

МОЯ ЗДОРОВАЯ СЕМЬЯ

№ 7 (114) 2018

Здоровье – первое
богатство, счастливое
супружество – второе.

РАССЕЯННЫЙ СКЛЕРОЗ

2



НАРУШЕНИЯ СНА: В ПОИСКАХ СПОКОЙНОЙ НОЧИ

Многие люди, а именно около 40% населения планеты, имеют разного рода нарушения сна, причем не всегда это бессонница. Что может помочь человеку спать лучше?

6



КЛИМАКС: КАК ОБЛЕГЧИТЬ СИМПТОМЫ?

Наступление климакса вызвано возрастной перестройкой организма. Его симптомы нарушают жизнь многих женщин. Но этот дискомфорт можно если не исключить, то хотя бы ослабить.

10



ЛИДЕРСТВО В СІМ'Ї: ХТО ГОЛОВНИЙ?

Саме голова сім'ї визначає той сімейний порядок, без якого неможливе спокійне та стабільне співіснування. Хто ж повинен стати головним та які принципи ефективного лідерства?

12

РАССЕЯННЫЙ СКЛЕРОЗ

Рассеянный склероз принадлежит к числу достаточно распространенных заболеваний центральной нервной системы. В мире насчитывается более 2 миллионов больных, в Украине — 18-21 тысяча, и их количество постоянно возрастает. Болезнь часто поражает людей работоспособного возраста (от 18 до 50 лет) и без активного адекватного лечения может быстро привести к инвалидизации и даже к тому, что человек не сможет обходиться без посторонней помощи. Что же представляет собой это заболевание? Можно ли предотвратить его развитие и что делать, если оно уже возникло?



Рассеянный склероз (РС) — хроническое аутоиммунное заболевание, при котором поражается миелиновая оболочка нервных волокон головного и спинного мозга. Хотя в разговорной речи «склерозом» часто называют нарушение памяти в пожилом возрасте, название «рассеянный склероз» не имеет отношения ни к старческому «склерозу», ни к рассеянности внимания.

«Склероз» в данном случае означает «рубец», а «рассеянный» — «множественный», поскольку отличительной особенностью болезни при патолого-анатомическом исследовании является наличие рассеянных по всей ЦНС без определенной локализации очагов склероза — замена нормальной нервной ткани соединительной.

ФАКТОРЫ РИСКА РАЗВИТИЯ РС

РС обычно возникает в возрасте около 30 лет и, как и многие аутоиммунные заболевания, чаще встречается у женщин. Реже всего РС болеют темнокожие жители северной части Африки и Азии, и даже у этих немногочисленных больных проявления болезни минимальны. На территориях с меньшим количеством солнечного света риск развития РС увеличивается. Это объясняют снижением выработки эндогенного и потребления экзогенного витамина D.

На развитие заболевания влияет зараженность человека вирусами кори, краснухи, гриппа, герпеса и ретровирусами. Также отмечают влияние стрессов, черепно-мозговой и позвоночно-спинальной травм, курения, обилия пищи животного происхождения в рационе.

ЧТО ПРОИСХОДИТ ВНУТРИ?

РС — инвалидизирующее заболевание. В среднем через 10 лет болезни 50% пациентов не могут работать, через 15 лет — более 50% не могут самостоятельно передвигаться, а если стаж заболевания достигает 20 лет, то пациенты, как правило, утрачивают и способность к самообслуживанию.

В основе развития РС лежит аутоиммунное поражение миелина и отростков нервных клеток ЦНС (головного и спинного мозга). Миелин — это вещество, из которого состоит электроизолирующая миелиновая оболочка нервных клеток и нервов. Часто миелином называют и саму эту оболочку. Миелиновая оболочка представляет собой множество слоев клеточных мембран глиальных клеток, которые многократно обвивают отростки нервных клеток. За счет этой оболочки в разы возрастает скорость передачи нервных импульсов — более чем в 5-10 раз по сравнению с нервными волокнами без миелина. Именно белесоватый миелин придает цвет белому веществу головного мозга, а состоит он в основном из жиров (70-75%) и белков (25-30%).

« Людям с подтвержденным диагнозом РС специалисты рекомендуют вести здоровый образ жизни, предусматривающий чередование труда и отдыха, особенно что касается нервной системы. »



ЦНС (головной и спинной мозг) от контакта с иммунной системой отделяет так называемый гематоэнцефалический барьер — ряд структур, которые не пускают к мозгу ничего, что не должно туда попадать. Когда же иммунные клетки (Т-лимфоциты) в силу повреждения этого барьера проникают через него, то с помощью своих антител атакуют миелиновые оболочки и запускают ряд

воспалительных и разрушительных процессов. Как результат, образуются очаги скопления «облысевших» медленно действующих нейронов, что внешне проявляется нарушением тех или иных функций организма.

В том случае, если иммунная система организма начинает производить антитела к миелину, приводя к его разрушению, развивается РС. Следствием этого процесса является нарушение движений, координации и устойчивости позы человека, зрения, мочеиспускания, сексуальной функции, психики, что приводит к стойкой инвалидизации больного.

