумієте, чому дитина-інтроверт так легко ніяковіє й відчуває труднощі в спілкуванні, просто поважайте її почуття.

Джерело: childdevelop.com.ua



Ян Шульц, Едіта Убергубер  
**ЛІКИ З БОЖОЇ  
АПТЕКИ – ДІТЯМ**

У книзі польських авторів Я. Шульца та Е. Убергубер «Ліки з Божої аптеки – дітям» читач знайде практичні поради щодо природних методів лікування дитячих хвороб, а також щодо раціонального харчування малюків, адже це значною мірою впливає на загальний розвиток дитини.

По вопросам приобретения книги обращайтесь по телефону:

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

**0 800 30 20 20**

ПОЛЛИНОЗ – КРАСНЫЙ НОС.  
ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ  
О СЕЗОННОЙ АЛЛЕРГИИ?

Летом у каждого седьмого-десятого ребенка начинаются кашель, насморк, слезотечение и даже проблемы с дыханием. И дело совсем не в простуде. Виной всему – аллергия.

ВАЖНЫЕ ПРИЗНАКИ

Три момента, которые помогут родителям отличить аллергию от обычной простуды:

- сезонность проявлений: симптомы появляются в одно и то же время ежегодно;
- недомогание усиливается в солнечную погоду, особенно по утрам до полудня, а когда на улице холодно и сыро, а тем более дождливо, – состояние улучшается;
- нетипичное течение болезни: выделения из носа всегда прозрачные и обильные (при обычном насморке через несколько дней слизь густеет, становится желтой или зеленоватой); сухой кашель продолжается более 2–3 недель и противокашлевые средства не помогают.

Но чтобы не мучиться в догадках, а знать точно, необходимо показать малыша аллергологу.

СВЯЗАННЫЕ ОДНОЙ ЦЕПЬЮ

Впрочем, простуда и аллергия все-таки неразрывно связаны. Дело в том, что и при ОРВИ, и при аллергии воспаление провоцирует один и тот же медиатор – гистамин. Поэтому часто болеющие дети находятся в группе риска и в отношении аллергии (особенно если в семье есть страдающие данной патологией). К тому же ОРВИ в сочетании с аллергическим насморком чаще приводит к развитию бронхиальной астмы и может утяжелять течение уже имеющейся астмы. Поэтому детей-аллергиков нужно особенно тщательно оберегать от простуды, а если избежать болезни все же не удалось, следует быть осторожными с препаратами на растительной основе. При длительном применении такие лекарственные средства способны усиливать восприимчивость к аллергенам.

Кстати, при возникновении симптомов поллиноза также нужно проверить, нет ли у ребенка глистов: заражение паразитами

часто приводит к аллергизации организма, поэтому сдать анализ кала на наличие яиц гельминтов не помешает.

ОДИН РАЗ В ГОД САДЫ ЦВЕТУТ

Ребенка, страдающего поллинозом, врач легко узнает и без анализов. Но чтобы точно знать, на цветение какого именно растения малыш реагирует, нужно провести аллергопробы. Однако их нельзя проводить в сезон цветения или во время простуды, когда иммунитет ребенка ослаблен, лучше делать это зимой.

Аллергопробы (прик-тест) делают быстро и легко, и совсем не больно. На тыльную сторону предплечья ребенку наносят тоненькие царапинки, куда капают аллергены. Если на коже возникнет волдырь или покраснение, значит, отмечается наличие аллергии. Если кожная реакция больше 8 мм – проблема выражена сильно, а если покраснение больше 12 мм – значит, у ребенка отмечается гиперреакция, и с этим аллергеном ему нужно быть особенно осторожным. Поскольку в тяжелых случаях аллергическая реакция может быть очень сильной, все пробы проводят только в медицинских учреждениях, чтобы в случае повышенного риска можно было оказать ребенку первую помощь.

В момент проведения проб ребенок должен быть здоров. Нельзя делать пробы на фоне приема антигистаминных средств. Наличие в прошлом анафилактического шока также является противопоказанием. В таких случаях аллергены можно выявить по анализу крови из вены, определяющему концентрацию защитных белков – иммуноглобулинов класса Е, которые образуются в ответ на действие аллергенов.

ЗАЩИЩАЙТЕСЬ!

Отличный выход из положения – на весь сезон пыления причинно-

значимых растений увезти ребенка туда, где они точно не цветут или уже отцвели. Но если переезд невозможен, то без антигистаминных препаратов не обойтись. Это могут быть глазные капли и капли в нос, ингаляции и таблетки. Но важно, чтобы все лекарства были назначены врачом. Начинать принимать препараты лучше за месяц до начала цветения – это значительно увеличит их эффективность.

Чтобы уменьшить выраженность симптомов, также следует:

- ограничить прогулки, особенно по утрам в ветреные солнечные дни, когда концентрация аллергенов в воздухе максимальна; воздержаться от поездок в сельскую местность, походов в лес;
- выходя на улицу, надевать ребенку закрытую одежду и солнцезащитные очки; придя домой, сразу же мыть малыша, переодевать в чистое, а вещи класть в стирку; сушить одежду только в помещении, не на балконе;
- ежедневно несколько раз в день (и обязательно после прогулки) промывать носоглотку ребенка водой с морской или обычной солью, физраствором или слабым раствором перекиси водорода – это помогает увлажнить слизистую оболочку носа и способствует механическому смыванию аллергенов; также можно смазывать носовые ходы масляными экстрактами витаминов А и Е, что убережет слизистую от пересыхания;
- ограничить доступ аллергенов в квартиру: окна закрыть, форточки завесить мокрой марлей; ежедневно проводить влажную уборку; избавиться от ковров и мягкой мебели; по возможности, приобрести воздухоочиститель и увлажнитель воздуха.

РОТ – НА ЗАМОК

Также во время опасного сезона страдающим аллергией нужно соблюдать диету. Сократить до минимума сладости и продукты с искусственными добавками, консервы, соусы и приправы. Снизить количество белка в рационе – это уменьшит аллергическую нагрузку. Уменьшить потребление высокоаллергенных продуктов: рыбы, икры, морепродуктов, а также сыров, копченостей, маринадов, колбасных изделий, кваса. Вместо молока лучше употреблять кисломолочные продукты.

Автор: Марина Котова, врач-аллерголог

| Период            | Опасные растения                                                    | Перекрестная пищевая аллергия                                                                     |
|-------------------|---------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Апрель – май      | Деревья: береза, ольха, дуб, орешник, ива, ясень, тополь            | Яблоки, орехи, персики, сливы, морковь, петрушка, картофель, помидоры, киви, сельдерей            |
| Июнь – июль       | Злаковые: мятлик, пырей, овсяница, тимopheевка, подсолнух, кукуруза | Каши, свекла, зеленые супы                                                                        |
| Август – сентябрь | Сорные травы: полынь, лебеда, амброзия                              | Мед, семечки, халва, горчица, майонез, подсолнечное масло, цикорий, дыни, арбузы, зелень и специи |

# ОСТЕОАРТРОЗ: ФАКТОРЫ РИСКА И ЛЕЧЕНИЕ

Остеоартроз — одно из самых распространенных заболеваний суставов, которое наблюдается у 10-20 % людей во всем мире. Ряд исследователей считают, что к 2020 г. данным заболеванием будет страдать 71 % населения старше 65 лет. По данным ВОЗ, остеоартроз коленных суставов находится на четвертом месте среди основных причин нетрудоспособности у женщин и на восьмом месте — у мужчин. Каковы признаки заболевания и как с ним бороться?