Течение заболевания достаточно коварно. Выраженные обострения могут сменяться длительными периодами затухания или даже полного исчезновения симптомов, что дает человеку ложную надежду на выздоровление. Однако со временем снова наступает обострение, при котором проявления болезни могут наблюдаться в совершенно разных частях тела, что усложняет установление правильного диагноза.

ДИАГНОСТИКА

Диагноз РС устанавливает врач на основании инструментальных исследований, в основном это МРТ, исследование вызванных потенциалов и неврологический осмотр. При всем развитии медицинской науки и технологий чаще всего не удается на ранних этапах поставить правильный диагноз, и человек годами мытарствуется в поисках ответа. Ему устанавливают различные диагнозы, под симптомы которых маскируется РС. И только через 5-7 лет от начала первых проявлений болезни человек наконец узнает свой реальный диагноз, однако время уже упущено, что снижает шансы на восстановление функциональности организма.

ПРОЯВЛЕНИЯ

Наиболее частыми проявлениями РС могут быть:

- односторонняя неполная потеря зрения, которой может предшествовать боль в глазу или на лице, боль при движении глаз;

- появление пятна перед глазом;
- двоение в глазах, непроизвольные быстрые движения глазного яблока при взгляде вперед или при слежении за движущимся объектом (если такое наблюдается со стороны одного глаза – это очень характерный симптом РС);
- нечеткость зрения, «туман перед глазами», нарушение восприятия цвета;
- нарушение мочеиспускания в виде неконтролируемых, внезапных позывов к мочеиспусканию, что часто заканчивается недержанием мочи, а с течением болезни могут появиться трудности опорожнения мочевого пузыря;
- повышенная общая утомляемость, которая не соответствует степени физической нагрузки и значительно мешает жизнедеятельности человека. Утомляемость более выражена в жаркое время года, при принятии горячих ванн или душа. Холод же, наоборот, приносит улучшение самочувствия. Такая чувствительность к температуре очень характерна для РС. Усиливают ощущение утомляемости нарушения сна, инфекционные заболевания и боль. Часто сама утомляемость приводит к развитию депрессии, которая, в свою очередь, способствует утомляемости, и порочный круг замыкается;
- нарушение чувствительности в виде онемения, покалывания, «ползания мурашек» в разных частях тела (чаще в кончиках пальцев рук и ног и выше вплоть до шеи). Больной отмечает, что области этих ощущений представляют как бы пятна на коже и не захватывают всю кисть или ступню. Эти явления могут длиться от нескольких часов до нескольких дней;
- при наклоне головы «прохождение электрического тока» по позвоночнику, рукам/ногам. Может исчезнуть самостоятельно через несколько месяцев;
- боль/постоянный дискомфорт, ощущение жжения в стопах, болезненные тонические спазмы в мышцах туловища и конечностей, приступообразная боль и нарушение чувствительности на лице, головные боли, головокружение.

ЛЕЧЕНИЕ

Хотя впервые это заболевание Жан Мартен Шарко описал еще в 1868 г., как вылечить больных РС, ученые не знают до сих пор, однако определенные нагрузки в плане помощи таким пациентам уже есть.

Еще до недавнего времени врачи боролись только с симптомами болезни, не имея возможности как-то повлиять на сам болезнетворный процесс. На сегодняшний день удается добиться уменьшения числа и частоты рецидивов заболевания, что значительно улучшает и качество, и продолжительность жизни человека. В основном этого удалось добиться применением иммуномодуляторов – препаратов, влияющих на активность иммунной системы. Назначают их пожизненно и непрерывно.

Так как РС – заболевание хроническое и не поддается полному излечению, то

цель терапии – предотвращать и ликвидировать обострения, а также добиться более редких эпизодов обострения. Чем чаще возникают обострения и чем более выражена их интенсивность, тем хуже прогноз заболевания, так как каждое обострение оставляет в ткани головного и/или спинного мозга новые повреждения, а значит, еще больше утрачиваются функции организма.

что у 95 % из них заболевание остановилось в своем развитии и не возникла инвалидность, которая обычно наступала уже к 15-20-му году болезни. Среди пациентов с выраженными проявлениями РС также отмечалось значительное улучшение состояния. Если же пациенты увеличивали потребление насыщенных жиров животного происхождения до 25-42 г/день (всего на 8 г больше реко-

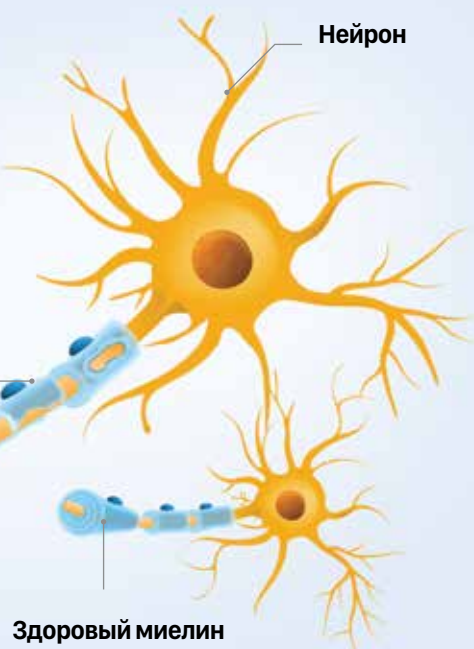
Дегенеративное заболевание, поражающее центральную нервную систему

Иммунная система атакует нервные клетки

На месте повреждения образуется рубцовая ткань, затрудняющая прохождение нервного сигнала

Нервные волокна, которые передают нервные импульсы

Разрушенная или поврежденная миелиновая оболочка



ПРОФИЛАКТИКА

Людям с подтвержденным диагнозом РС специалисты рекомендуют вести здоровый образ жизни, предусматривающий чередование труда и отдыха, особенно что касается нервной системы. Также необходимо исключить любое токсическое воздействие на нее – алкоголь, курение, наркотические вещества. Важен своевременный достаточный сон, стрессопротекция.

Перегревание на солнце также усугубляет течение заболевания, поэтому в летний период не рекомендуется пребывать под солнечными лучами с 11:00 до 17:00. Рекомендованы физические упражнения, которые могут замедлить развитие внешних проявлений заболевания. В питании – ограничение продуктов животного происхождения (из-за насыщенных жиров) и увеличение потребления свежих овощей, фруктов, ягод, семян, орехов, богатых защитными веществами.

Эффективность питания с ограничением животных жиров была доказана еще в 1952 г. доктором Роем Сванком (Roy Swank). В своем исследовании он ограничивал участников, страдающих РС, количество потребляемых насыщенных жиров на 90 %. В результате такой диеты у них уменьшались как частота, так и выраженность обострений. Часть испытуемых имела начальные проявления заболевания; и, наблюдая за ними в течение 34 лет, Сванк задокументировал,

мендованного), заболевание обострялось, а риск смерти увеличивался втрое. Через 50 лет после начала эксперимента в живых остались 15 пациентов, изначально принимавших в нем участие. Из них 13 были активны, самостоятельны и хорошо выглядели.

Этот метод лечения РС является наиболее эффективным среди всех методов, когда-либо опубликованных в медицинской литературе.

Как видим, питание на растительной основе оказывает не только профилактическое, но и колоссальное терапевтическое действие на пациентов, страдающих РС.



Подготовила Татьяна Остапенко, врач общей практики, семейной медицины

ПИВО: ПЕННОЕ УДОВОЛЬСТВИЕ ИЛИ УГРОЗА ОРГАНИЗМУ?



В магазинах представлен огромный выбор пива: темное, светлое, женское или с мужским характером – на любой вкус. Однако прежде «попробуем» его не на вкус, а на предмет истории возникновения, состава и его воздействия на организм.

ДРЕВНИЕ КОРНИ

Когда речь заходит о пиве, один из главных аргументов пропагандистов хмельного напитка – его древние корни. Все правильно, в ежедневный рацион строителей египетских пирамид, действительно, входили три жбана пива. Только пиво там было другое. Это был пищевой продукт. Тогда хмель еще не скрещивали с коноплей, и температура в погребках жаркого Египта была недостаточно низкой для медленного процесса брожения – главного условия технологии производства пива сегодня. И пили его не для того, чтобы отдохнуть и повеселиться, а для того, чтобы активно работать.

Пиво – древняя форма обработки злаковых. И содержание алкоголя в нем было минимально, не на много больше, чем в кефире. А кроме него присутствовала масса витаминов и других полезных веществ, которые в сочетании с низким содержанием алкоголя делали напиток весьма питательным.

Некоторые современные исследователи, склонные позиционировать сильные стороны этого напитка, в то же время разьясняют, что сегодняшнее пиво по составу, вкусу, цвету и воздействию на наш организм отличается от того продукта, который варили и пили люди Древнего мира. В число таких исследователей не входит, к примеру, академик Ф. Г. Углов, который прожил до 104 лет, при этом до 100 лет был востребованным хирургом. Он однозначно указывал на чрезвычайную опасность для организма любого алкоголя, и пива в первую очередь.

ТОГДА И СЕГОДНЯ

В литературе наших дней, в том числе и медицинской, довольно часто можно прочитать, что пиво – ценнейший пищевой продукт и просто неисчерпаемый источник витаминов, биологически активных веществ и т. п. Но, с другой стороны, пиво – не безвредный алкогольный напиток, изготовленный из воды, ячменного солода, дрожжей и хмеля путем

ферментативного брожения. Содержание этилового спирта в нем колеблется в зависимости от сорта от 3–7% до 14%.

В процессе брожения в пиве образуются побочные продукты, обладающие токсическими свойствами. Это альдегиды, сивушные масла, метанол, эфиры. Их содержание в пиве в десятки и сотни раз превышает уровень их допустимой концентрации в водке.

Алкоголь усиливает токсическое действие компонентов, даже если они содержатся в нем в очень малых количествах. Чем выше крепость пива, тем агрессивнее ведут себя ядовитые вещества. Каковы же последствия?

1 Первый пострадавший – желудок

Ежедневное наполнение желудка, и кишечника алкогольной жидкостью с элементами брожения не может не сказаться на их состоянии. Пиво очень агрессивно раздражает и отравляет слизистую. При регулярном приеме пенного напитка железы, расположенные в стенках желудка и вырабатывающие желудочный сок, сначала выделяют кислоты больше, чем нужно, а затем атрофируются. Пищеварение нарушается, еда плохо переваривается. Результат – проблемы со стулом, так называемый алкогольный гастрит, эрозии и даже язва.