Остеоартроз (ОА) — заболевание, в результате которого происходит поражение всех компонентов сустава, в первую очередь суставного хряща, а также субхондральной кости, капсулы сустава и околосуставных мышц. В медицинской литературе данному состоянию дают определение: остеоартрит, деформирующий остеоартроз, дегенеративное заболевание суставов.

## СТРОЕНИЕ СУСТАВА

Места соединения костей друг с другом называются суставами. Большинство костей в этих местах покрыты гиалиновым хрящом, толщина которого в разных суставах составляет 1-7 мм. Снаружи сустав покрыт капсулой, внутренняя часть которой называется синовиальной оболочкой, а наружная — фиброзным слоем (плотная волокнистая ткань). Синовиальная оболочка вырабатывает специальную жидкость, которая служит своего рода смазкой и питательным субстратом для хряща. Через нее также всасываются продукты распада обмена веществ.

Суставной хрящ состоит из клеток хондроцитов и хондробластов, они вырабатывают специальный матрикс, представленный плотными коллагеновыми волокнами и протеогликанами, насыщенными водой. Основная функция матрикса заключается в поддержании оптимальной прочности и упругости хряща. В норме суставной матрикс постоянно разрушается и обновляется, и эти процессы взаимно уравновешены. При ОА процесс восстановления хряща замедляется, что приводит к его постепенному истончению.

## ПРИЧИНЫ РАЗВИТИЯ ОСТЕОАРТРОЗА

Ранее считалось, что основной причиной развития ОА является длительная повышенная нагрузка на суставы. Однако сегодня в механизме заболевания осно-



вное место отводят нарушению кровообращения и воспалительному процессу в суставах. Нарушение кровообращения в суставе происходит по причине венозного застоя на фоне варикозного расширения вен или хронической малоподвижности, повышенного уровня холестерина с развитием атеросклероза и повышенной свертываемости крови. Чаще всего данная патология возникает у пожилых людей, но иногда начинается и в молодом возрасте — до 30 лет. Заболеванию наиболее подвержены женщины, особенно после 50 лет.

## К основным факторам риска развития ОА относят:

- избыточную массу тела;
- врожденные особенности: синдром дисплазии (слабости) соединительной ткани — проявляется в избыточной подвижности суставов, раннем развитии остеохондроза, плоскостопии;

○ дефицит витамина D — возможный фактор риска. Хотя прием витамина D не уменьшает прогрессирование ОА, у людей с данной патологией нередко обнаруживается его дефицит.

## ВИДЫ ЗАБОЛЕВАНИЯ

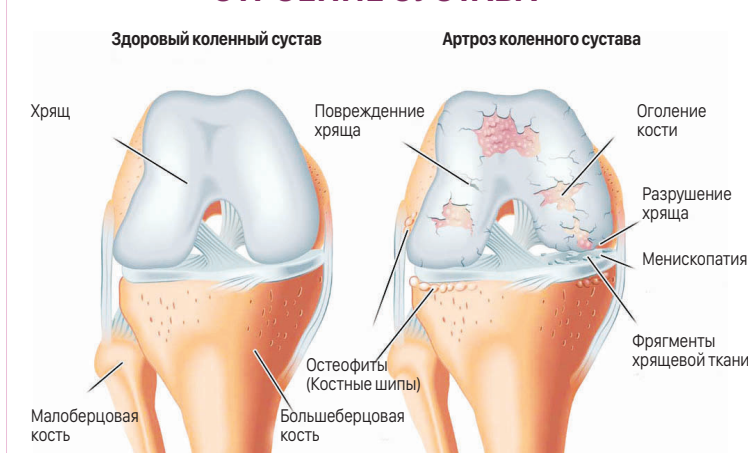
○ **ГОНАРТРОЗ — ОА КОЛЕННЫХ СУСТАВОВ.** Это самый распространенный вид заболевания, причем страдает сначала надколенная чашечка, что связано с большой нагрузкой на нее при ходьбе. Важно отметить, что нагрузка на коленный сустав превышает массу тела в 3-4 раза, если сустав согнут под углом 30 градусов, и в 7,5 раз — в положении на корточках. При подъеме на лестницу нагрузка на сустав превышает массу тела в 3,3 раза. Это необходимо учитывать людям с данной проблемой. Боли в коленных суставах возникают, как правило, начиная с внутренней поверхности, и усиливаются при подъеме на лестницу. Характерна утренняя скованность движений, которая уменьшается или проходит в течение 20-30 минут.

## ○ Коксартроз — ОА тазобедренных суставов.

Одинаково часто возникает у мужчин и женщин, но у женщин характеризуется большей тяжестью. Обычно начинается в более раннем возрасте, чем ОА коленных суставов. Часто приводит к прогрессирующему и выраженному нарушению функции этого сустава вплоть до ее полной потери. Начало заболевания нередко протекает без боли. Иногда отмечается уменьшение силы мышц бедра, быстрая утомляемость при ходьбе и стоянии. Боль в начале болезни ощущается не в тазобедренном суставе, а в паху, ягодичной или поясничной области. Также в бедре или коленном суставе. Важно обратить внимание на эти признаки, чтобы вовремя остановить прогрессирование болезни.

○ **Спондилоартроз — ОА суставов позвоночника.** Развивается на фоне остеохондроза позвоночника. Вследствие уменьшения высоты межпозвоночных дисков нагрузка на межпозвоночные суставы возрастает, что ведет к их разрушению. Проявляется болями в шее или спине. Боли усиливаются при повторяющейся физической нагрузке, к вечеру, уменьшаются в состоянии покоя. Диагностическая особенность болей: усиление или возникновение при длительном стоянии и уменьшение —

## СТРОЕНИЕ СУСТАВА



- врожденную аномалию: полный или неполный вывих тазобедренного сустава;
- генетическую предрасположенность: женщины, чья мать страдала ОА с поражением суставов кистей, чаще подвержены этой форме заболевания; при большинстве других разновидностей ОА наследственность играет незначительную роль;
- травматическое повреждение хряща: сильные одномоментные травмы или микротравматизация суставов у работников ряда профессий, спортсменов, перенесенные операции;
- сопутствующие заболевания: нарушение обмена веществ, сахарный диабет, заболевания щитовидной железы, климактерический период;

при ходьбе и в положении сидя. Характерно усиление боли при разгибании в позвоночнике и ее отсутствие при сгибании.