2 Удар по печени

Алкоголь является главным врагом печени, основная функция которой – очищение организма. Под воздействием продуктов расщепления алкоголя (ацетальдегид) и сивушных масел происходит истощение, а в дальнейшем и гибель клеток печени – развивается пивной гепатит и фиброз печени. Хронический пивной гепатит способен протекать в скрытой форме, без ярко выраженных симптомов. Если вовремя не остановиться, длительное употребление пива может привести даже к циррозу печени. А вот отказ от пива и своевременно начатое лечение способствуют восстановлению клеток печени.

3 Страдают почки – санитары организма

Пиво заставляет почки работать с утроенной силой. Обладая мощным мочегонным эффектом, оно вымывает из организма важные «стройматериалы» – микро- и макроэлементы, особенно

калий, магний и витамин С. При дефиците калия происходят нарушения сердечного ритма, появляются судороги в икрах, слабость в ногах. Нехватка магния влияет на настроение, артериальное давление – человек становится раздражительным, плаксивым, плохо спит, более склонен к гипертонии. Запущенный пивной алкоголизм может привести к развитию склероза почечных сосудов, кровоизлиянию в почки, инфаркту почек.

4 «Бычье сердце»

Сердце, вынужденное каждый день перекачивать излишнее количество жидкости, поступающей с пивом, заметно увеличивается в размерах, его стенки становятся более тонкими и дряблыми, снаружи оно зарастает жиром. Рентгенологи называют это явление синдромом «пивного сердца», «бычьего сердца» или «капронового чулка». В то же время нарушается работа клеток сердечной мышцы, что в конечном итоге приводит к сердечной недостаточности. Развивается ишемическая болезнь сердца и увеличивается риск инфаркта, инсульта, гипертонической болезни, а физические нагрузки переносятся все более тяжело, появляется постоянная одышка.

5 Влияние на гормоны

Среди всего разнообразия алкогольных изделий именно пиво оказывает наиболее негативное влияние на содержание половых гормонов в организме мужчин и женщин. Давно было отмечено, что употребление спиртного приводит к феминизации мужчин, то есть у них появляются некоторые женские признаки и развивается импотенция.

Мужчина, потребляя пиво, в существенной степени замещает в собственном организме мужской гормон на женский. Фигура тоже меняется: появляется избыточный вес, жир откладывается по женскому типу – на бедрах, мышцы живота слабеют, появляется «пивной живот». Разрастаются грудные железы.

Женский организм работает сложнее мужского. В нем каждый месяц меняется гормональный фон. Вторжение в этот тонкий механизм грозит серьезными последствиями. Если женщина пьет пиво и таким образом повышает уровень женских половых гормонов, то это может приводить к разрастанию тканей матки и молочных желез, выделению излишнего секрета и слизи в фаллопиевых трубах, на-

рушению менструального цикла. Особенно опасно пить пиво беременным и матерям, кормящим ребенка грудью.

ПИВО ВОДКЕ РОЗНЬ

Ошибочно думать, что слабоалкогольное пиво не вызывает привыкания. Вызывает! Есть даже отдельный медицинский термин – пивной алкоголизм. Он отличается от водочного тем, что развивается в 3–4 раза быстрее и тяга выпить – сильнее. С точки зрения наркологии, пивная зависимость – тяжелый, трудно поддающийся лечению вариант алкоголизма. И бороться с ним намного сложнее.

«Пивоголики» очень редко обращаются к психиатрам и наркологам. Чаще они приходят в больницы с жалобами на здоровье. Врачи, обследуя пациента, устанавливают главную причину всех несчастий – чрезмерное употребление пива.

Опасность представляет также «безалкогольное» пиво, поскольку алкоголь в нем, пусть даже в небольшом количестве, но все же присутствует. Именно со стакана безалкогольного пива может начаться очередной запой у лиц с алкогольной зависимостью.

Следует отметить, что к группе риска относятся прежде всего подростки и молодые люди до 21 года, зависимость от алкоголя у которых формируется в 3–4 раза быстрее, чем у взрослого человека. Для молодого растущего организма, который еще формируется, любая доза алкоголя, в том числе содержащаяся в пиве, вредна.

Если хотя бы один из родителей или кровных родственников пьет (или пил), шансы развития алкогольной зависимости (посредством пива в том числе) у человека в 4 раза выше, чем у его сверстника из непьющей семьи.

ПОРА ОПОМНИТЬСЯ!

«...Люди гибнут от пьянства и губят других, сами не зная, зачем они это делают. Зачем же пьют и губят себя и других людей? “Все пьют и угощают, нельзя же и мне не пить и не угощать”, – отвечают на это многие, и, живя среди пьяных, эти люди точно воображают, что все кругом пьют и угощают. Но ведь это неправда. Если человек вор, то он будет и водиться с ворами, и будет ему казаться, что все воры. Но стоит ему бросить воровство, и станет он водиться с честными людьми и увидит, что не все воры.