❶ **ОА суставов кистей.** Встречается в основном у женщин в климактерический период. Чаще страдает основание большого пальца, позднее – суставы концев пальцев.

❷ **ОА стоп.** Чаще вовлекается сустав основания большого пальца. Причиной может быть плоскостопие продольное и (или) поперечное, длительное ношение обуви на высоком каблуке, профессиональные перегрузки.

## НЕМЕДИКАМЕНТОЗНОЕ ЛЕЧЕНИЕ

❶ **В период выраженного обострения заболевания, когда наблюдается значительная припухлость сустава, используют лечение холодом.** Для этого на область сустава (кроме тазобедренного) кладут мешочек с кубиками льда или замороженную в морозилке ткань, пропитанную соевым раствором. Время аппликации – 10–15 минут. Под воздействием холода уменьшается чувствительность болевых рецепторов. Кратковременный спазм мышц через 10 минут сменяется их расслаблением.

Также внутрь применяют экстракт коры белой ивы, оказывающий умеренный противовоспалительный эффект. Рекомендован фиточай: тысячелистник + фиалка трехцветная + череда + корень солодки (не применять при высоком артериальном давлении). Дневная доза – по 1 ч. л. каждой травы на 0,5 л. Принимать в течение 14 дней.

❷ **В период стихания боли или умеренного обострения используйте тепловые процедуры на область сустава и прилегающих мышц.** Это согревающие водные или полуспиртовые компрессы, можно с настоем живокоста или красного перца. Горячая грелка, обернутая влажным полотенцем, парафиновые аппликации, согревающие или контрастные припарки. Можно использовать грязевые аппликации с укутыванием суставов и компрессы из листьев крапивы. Общая ванна с отваром или концентратом шалфея температурой 39–40 градусов – 25 минут в течение 7–10 дней, скипидарные ванны (при отсутствии противопоказаний со стороны сердечно-сосудистой системы).

❸ **Местное использование на суставы мазей с согревающим эффектом,** в состав которых входит экстракт перца, камфора, ментол, эфирные масла.

❹ **Массаж: снимает болезненный спазм мышц, улучшает кровообращение, обеспечивая улучшение питания суставного хряща.** Массировать следует мышцы около сустава. Больной сустав массировать нельзя! Метод применяют вне обострения заболевания.

❺ **Снижение избыточной массы тела.** Уменьшение статической нагрузки на больные суставы уменьшит процесс разрушения хряща и улучшит его восстановление.

❻ **Некоторым людям могут быть полезны опорные средства, например, трость.** Несмотря на

психологический барьер, их использование облегчает нагрузку на суставы. Трость важно использовать для опоры со стороны здоровой ноги, чтобы избежать перегрузки здоровых суставов и предупредить их разрушение. Использование ортопедической обуви и специальных вкладышей (стелек) может быть необходимо тем, кто имеет разную длину ног, выраженное плоскостопие или определенные особенности строения стоп.

❷ **Комплекс специальных упражнений является неотъемлемой и очень важной частью лечения и профилактики обострений ОА.** Укрепление мышц вокруг сустава способствует его защите от повреждения. Упражнения помогают устранить боль и улучшить функцию сустава путем улучшения кровообращения в нем. Снижение массы тела способствует уменьшению нагрузки на сустав. Снижается риск развития остеопороза и последующих переломов. Регулярно выполняемые нагрузки способствуют выработке в организме «гормонов радости» – эндорфинов. Физически активные люди обладают хорошим самочувствием и настроением, более устойчивы к стрессам и депрессии, менее чувствительны к боли, имеют более здоровый сон. Упражнения делают движения более координированными, в результате чего снижается риск падений и травм.



« **Укрепление мышц вокруг сустава способствует его защите от повреждения. Упражнения помогают устранить боль и улучшить функцию сустава путем улучшения кровообращения в нем. Снижение массы тела способствует уменьшению нагрузки на сустав.** »

В период обострения заболевания упражнения не отменяют, но несколько уменьшают объем выполняемой нагрузки. Движения нельзя осуществлять через силу или боль. Нельзя выполнять упражнения, вызывающие острую боль в суставе.

В период стихания боли нельзя форсировать нагрузку, пытаться наверстать упущенное. Упражнения следует выполнять медленно, постепенно увеличивая количество повторений. Они не должны вызывать резкой боли и припухлости в суставах.

❸ **Общедоступные физические нагрузки, например, ходьба по ровной местности в умеренном темпе, следует начинать с 20–30 минут, постепенно увеличивая время.** Особенно рекомендуется скандинавская ходьба, так как при этом разгружаются крупные

суставы ног, езда на велосипеде, велотренажере (при этом нога в нижнем положении должна быть полностью выпрямлена), однако следует избегать езды по неровной местности. Также полезна езда на лыжах по снежной целине, плавание, аквагимнастика.

## МЕДИКАМЕНТОЗНОЕ ЛЕЧЕНИЕ

**Хондропротекторы.** В лечении ОА широко используются препараты, содержащие хондроитинсульфат и глюкозамин, входящие в состав хрящевого матрикса. Помогают ли они остановить или уменьшить разрушение хряща, исследования пока не дают однозначного ответа, но на фоне их применения уменьшается потребность в противовоспалительных лекарственных средствах, таких как ибупрофен, диклофенак и др., обладающих широким спектром побочных действий.

В последние годы применяют препараты с противовоспалительным действием на растительной основе: диациреин – изготовленный из алоэ, зинаксин – из имбиря и альпинии галанга, траумель С мазь – на основе арники, ромашки, календулы, тысячелистника. Также есть препарат с возможным хондропротективным действием – пиаскледин, изготовленный из неомыляемых соединений авокадо и сои. Побочных действий у этих препаратов почти нет, кроме диациреина, который в редких случаях может вызывать диарею и некоторые другие нежелательные эффекты. Однако лечение должен назначать врач.

### Внутрисуставные инъекции:

❶ Введение гормонов глюкокортикоидов. Оказывают выраженный обезболивающий эффект продолжительностью около 4 недель. Метод прост в применении и является недорогостоящим, однако нежелателен по причине возможного разрушения хряща, особенно при использовании более 3 раз в год.

❷ Введение высокоочищенной гиалуроновой кислоты. По сравнению с действием глюкокортикоидов безопасен и не менее эффективен. Однако при ОА коленных суставов улучшение маловероятно, если суставная щель отсутствует полностью или у людей старше 65 лет очевидны воспаление синовиальной капсулы и декомпенсированное варикозное расширение вен нижних конечностей.

❸ Введение в полость сустава очищенной из крови больного кондиционированной сыворотки или обогащенной тромбоцитами плазмы. В крови человека есть факторы роста, положительно влияющие на метаболизм хряща, они и попадают в полость сустава при подобных инъекциях. Метод доказал свою эффективность при спортивных и других видах травм хряща. Его действие при ОА пока изучается.

**Важно помнить, что обострение ОА может происходить при значительной физической нагрузке, малоподвижном образе жизни, изменении погоды и переохлаждении, подавленном настроении и депрессии. Если вы страдаете ОА, используйте доступные вам средства лечения, но главное – не забывайте о суставной гимнастике. И будьте здоровы!**

Автор: Алексей Хацинский, врач общей практики и семейной медицины

## ОРГАНИЗОВАННОСТЬ В СЕМЕЙНОЙ ЖИЗНИ

Неопровержим тот факт, что семьи, планирующие и организующие свою жизнь, являются более крепкими. От того, какой образ жизни вы ведете, как используете свое время, планируете ведение домашнего хозяйства, во многом зависит прочность вашей семьи.



**Р**езультаты передовых исследований доказывают, что организация семейной жизни – основа ее стабильности. Известно, что с переменами и кризисами легче справляются те семьи, которым присущи в известной степени целостность и прочность. А последние определяются умением следовать установленным правилам, принципам организации ведения домашнего хозяйства, а также качеством совместного времяпровождения.

### ЧЕТЫРЕ ТИПА СЕМЬИ

#### 1 Неорганизованная семья

В этой семье никто не работает над созданием порядка и выработкой принципов. К тому же в ней не ценят организацию семейной жизни и не понимают принципов ее ведения. Для членов такой семьи организация и установленный порядок жизни не имеют ни значения, ни ценности.

Такую семью еще можно назвать хаотичной. Когда речь заходит об обычном приготовлении пищи, стирке белья, наведении порядка, уборке, в доме воцаряется хаос. Для семьи такого типа характерна спонтанность. О питательной здоровой пище здесь не знают. На завтрак в такой семье – в основном бутерброды с чаем. Дети растут, не будучи научены принципам организации жизни и не умея жить по ним. Повзрослев, они продолжают вести хаотичный способ жизни и редко имеют успех в браке, как и во всех других начинаниях.

#### 2 Семья с благими намерениями

Такая семья видит и понимает ценность организации и принципов ведения семейной жизни, однако никогда не в состоянии чего-либо добиться. Возможно, мать слишком занята другими делами и ей не хватает времени для нормальной организации жизни семьи. К тому же ей недостает дисциплины и порядка в собственной жизни. Она побывала на семинарах, читает книги и, безусловно, не глупа. Ее проблема не в отсутствии знаний, скорее – в отсутствии организованности.

Для семьи с благими намерениями характерны такие высказывания: «Было бы замечательно хоть иногда ужинать вместе, но...», «Нам следовало бы собираться по утрам на молитву, но нет времени», «Я знаю, мне следует раньше укладывать детей спать, однако...», «Мне на самом деле нужно разработать план дежурств, чтобы получать какую-то помощь от семьи, но...».

Такая семья говорит о переменах, но никогда не производит их. Намерения хорошие, однако практические дела отсутствуют.

#### 3 Структурированная семья

Такие семьи организованны, имеют множество принципов, однако не понимают их значения. Принципы обычно жестко навязываются, выполняются в силу привычки или традиции, без ощущения их ценности или значимости.

Отношения в подобных семьях, как правило, формальны и холодны. Согласно жестким правилам, господствующим в доме, не разрешены ни оправдания, ни исключения. Родители контролируют дом, не уделяя особого внимания нуждам каждого из его обитателей. Правила есть правила. Они придуманы для того, чтобы им четко следовать. Родителям недостает сочувствия и понимания по отношению к детям. Поскольку в отношениях доминирует жесткость, ощущается нехватка тепла и заботы. И хотя такие семьи часто производят хорошее впечатление, из них выходят властные и уязвимые люди.

#### 4 Ритмичная семья

Такая семья организована, действенна, эффективна, с установленными правилами и принципами, которые она ценит. Важно не просто выполнять правила и поддерживать порядок в доме. Каждый член такой семьи также понимает и высоко ценит установившийся порядок и традиции.



Организация жизни – вопрос, который ежедневно стоит на повестке дня семьи. Цели супругов упорядочены, они никогда не теряют из виду главное и важное. Приготовление пищи обговаривается и планируется заранее. Меню составляется на неделю вперед. Бакалейные закупки делаются заблаговременно, долго сохраняющиеся продукты имеются в запасе. В семье есть список с перечнем рутинных домашних дел. Все члены семьи поступают по принципам взаимозависимости, согласно которым все любят и уважают друг друга.

Основа успеха таких семей заключается в семейных встречах. Каждое утро все члены семьи собираются для чтения Библии,

краткого обсуждения прочитанного, а также исполнения церковного гимна или песни. Многие семьи имеют свое кредо, которое повторяют в конце таких встреч или после исполнения задач, обсуждения проблем, разрешения вопросов дисциплины. Дети в таких семьях вырастают организованными и имеют цель в жизни, это у них в крови.

Вопреки большой загруженности супруги все равно выкраивают время друг для друга. Порядок и организация семейной жизни не исключают романтики и совместного семейного отдыха. Практически все ритмичные семьи могут относительно спокойно перенести любую жизненную перемену, потому что благодаря организации и дисциплине семья обрела устойчивость.

Организация жизни в тяжелые времена становится еще более важной для семьи. Если ребенку поставлен серьезный диагноз, членам семьи просто необходимо проводить время вместе, чтобы сохранить равновесие и стабильность. Если в семье нет ритма, традиций, порядка и дисциплины, которые являются основанием ее прочности, она становится крайне уязвимой.

### ПУТИ УСОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

Если вы утратили контроль над своим временем, если топчетесь на одном месте, вам придется выделить время для приобретения навыков организованной жизни. Расценивайте свои действия как капитальные вложения. Как деньги делают деньги, так время делает время – то, чего всем не хватает.

Люди, говорящие о своей неорганизованности, такими и останутся. Упомянув об отрицательных моментах, вы уделяете им больше внимания, чем они заслуживают, и тем самым поддаетесь их власти. К тому же вы блокируете те организаторские качества, которые хотите развивать. Избегайте негативного мышления. Наполняйте себя положительными эмоциями. Будьте терпеливы. Откажитесь от просмотра сериалов. Следите за тем, куда вы движетесь. Каждый день уделяйте время личному исследованию Библии и молитве.

Известно, что большинство людей в своей деятельности используют только десятую часть той силы, которой Бог наделил нас. Принимаясь за новую деятельность, мы прибегает к оставшимся 90 %. Вы в состоянии достичь любой цели, которую Бог вложит в ваше сознание. Вы можете сказать вместе с Павлом: «Забывая заднее и простираясь вперед, стремлюсь к высшей цели...» (Филп. 3:13, 14) Любой шаг может быть трудным, но сделать его – в вашей власти.