То же и с пьянством. Не все пьют и угощают. Если бы все пили, так уже не надолго бы оставалось и жизни людям: все бы перемерли; но до этого не допустит Бог: и всегда были и теперь есть много и много миллионов людей непьющих и понимающих, что пить или не пить – дело не шуточное. Если сцепились рука с рукой люди пьющие и торгующие вином и наступают на других людей, и хотят спойть весь мир, то пора и людям разумным понять, что и им надо схватиться рука с рукой и бороться со злом, чтобы их и их детей не споили заблудшие люди. Пора опомниться!» (Л. Н. Толстой).

Подготовила Ольга Зайченко,
инструктор по здоровому образу жизни

МОБИЛЬНЫЙ ТЕЛЕФОН И ОПУХОЛЬ МОЗГА: ЕСТЬ ЛИ СВЯЗЬ?

Может ли пользование мобильным телефоном способствовать развитию опухоли мозга?

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) составила список онкогенных и неонкогенных факторов. Специалисты разделили их на пять категорий. В первую вошли те факторы, которые с высокой долей вероятности увеличивают риск развития опухоли. Во вторую А – «вероятно» вызывающие опухоль, а во вторую В – «возможно канцерогенные», то есть способны с меньшей вероятностью, чем «вероятно онкогенные», увеличивать риск развития рака. К третьей группе отнесли факторы, «сомнительно» вызывающие опухоль, а к четвертой – то, что скорее всего не вызывает опухоль.

В мае 2011 г. 30 ученых из 14 стран встретились в Международном агентстве по изучению рака (IARC) в Лионе, Франция, чтобы обсудить вопрос влияния радиочастот на риск развития рака. Они пришли к следующему выводу: эти частоты являются «возможно канцерогенными», то есть относятся к 3-й группе. Таким образом, вероятность того, что радиочастоты вызывают рак, меньше, чем вероятность развития рака при воздействии плутония (1 г), потреблении промышленно переработанного мяса (1 г), ДДТ (2 г), глифосата или мяса, приготовленного дома (2 г). Наряду с радиочастотами, в третью группу попали и маринованные овощи. Итак, было решено, что риск развития рака мозга при использовании мобильных телефонов достаточно невелик.

Время шло... Были проведены новые исследования и метаанализы. В 2017 г. был проведен метаанализ, который выявил, что у пользователей мобильных телефонов риск развития опухоли мозга все же в 1,3 раза больше. При длительном разговоре по телефону, когда его держат все время возле уха, риск опухолей мозга повышался на 33–46%. В среднем, в США, где проводили исследование этого вопроса в 2010 г., риск заболеть опухолью мозга на фоне пользования телефоном не превышал 1 на 15000 населения в год. Мало, но все же... Кроме повышения риска развития опухоли мозга радиочастоты телефона влияют на работу нейротрансмиттеров, нейрохимическую активность мозга, способствуют увеличению возбудимости клеток мозга, что в свою очередь приводит к нарушению сна.

Что все-таки делать, чтобы снизить риск от пользования мобильным теле-

фоном, ведь отказываться от мобильной связи никто не хочет? Пока ведутся дебаты по поводу того, к какой группе канцерогенов стоит отнести мобильные телефоны, следуйте простым правилам «мобильной» гигиены:

1 Не держите постоянно телефон возле уха во время вызова и разговора. Прикладывайте его к уху только тогда, когда услышите (прервались гудки вызова и прозвучало «алло») или увидите по сигналам на экране, что ваш абонент снял трубку. Особенно это важно для детей, так как их организм более чувствителен к радиочастотам. Если возможно, то предпочтительней использовать для разговора наушники или включить телефон на громкую связь.

«Избегайте длительных разговоров по телефону, а весь свой багаж информации сгрузите на абонента с помощью sms-сообщений или по электронной почте.»»



2 Старайтесь не использовать телефон в местах с плохим покрытием: метро, машина, подвальные помещения, так как сила передачи сигнала, а значит, и воздействия на вас здесь будет больше.

3 Избегайте длительных разговоров по телефону, а весь свой багаж информации сгрузите на абонента с помощью sms-сообщений или по электронной почте.

4 При покупке телефона обратите внимание на удельный коэффициент поглощения электромагнитного излучения (SAR).

Источник: NutritionFacts.org

НАРУШЕНИЯ СНА: В ПОИСКАХ СПОКОЙНОЙ НОЧИ

Не так много людей спят действительно СПОКОЙНО всю ночь. Многие люди, а именно около 40 % населения планеты, имеют разного рода нарушения сна, причем не всегда это бессонница. Чем же отличается бессонница от других нарушений сна? Что может помочь спать лучше?



В случае бессонницы у человека наблюдаются хронические проблемы с засыпанием, продолжительностью сна или раннее просыпание. Так, бессонницей страдают около 6–10 % взрослых, что является весьма внушительной цифрой. Человек, страдающий этим расстройством сна, предъявляет такие жалобы в течение месяцев, а иногда даже лет. В связи с постоянным недосыпанием у него отмечается спад продуктивности днем. Как правило, продуктивность возрастает, если ему обеспечить возможность хорошо выспаться.