Автор: Нэнси Ван Пелт, семейный консультант

## Чому Бог затримується з відповіддю на молитву?

У Біблії є дорогоцінні обітниця для тих, хто покладається на Господа. Ми всі бажаємо отримати негайну відповідь на свої молитви й часто спокушені розчаруватися, якщо це не трапляється... Утім, нерідко затримка відбувається заради нашого ж добра. У таких ситуаціях ми можемо побачити: істинна наша віра чи непостійна, подібна до морської хвилі.

**Б**ог не завжди відповідає на наші молитви, коли ми вперше просимо Його про щось. Бо якби Він зробив це відразу, то ми могли би прийняти це як самоочевидний факт, аргументуючи тим, що ми маємо право на всі благословення й дари, які Він зливає на нас. Замість дослідження свого серця з метою перевірити, чи немає там якогось таємного, виплеканого чи виправданого гріха, ми можемо злегковажити й втратити можливість усвідомити свою залежність від Бога й потребу в Його допомозі.

Відповіді на наші молитви можуть не надійти так швидко, як ми того бажаємо, і вони можуть не бути саме тим, чого ми просимо. Але Той, Хто знає, що краще для Його дітей, дарує нам значно більше, ніж ми просили, якщо тільки ми не станемо маловірними й не розчаруємося.

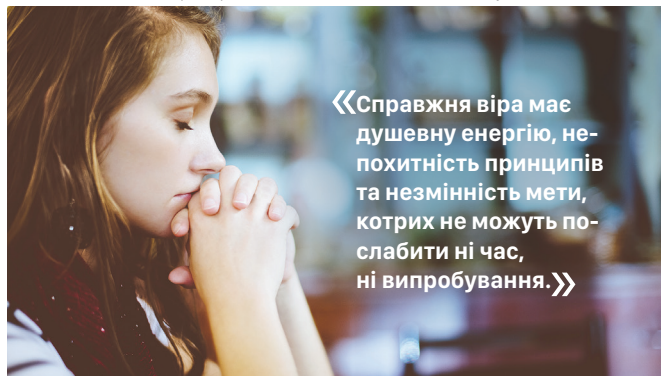
Коли ми просимо земних благословень, відповідь на нашу молитву може загаятися або Бог може дати нам щось інше, а не те, чого ми просимо, проте так не буває, коли ми просимо про визволення від гріха. У таких випадках Бог ніколи не бариться.

У Бога все Небо наповнене благословеннями для тих, хто співпрацює з Ним. Усі, хто підкоряється Йому, можуть з упевненістю просити виконання Його обітниць. Але ми повинні мати сильну, непохитну довіру до Бога. Часто Він зволікає з відповіддю, аби випробувати нашу віру чи перевірити щирість нашого бажання. Благаючи Бога згідно з Його Словом, ми маємо вірити Його обітницю й наполягати на своїх проханнях з рішучістю, якій не буде відмовлено.

Бог не говорить: «Попросіть один раз, – і дасться вам». Він велить нам просити. Будьте невтомно наполегливі в молитві. Настійні благання допомагають прохачеві серйозніше усвідомити свою потребу й посилюють його бажання одержати те, що він просить. Христос сказав до Марти біля могили Лазаря: «Коли будеш вірити, – побачиш Божу славу» (Івана 11:40).

Але багато хто не має живої віри. Ось чому вони не бачать більших проявів Божої сили. Їхня слабкість – наслідок невір'я. Вони більше вірять у власні діла, ніж здійснювані для них діла Божі. Такі люди вважають, що можуть подбати про себе самі. Вони складають плани й проекти, але мало моляться і мало по-справжньому довіряють Богові. Вони думають, що мають віру, натомість це просто миттєвий імпульсивний прояв. Не усвідомлюючи власної потреби та бажання Бога давати людям добро, вони не виявляють наполегливості у своїх проханнях до Господа.

Наші молитви мають бути такими ж серйозними і невинними, як і прохання друга, що потребував і просив хліба опівночі. Чим наполегливіше й серйозніше ми просимо, тим тіснішим буде наше духовне єднання з Христом. Ми будемо одержувати більші благословення, бо наша віра зростатиме.



«Справжня віра має душевну енергію, непохитність принципів та незмінність мети, котрих не можуть послабити ні час, ні випробування.»

Наше завдання – молитися й вірити. Пильнуйте в молитві. Пильнуйте й об'єднайте свої зусилля з Богом, Котрий чує молитви. Пам'ятайте, що ми є Божими співпрацівниками (див. 1 Кор. 3:9). Говоріть та дійте згідно з вашими молитвами. Випробування ж або доведе щирість вашої віри, або покаже, що ваші молитви – лише форма. А від цього вже залежатиме ваша вічна доля.

Коли приййдуть труднощі і випробування, не шукайте допомоги в людей. Цілковито довіртеся Богові. Звичка розповідати про наші труднощі

іншим тільки послаблює нас, та й іншим не додає сил. Це накладає на них тягар наших духовних немочей, від якого вони не можуть звільнитися. Ми сподіваємося одержати силу в помилній, обмеженій людині, у той час як нам її готовий дати непомильний, безмежний Бог.

Немає жодної потреби вирюшати на край світу в пошуках мудрості, адже Бог поруч. Успіху можна досягнути не завдяки здібностям, якими ви володієте тепер або матимете колись, а завдяки тому, що може зробити Бог для кожної віруючої душі. Він палко бажає, щоб ви досягнули Його вірою. Він палко бажає, щоб ви очікували від Нього великого. Він палко бажає дати вам розуміння як дочасного, так і духовного. Він може розширити інтелект, дати тактовність та уміння. Докла-

Справжня віра має душевну енергію, непохитність принципів та незмінність мети, котрих не можуть послабити ні час, ні випробування. «І помучаться хлопці й потомляться, і юнаки спотикнуться – спіткнутьсяся, а ті, хто надію складає на Господа, силу відновлять, крила підіймуть, немов ті орли, будуть бігати – і не потомляться, будуть ходити – і не помучаться» (Ісаї 40:30, 31).

Багато людей прагнуть допомогти іншим, однак відчують, що не мають духовної сили та світла, щоб поділитися з ними. Нехай вони прийдуть зі своїми проханнями до престолу благодаті. Благайте, щоб Господь дарував вам Святого Духа. Бог – гарант кожної Своєї обітниця. З Біблією в руках зверніться до Нього й скажіть: «Я зробив так, як Ти звелів. І я покладаюся на Твою обітницю: „Просіть – і дасться вам, шукайте – і знайдете; стукайте – і відчинять вам“».

Коли ми в ім'я Христа підносимо свій голос у серйозній, наполегливій молитві, то в самій цій наполегливості є запорука від Бога, що Він відповість на нашу молитву, зробивши «значно більше всього, що ми просимо або думаємо» (Ефес. 3:20).