У большинства людей проблемы со сном иного порядка. Когда они говорят, что плохо спят, зачастую это проблемы, ими же созданные. Например, человек работает на трех работах, и на сон у него остается 3–4 часа. Если бы он поменял график работы и отдыха, то проблемы исчезли бы сами собой. Или человек пьет 5–6 чашек кофе в день и таким образом настолько перевозбуждает нервную систему, что она не может затормозить активность большую часть ночи.

Низкая физическая активность также способствует бессоннице. Однако бывают случаи нарушения сна, связанные с повышенной тревожностью человека, что ликвидировать тяжелее, чем просто перестать пить кофе, изменить график работы или пойти в спортзал, хотя добиться нормального сна нужно в любом случае, ведь ночной сон – это время восстановления, «ремонта» организма.

МЕНЯЕТСЯ ЛИ СОН С ВОЗРАСТОМ?

Большинство исследований показали, что с возрастом люди спят меньше. У них меньше REM-сон (фаза быстрого движения глаз, когда мы видим сны). Они чаще просыпаются, сон менее глубокий и зачастую фрагментированный (то засыпают, то просыпаются много раз за ночь). Но большинство негативных изменений сна происходят намного раньше, чем в старческом возрасте, как мы привыкли думать. В большинстве случаев они возникают в возрасте от 20 до 60 лет.

Однако в мире достаточно много людей, которые и в возрасте старше 60 лет вплоть до 100 лет имеют отличный сон. Как правило, это люди с лучшими показателями здоровья, чаще всего ведущие здоровый образ жизни, а также имеющие крепкие социальные связи.

ЛЕЧЕНИЕ ИЛИ ПУСТЫШКА?

Большинство средств, которые предлагают производители для улучшения сна, содержат только два вещества: дифенгидрамин (димедрол) и доксиламин. Оба являются антигистаминными веществами.

Антигистаминные препараты обычно назначают при аллергии и отечности слизистых оболочек. Одним из побочных эффектов этих медикаментов является сонливость. Но помогают ли они человеку хорошо выспаться? Как оказалось, они могут помочь только в случае временного нарушения сна, но для лечения бессонницы абсолютно бесполезны. Нет доказательств того, что они помогают при ежедневном использовании. К тому же их небезопасно принимать постоянно.

Самыми значительными побочными эффектами являются: заторможенность, затуманенность мышления, шаткость при ходьбе, что особенно мешает людям старшего возраста, а также такие требующие экстренной помощи осложнения, как острая задержка мочи, повышение внутриглазного давления, агранулоцитоз. Американское гериатрическое общество не рекомендует людям старшего возраста принимать данные препараты именно в связи с этими побочными действиями.



«Очень часто людям не дает уснуть тревожность. Они используют кровать как место для обдумывания всех событий, произошедших за день. Есть приемы, помогающие остановить это блуждание мыслей и таким образом помочь человеку отключиться и уснуть.»

Кроме того, побочные эффекты могут выражаться сухостью во рту, запорами, неполным опорожнением мочевого пузыря. В 2015 г. специалисты Вашингтонского университета опубликовали следующую информацию. Было обнаружено, что эти вещества увеличивают риск развития деменции и болезни Альцгеймера у людей, принимающих безрецептурные средства для улучшения сна в течение длительного времени. Поэтому безопаснее будет проявлять осторожность в отношении приема таких средств. Да и вообще существует очень мало свидетельств того, что они хоть как-то улучшают сон, и эти данные получены в результате всего нескольких небольших исследований.

Достаточно популярен среди плохо спящих людей мелатонин. Однако его эффективность также не доказана однознач-

но. Хотя его прием может быть полезен в случае нарушения циркадных ритмов, например, при смене часовых поясов во время путешествий, при так называемом джет-леге (англ. *jet lag*). Напомним, что циркадные ритмы – это что-то вроде внутренних биологических часов, которые подсказывают вам, когда нужно ложиться спать, а когда вставать.

Мелатонин является производным шишковидной железы головного мозга. Когда мы днем видим свет, информация об этом через зрительный нерв попадает в зрительные центры мозга, анализируется в коре и передается в шишковидную железу, и она в ответ на это перестает вырабатывать мелатонин. Когда же наступают сумерки и становится темно, она активизируется и производит мелатонин, причем производит она его тем больше, чем больше вы были на свету днем. Особенно помогает выработке мелатонина ранний утренний свет и созерцание голубого утреннего неба.

Мелатонин не погружает вас в сон, однако готовит организм ко сну. Если вы принимаете мелатонин в нужное время – вечером перед сном, то это может перенастроить ваши циркадные ритмы и поможет вам уснуть.

Однако с такими препаратами нужно быть осторожными. Много лет назад ученые обнаружили, что контроль качества медикаментов, продающихся без рецепта, к которым относится и мелатонин, оставляет желать лучшего. К примеру, когда на баночке со средством написано 2 мг, это не означает, что 2 мг содержится в каждой таблетке, это все таблетки вместе содержат 2 мг мелатонина. Эффект от однократного приема препарата можно ожидать, если вы приняли 2–3 мг мелатонина. При передозировке мелатонина может развиваться депрессия.

ЧТО НАСЧЕТ ВАЛЕРЬЯНКИ?