Отож що робити, якщо ми не отримуємо негайної відповіді на свої молитви? Навіть тоді, коли нам здається, що на наші молитви немає відповіді, ми повинні покладатися на Його обіцянку. Відповідь обов'язково надійде свого часу, і ми отримаємо благословення, у якому маємо найбільшу потребу. Проте вважати, що ми завжди отримаємо відповідь саме тоді й саме таким чином, як ми цього бажаємо, є самовпевненістю. Бог надто мудрий, щоб помилятися, і надто добрий, щоб позбавити благословення тих, хто тримається правди. Тому не бійтеся довіряти Йому, навіть якщо не отримали негайної відповіді на свої молитви. Покладайтеся на Його тверду обітницю: «Просіть – і дасться вам» (Матв. 7:7).

Автор: Еллен Уайт

## УСЛОВИЯ ПРАВИЛЬНОГО ПИЩЕВАРЕНИЯ

**Процесс переваривания, усвоения и выведения остатков пищи занимает в норме 24-36 часов. Для полноценного усвоения питательных веществ необходимо соблюдать определенные правила питания.**

### ПРАВИЛО №1

**Употреблять пищу необходимо в спокойном состоянии.** Если человек пребывает в состоянии стресса или возбуждения, его пищеварительные органы спазмируются, нарушается процесс выделения желудочного сока и ферментов. После интенсивной физической нагрузки и сильного эмоционального волнения требуется небольшой отдых, и затем можно приступать к трапезе.

Также не рекомендуется употреблять блюда перед телевизором или компьютером, так как это может увеличить количество съедаемой пищи. Многие родители позволяют это своим маленьким детям, так как ребенок, отвлекаясь, хорошо кушает. Малыш смотрит на экран и ест все подряд. Со временем возникает привычка переедания и зависимости от телевизора. Если же ребенок видит на экране негативные эмоции, возможны и психологические расстройства.

### ПРАВИЛО №2

**Блюда, стоящие на нашем столе, должны быть аппетитными и вкусными.** Когда мы смотрим на приготовленные продукты, то наши органы чувств воспринимают их цвет и запах. Если продукты вызывают аппетит, тогда организм вырабатывает достаточное количество пищеварительных соков, что улучшает усвоение питательных веществ. Позабывшись о красиво украшенном столе и вкусных блюдах, мы создадим хорошую атмосферу и вызовем здоровый аппетит.

### ПРАВИЛО №3

**Употребляйте продукты в теплом виде.** Любая пища, поступающая в организм, должна иметь температуру 36-38 градусов. Именно при такой температуре проходит большинство химических реакций с участием ферментов, в том числе и пищеварительных. Ферменты же действуют при относительно небольших колебаниях температур. Низкая температура замедляет реакции пищеварения, а высокая – разрушает сами ферменты. Поэтому не рекомендуется принимать горячую или холодную пищу.

### ПРАВИЛО №4

**Кто долго жует – тот долго живет.** На нашем языке находится около 7000 вкусовых рецепторов. Чувство насыщения и удовлетворения зависит от того, как долго еда соприкасалась со слизистой языка. В среднем нам необходимо 25-30 минут, чтобы почувствовать себя сытыми. Если мы проглотим пищу за 10 минут, тогда останется чувство голода и неудовлетворенности, которое часто восполняется сладостями. Кроме того, процесс переваривания пищи начина-

ется в полости рта, так как слюна содержит фермент амилазу, расщепляющий крахмал. Плохо измельченная пища способна вызвать брожение и вздутие в кишечнике, она дольше переваривается. Поэтому лучше ее не запивать, но тщательно пережевывать.

Господь дает нам для питания вкусные и полезные продукты, имеющие разный цвет, запах и вкус. Все это необходимо для здорового аппетита и естественной радости. Перед едой поблагодарите Бога за щедрость и заботу, чтобы вкушать Его дары с радостью.

### ПРАВИЛО №5

**Не переедайте.** Когда мы садимся за стол, у нас возникает вопрос: сколько необходимо есть? Количество съедаемой пищи зависит от возраста. Если человек в преклонном возрасте, ему нужно съедать меньше, чем это было раньше. Также имеет значение телосложение. Люди высокого роста с широкой грудной клеткой нуждаются в большем количестве пищи, чем остальные. Большое значение имеет и степень активности. При интенсивной физической деятельности требуется больше калорий, чем при занятиях умственным трудом. В теплое время года мы едим меньше, а вот в холодное, наоборот, аппетит повышается для восполнения потребности в тепле. Необходимо учитывать все эти факторы. Но как понять, достаточно ли я съел, когда встаю из-за стола?

Существует два основных признака. Если мы едим медленно и к концу приема пищи возникает вопрос, съесть этот кусочек или нет, то лучше не есть. Из-за стола следует вставать с небольшим чувством голода, чтобы в желудке еще оставалось место. А. П. Чехов сказал: «Встав из-за стола голодным – вы наелись; если вы встаете наевшись – вы переели; если встаете переевшим – вы отравились».

Желудок – это не дорожный чемодан, в который набивают вещи до отказа. Умеренность в питании служит не только хорошей работе пищеварительных органов, но и здоровью в целом. Излишки пищи тянут весь организм и вызывают болезненное, беспокойное состояние. Происходит прилив крови к желудку, в то время как другие органы и конечности ее лишаются. Лишняя пища тяжелым бременем ложится на органы пищеварения, и когда эти органы выполняют свою работу, во всем организме чувствуются слабость и вялость. Временами наблюдается полное оцепенение и заторможенность мозга, отсутствие всякого побуждения к каким бы то ни было умственным или физическим усилиям.

### ПРАВИЛО №6

**Избегайте большого разнообразия продуктов во время одного приема пищи.** Для лучшего усвоения и переварива-

ния организму достаточно 4-5 видов блюд. Чем проще приготовлена пища, тем легче и быстрее она усвоится. Слишком сложные блюда требуют более длительной переработки в желудке, что может вызвать брожение и дискомфорт. Разнообразие необходимо от приема к приему пищи в течение дня.

Когда мы садимся за стол, лучше сразу поставить все блюда, тогда мы сможем оценить обстановку, свои возможности и выбрать необходимое количество продуктов. Начинать прием пищи следует со свежих фруктов или овощей. Это способствует лучшей секреции пищеварительных желез и выделению ферментов. Затем употребляйте остальные блюда. Но помните, что не все продукты хорошо сочетаются.

### ПРАВИЛО №7

**Правильно сочетайте продукты.** Речь идет не о раздельном питании по Шелтону, когда отдельно употребляются углеводистые и белковые продукты. Мы затронем несовместимость некоторых продуктов, учитывая другие характеристики, что особенно важно для людей с ослабленным пищеварением.

Неудачное сочетание – это сырые фрукты и овощи, но если один из продуктов термически обработан, тогда в небольших количествах совмещение допускается. Следующее нежелательное сочетание – это сахар, молоко и яйца. Также не рекомендуются обильные сладкие десерты после употребления овощей. Одновременно употребляя эти продукты, мы можем получить несварение желудка и брожение в кишечнике, что проявляется тяжестью и вздутием живота.