К сожалению, с научной точки зрения нельзя сказать, что она помогает всем и ее действие в 100 % случаев эффективно, хотя именно за нее в первую очередь хватаются люди, имеющие трудности с засыпанием. Исследования, проведенные Вашингтонским университетом, показали, что люди, принимающие валерьянку, спят не лучше, чем принимающие плацебо. Скорее всего, ее принимают те, кто верит, что она им помогает. Эффект плацебо тоже достаточно хороший, если верить в то, что это поможет вам уснуть. Если человек считает, что валерьянка ему помогает, он может пить ее, хуже не будет. Но нужно помнить: ежедневно принимать настойку валерианы рекомендуется не дольше 10 дней, а затем сделать перерыв на 2 недели. Это же касается мелатонина или любого другого безопасного БАДа для улучшения сна.

L-ТИАНИН

В некоторых исследованиях показано, что L-тианин увеличивал активность альфа-волн в мозге, что помогло мозгу расслабиться и отключиться. Однако эта аминокислота, добытая из листьев чая, не показала никакой эффективности в других исследованиях. У людей, принимающих ее, не отмечается постоянства в ощущении релаксации или умиротворения после приема L-тианина.

ТРАВЫ

В единственном когда-либо проведенном контролируемом исследовании ромашка, к сожалению, не показала большей эффективности, чем плацебо в качестве средства, улучшающего сон. Люди, которые принимали отвар пассифлоры, не спали дольше и не просыпались реже, чем те, кто принимал плацебо. Относительно мелиссы не было проведено никаких контролируемых исследований. При этом нужно отметить, что травы, по крайней мере, не вредят, если, конечно, у вас нет на них аллергии.

МАГНИЙ

Некоторые исследования с участием животных показали, что дефицит магния приводит к нарушениям сна. Это не означает, что вы должны принимать магний, если у вас имеются таковые. В двух небольших исследованиях участникам преклонного возраста давали 240–730 мг магния в сутки на протяжении 3–8 недель. В результате их сон увеличился на несколько минут, стал немного глубже или они стали немного быстрее засыпать, чем участники второй группы, принимавшие плацебо. Но в более крупном исследовании с участием 100 взрослых прием 320 мг магния в течение 7 недель не принес положительных результатов.

Пока непонятно, поможет ли дополнительный прием магния вам уснуть. В любом случае, не увлекайтесь им: если вы будете принимать более 350 мг магния в день в виде добавок, то у вас может возникнуть диарея или тошнота.

КОГНИТИВНО-ПОВЕДЕНЧЕСКАЯ ТЕРАПИЯ

Золотым стандартом в лечении бессонницы является когнитивно-поведенческая терапия (КПТ). В отличие от многих поведенческих программ по снижению веса и борьбе с алкоголизмом, КПТ воздействует на внутреннюю потребность организма в сне и на циркадные ритмы. Она учит поведению, которое помогает максимально задействовать биологические стимулы с целью нормализации сна, в этом и состоит причина столь высокой эффективности КПТ.

Одним из двух основных компонентов является контроль и коррекция стимулов, приходящих извне. Это включает в себя организацию спальни и комнаты и всего, что связано со сном, таким образом, чтобы оно способствовало скорейшему засыпанию и наилучшему сну. Комната должна быть затемненной, тихой, не жаркой, хорошо проветренной, а постель – удоб-

ной. Очень важно восстановить также часто утрачиваемую ассоциацию кровати со сном. К примеру, ложиться в кровать только для сна; вставать с постели, когда не можешь спать; несмотря на время, не принимать в постели пищу; не читать и не смотреть телевизор, лежа в ней.

Второе важное правило – ограничение времени, проводимого в постели. Люди, страдающие бессонницей, часто пытаются наверстать «недоспанные» часы, проводя много времени в постели. Но это не помогает высыпаться. Для того чтобы иметь эффективный сон, вы должны оставаться в постели столько, сколько вы спите.

Специалисты по КПТ также обучают гигиене сна. Иногда они рекомендуют техники для расслабления, учат, как справляться с тревожностью и неправильными представлениями о сне.

Очень часто люди не дают уснуть тревожность. Они используют кровать как место для обдумывания всех событий, произошедших за день. Есть приемы, помогающие остановить это блуждание мыслей и таким образом помочь человеку отключиться и уснуть.

Среди приемов релаксации можно выделить глубокое дыхание. Секрет данных упражнений заключается в переключении сознания с тревожных мыслей на отслеживание процесса дыхания. Мы не можем контролировать внимание на двух вещах одновременно. Кроме того, глубокое дыхание запускает физиологический процесс переключения нервной системы с режима активности в режим успокоения и расслабления. В этом нет никакой магии. Вы можете применять этот прием перед сном или если вдруг проснулись среди ночи, а также на работе, когда нервничаете и стараетесь успокоиться.

Как долго необходимо применять КПТ? В среднем, около шести недель. У некоторых людей положительный эффект отмечается уже через 2 недели. Признаком такового является исчезновение фрагментации сна. Фрагментированным можно назвать сон, когда вы ложитесь спать, но сон не приходит, мозг активно работает, и вы засыпаете только минут через 45, затем просыпаетесь посреди ночи и снова не можете уснуть, и это повторяется несколько раз за ночь. Большинство жалоб на бессонницу как раз связаны с трудностью повторного засыпания. На сегодняшний день можно заниматься КПТ как непосредственно с тренером, так и, с меньшей эффективностью, проходить занятия онлайн.