### ПРАВИЛО №8

**Избегайте чрезмерного употребления жиров.** Жирная пища переваривается в желудке дольше, так как жиры, подобно пленке, покрывают пищевые частицы. При этом желудочный сок не может полноценно переваривать белки. Попробуйте смазать руки маслом или жиром, и вы увидите, сколько потребуется мыла, чтобы смыть его. Так и желудок выделяет большое количество соляной кислоты. И если это происходит достаточно часто, то со временем возникает гастрит или язвенная болезнь.

Иногда, чтобы справиться с чрезмерным количеством жиров, в желудок забрасывается желчь из 12-перстной кишки. Желчь ускоряет переваривание жиров, но разъедает слизистую оболочку желудка. В день достаточно 1-2 ст. л. масла, чтобы пища была вкусной и организм мог усвоить жирорастворимые витамины. Умеренность в жирах, в разнообразии блюд и умелое сочетание продуктов сделают процесс пищеварения безопасным.

## ПРАВИЛО №9

**Не перекусывайте между приемами пищи.** Органы пищеварения после периода активной работы должны перейти в состояние расслабления. За это время они пополняются энергией, в них накапливаются ферменты, и они готовятся к следующему приему пищи. Если мы едим часто, тогда они трудятся практически без остановки, у них нет возможности отдохнуть и восстановиться, поэтому со временем они дают сбой, их ресурсы истощаются. Между приемами пищи должен быть промежуток времени в 5-6 часов. Давайте на примере желудка посмотрим, как происходит пищеварение, если он не отдыхает.

Например, на завтрак вы съели овсянку с банановым кремом, орехи и фрукты. Желудок добросовестно принялся за работу – начался процесс перемешивания, перетирания и смешивания пищи с желудочным соком. Пищевые частицы пропитываются соляной кислотой, белки набухают и разделяются на меньшие молекулы, готовясь к расщеплению в 12-перстной кишке. Приблизительно через 2-3 часа первая порция пищи должна пройти через привратник желудка в кишечник. Но тут на работе нас угостили ароматными вафлями. Послышался хруст... и смесь вафли, маргарина и сахара поступила в желудок. И ему снова надо приступать к работе. Наконец все сделано, казалось бы, долгожданный отдых. Но что это? Семечки, арахис, гамбургер и кока-кола. И желудок снова принялся за переваривание... Прошло немного времени – и тут появились картофельные чипсы и мороженое. Уставший желудок уже не может полноценно переваривать еду и отправляет наполовину переработанные продукты дальше. Эту историю можно продолжить.

Возьмите себе за правило принимать пищу два или три раза в день и не пере-

кусывать между приемами пищи, а только пить воду через 2-3 часа после еды. Молоко, сок, компот – это также продукты, и их лучше употреблять с пищей.

## ПРАВИЛО №10

**Правильно распределяйте порции во время приемов пищи.** Существует хорошая поговорка: «Завтракай, как царь, обедай, как принц, а ужинай, как нищий». Легко запомнить, но не всегда легко воплотить в жизнь. Часто именно ужин становится основным приемом пищи. Основная же калорийность должна приходиться на завтрак и обед, ужин необходимо делать легким. Ночью пищеварение в два раза медленнее, чем днем, и в это время наш организм должен отдыхать, а не заниматься усвоением пищи.

Вечернее переедание является причиной таких заболеваний, как гастрит, дисбактериоз и кишечная аллергия. С течением времени появляется избыточная масса тела, значительно возрастает риск развития сахарного диабета и сердечно-сосудистых заболеваний. Кроме того, поздняя трапеза нарушает сон и может быть причиной бессонницы. Постоянная усталость, недосыпание, головные боли, тяжесть в желудке – всего этого можно избежать, если не принимать пищу на ночь. Ужинать лучше за 3-4 часа до сна, избегайте белковых продуктов, таких как орехи, бобовые, яйца и творог. Подсушенного хлеба и фруктов будет вполне достаточно.

Не всегда легко приучить себя к определенному режиму, но это важно для здоровья нашего организма. Как в повседневной жизни нам необходимы распорядок и постоянство, так и нашему организму необходим режим питания. Давайте будем стремиться к этому.

Коллектив врачей пансионата «Наш Дом»



## ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

- ✓ Зеленые огурцы сохраняются свежими дольше, если их держать в воде хвостиками вниз, воду необходимо менять ежедневно.
- ✓ Чтобы суп был более наваристым, необходимо закладывать разваренные бобовые, например, фасоль, чечевицу, горох. Чем лучше разварились бобовые, тем вкуснее и наваристее суп.
- ✓ Если капуста горчит, ее нужно поместить на несколько минут в крутой кипяток.
- ✓ Для приготовления грибных супов-пюре лучше всего подходят белые грибы или шампиньоны.
- ✓ Запах лука с ножа исчезнет, если его смазать растительным маслом или провести им по сырой моркови.
- ✓ Плохой запах в кухне или ванной из-за засоренной канализационной трубы можно устранить, насыпав в сливное отверстие раковины или ванны побольше соли.
- ✓ Запах табака можно удалить, если открыть окна и положить в разных местах комнаты 2-3 мокрых махровых полотенец, которые впитают запах. Можно зажечь несколько свечей.

## ГНОЧЧИ ШПИНАТОВЫЕ

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 400 г свежих листьев (или 150 г мороженого) шпината
- 3 стакана соевого молока или воды
- 1,5 стакана манной крупы
- 4 ст. л. рафинированного подсолнечного масла
- 0,5 ч. л. куркумы

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Шпинат проварить в небольшом количестве кипящей воды, хорошо отжать через сито, надавливая на него половником. Отжатый шпинат крупно нарезать. В большой кастрюле разогреть молоко. Перед закипанием всыпать манную крупу, постоянно помешивая деревянной ложкой, варить на медленном огне в течение 2 минут. Кастрюлю снять с огня, влить подсолнечное масло, добавить куркуму и шпинат.

Хорошо перемешать, посолить и охладить в течение 5 минут. Переложить смесь в неглубокий противень, размазав ее пластом толщиной 1 см. Охладить при комнатной температуре. Когда смесь остынет, поместить в холодильник, чтобы она затвердела (желательно). Вырезать кружочки диаметром около 4 см с помощью формочки. Выложить на блюдо. Подавать с соусом по-провансальски.



## • РЕЦЕПТЫ •

## СОУС ТОМАТНЫЙ ПО-ПРОВАНСАЛЬСКИ

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 средняя луковица
- 2 зубчика чеснока
- 1 небольшой сладкий перец
- 3 ст. л. растительного масла
- 600 г томатов
- 1 ст. л. сахара
- 2 ст. л. пряных трав (базилик, петрушка, майоран)
- Соль по вкусу

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Лук измельчить, чеснок пропустить через чесночницу, перец нарезать соломкой – все тушить до полного испарения жидкости. Затем влить масло, тушить еще 5 минут. Помидоры обдать кипятком, снять кожицу, нарезать кубиками и добавить к общей массе вместе с сахаром и солью. Довести до кипения, накрыть

крышкой и тушить в течение 15-20 минут на медленном огне. Соус должен загустеть и приобрести консистенцию сметаны. Если соус остался жидковатым, его надо продолжать тушить, сняв крышку, чтобы выпарился избыток жидкости. Добавить свежие (желательно) пряные травы, перемешать.



# ФОНТАН МОЛОДОСТІ

У квітні 2013 року в місті Сент-Огастін, штат Флорида, святкували 500-річчя відкриття Фонтану молодості. Фонтан молодості – це легендарне джерело, яке нібито відновлює здоров'я та сили тих, хто п'є чи купається в його бурхливій воді.

**П**роблема з такими фонтанами молодості в тому, що люди, які п'ють «чарівну» воду й купаються в джерелі, усе одно старіють, хворіють і помирають. Хоч за багато років Фонтан молодості в Сент-Огастін відвідали сотні тисяч туристів, їхнє здоров'я навряд чи поліпшилося.

Мільйони людей у всьому світі теж шукають власні «фонтани» вічної молодості. Такими фонтанами можуть бути харчування на основі натуральних рослинних продуктів, суворя програма фізичних вправ, позитивне мислення або якийсь чарівний крем від зморшок, адже всі ми прагнемо знайти засіб, який продовжить життя й увічніть молодість. У серці кожного з нас є Богом закладене бажання прожити довге, здорове, щасливе життя. Але чи є фонтан вічної молодості, води якого справді можуть задовольнити наші прагнення й заповнити внутрішню порожнечу?

Дві тисячі років тому спекотного літнього дня в Палестині Ісус зустрів жінку-самарянку з розбитим серцем, що прагнула до чогось більшого в житті, але боялася в цьому зізнатися. Легковажні стосунки, які вона мала з кількома чоловіками, тільки зміцнили її низьку самооцінку. У пошуках людини, яка любила б її як особистість, вона безнадійно прагнула заповнити порожнечу у своїй душі. І ось жінка зустріла Ісуса. На відміну від будь-якої іншої людини, яку вона коли-небудь зустрічала, Він виявив до неї повагу, уважно вислухав її розповідь, приязно відповідаючи на її запитання. Ісус, здавалося, знав про неї все, проте не засудив, а прийняв її.

Під час розмови самарянка зрозуміла, що Ісус – Месія. Сидячи біля криниці Якова, Він сказав: *«Кожний, хто п'є цю воду, буде спраглий знову, а хто питиме воду, яку Я йому дам, не матиме спраги повік»*.

*бо вода, яку Я йому дам, стане в ньому джерелом води, що тече в життя вічне»* (Івана 4:13, 14). Спаситель запропонував жінці воду з істинного джерела молодості.

Ісус втамовує спрагу, очищує серце й дарує вічне життя. Тільки Він може справді задовольнити найглибші потреби людського серця й забезпечити вічне життя.

Наш Господь має відповідь на проблеми хвороби, страждання та старіння. Одного разу Ісус прийде знову. Тоді Він відновить нашу планету, нині заражену гріхом і стражданнями, щоб вона знову була як Едемський сад. Він створить нове небо й нову землю (див. 2 Петра 3:13). Більше не буде раку та хвороб серця. Двері реанімації зачиняться навіки, і лікарні залишаться без роботи. Вони не матимуть кого лікувати, адже хвороби та нездужання зникнуть.



**«Кожний, хто п'є цю воду, буде спраглий знову, а хто питиме воду, яку Я йому дам, не матиме спраги повік, бо вода, яку Я йому дам, стане в ньому джерелом води, що тече в життя вічне».**  
(Івана 4:13, 14)

Бог назавжди зітре емоційні шрами минулого. Дитячі травми заживуть. Нищівні удари життя поглине океан Христової благодаті. Радість і мир наповнять землю. У світлі Божої всеосяжної любові та прощення зруйновані стосунки тепер відновляться. Усі конфлікти розв'яжуться. Між людьми більше не існуватиме бар'єрів, оскільки гармонія та єдність замінять від-

чуженість і розбрат. Довіра, близькість і прийняття витіснять підозру, суперечки та неприязнь.

Дотримуючись принципів, які Господь написав на кожній клітині нашого організму, ми можемо відчувати життя в його найкращому вигляді навіть у гріховному світі, але тривалі наслідки гріха залишаються. Існують спадкові та екологічні чинники, які ми не можемо контролювати. Хвороби лютують і далі. Смерть чатує нас на кожному кроці. Однак усіх віруючих підтримує жива надія на те, що настане кращий день.

У США в штаті Мічиган у віці 120 років помер шанований багатим чоловік, відомий як «дядечко Джонсон». Можливо, причиною такого довголіття, хоча б частково, можна назвати радісний погляд на життя, який був притаманний цій людині. Наприклад, одного разу, працюючи в саду вже в літньому віці, він співав хвалебні пісні Богові. Пастор його церкви, проходячи повз, зазирнув за паркан і мовив:

– Дядечку Джонсоне, сьогодні у вас дуже щасливий вигляд!  
– Так, – відповів старий, – я просто думаю.  
– Думали про що?  
– Про те, що коли крихти радості, які падають з Божого столу в цей світ, настільки гарні, то яким же буде великий коровай у славі! Кажу вам, сер, вистачить усім, ще й залишиться.

Старий мав рацію. Радість, яку ми відчуваємо тут, – лише слабе віддзеркалення тієї незмірної радості, яку ми матимемо у світлі дивовижної Божої слави. Обітниця нового неба й нової землі дає нам мужність зустріти проблеми, які життя ставить перед нами сьогодні й з якими нам доведеться зіткнутися завтра.

Автор: Марк Фінлі,  
всесвітньо відомий євангеліст

## МОЯ ЗДОРОВАЯ СЕМЬЯ

№ 6 (113) 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 Белокозь  
Инна Джердж

**Дизайн и верстка**  
Юлия Смаль

**Ответственная за печать**  
Тамара Грицюк

Тираж 10 000 экз.  
Адрес: 04071, г. Киев,  
ул. Лукьяновская, 9/10-А  
E-mail: zdroruvij@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 воз-  
вращаются. 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:**

## Природно-оздоровительный комплекс «Буковинская Черешенка»

**«Буковинская Черешенка»  
предлагает вам отдохнуть от суеты  
и погрузиться в теплую атмосферу  
семейного уюта, в тишине и среди  
миллионной природы восстановить  
силы и здоровье, обрести душевное  
равновесие и найти новых друзей.**



Заявки:  
18.06-28.06, 02.07-12.07,  
16.07-26.07, 30.07-09.08

Контакты:  
Черновицкая обл.  
Вижницкий р-н

+38 (050) 172-49-01  
+38 (097) 935-28-17

[www.chereshenka.com](http://www.chereshenka.com)  
e-mail: [info@chereshenka.com](mailto:info@chereshenka.com)