Существует много вариантов нарушений сна и много причин, приводящих к этому. Но в любом случае нужно добиваться восстановления способности полноценно высыпаться, так как это критически важно для поддержания здоровья мозга, иммунной системы и организма в целом.

По материалам интервью с Майклом Витиелло, профессором психиатрии при Вашингтонском университете, США, для Nutrition Health Letter 2018 г.



РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ГИГИЕНЕ СНА

- 1 Исключите из своего рациона кофеин. Для прекращения его действия на нервную систему после выпитой чашки кофе нужно до 8 часов.
- 2 Исключите прием алкоголя. Да, после его приема вы можете быстрее уснуть, но алкоголь сокращает время и глубину сна.
- 3 Отключите гаджеты. Избегайте разговоров по телефону, использования компьютера или планшета, просмотра телевизора за час до того, как собираетесь лечь спать. Используйте постель только для сна.
- 4 Защищайтесь от шума. Не засыпайте под ритмичную музыку или работающий телевизор. Хотя можно включать записи с успокаивающими нервную систему звуками (журчание воды, шум прибоя, шелест листьев).
- 5 Придерживайтесь распорядка дня. Ложитесь спать и вставайте в одно и то же время. Старайтесь не ложиться подремать после 15:00.
- 6 Установите ритуал сна: привычные действия перед сном изо дня в день будут подсознательно включать механизм засыпания. Таким образом вы как бы даете понять своему организму, что пришло время спать, надо расслабиться и уснуть.
- 7 Ужин должен быть легким и ранним. Поздний и обильный прием пищи будет нарушать сон. От окончания ужина до момента отхода ко сну должно пройти 3–4 часа.
- 8 Теплая ванна перед сном. После нее температура тела немного снижается, что может способствовать засыпанию.
- 9 Поддерживайте оптимальную температуру (до 20°C) в спальне.
- 10 Проверьте свои лекарства. Некоторые из них – для лечения кашля, простуды, аллергии – могут не давать уснуть. Ознакомьтесь с их побочными эффектами, и если у вас отмечаются проблемы со сном, проконсультируйтесь с врачом по поводу их замены.



ЯК ВИХОВУВАТИ СИНІВ МАТЕРІ-ОДИНАЧЦІ?

«Я самотня мати чотирьох дітей – хлопчиків 14-ти, 12-ти, 8-ми та 6-ти років. Мені необхідна порада, як правильно виховувати їх без батька. Вони порядні й слухняні. І мені б дуже хотілося попередити будь-які проблеми, якщо це можливо. Що б ви мені порадили?»

Коли Бог встановив сім'ю, Він передбачив двох батьків: матір і батька. Сьогодні ми живемо в суспільстві, яке пожинає плоди гріха. Коли сім'я руйнується, страждають передусім діти. Дослідження доводять, що хлопчики переживають сильний стрес, коли їхній батько йде із сім'ї. Ось деякі результати досліджень.

Фахівці Національного центру досліджень молоді простежили долю 6403 хлопчиків упродовж 20 років. Вони виявили, що сини матерів-одиначок більш схильні до насилля, незалежно від матеріального становища сім'ї. Ключовою причиною була відсутність батька. Вражає те, що хлопчики, які живуть із самотніми татами, були схильні до скоєння злочинів не більше, ніж хлопчики з повноцінних сімей.

Дослідження також показує, що поява в сім'ї нового чоловіка/вітчима не є рішенням проблеми. Зазвичай це лише

ускладнює становище. За підсумками спостережень, чоловіки, які зростали в сім'ї з нерідним батьком, мали майже втричі більшу ймовірність опинитися за ґратами, ніж чоловіки з повних сімей. Змішані сім'ї породжують певний стрес. Дитина в такій сім'ї сприймає нового батька як узурпатора. Відданість дитини рідному татові в цей момент може набувати вищого ступеня. Такі діти дуже рідко приймають нового члена сім'ї.

Існує безліч аспектів чоловічого життя, у яких ви, як жінка, не зможете показати приклад своїм синам, як-от: бриття, виконання домашніх обов'язків, манера спілкуватися, будувати стосунки з протилежною статтю, чоловічий спосіб мислення. Тому ваша відповідальність як матері-одиначки полягає в тому, щоб спрямувати своїх синів туди, де вони зможуть споглядати певний прототип батька. Це може бути молодіжна група з

керівником-чоловіком, молитовна група, клас із вивчення Біблії чи футбольна команда. Підіть до бібліотеки або пошукайте в Інтернеті біографії відомих людей. Перегляньте документальний фільм про досягнення успішних чоловіків. Читайте статті про виховання хлопчиків або підпишіться на журнал для матерів-одиначок.

Як самотня мама, ви можете забезпечити своїм синам правильне оточення. Це потребує часу, енергії та ідей, але певних витрат вимагає все, що є вартісним у нашому житті. Вам це вдасться. Але все залежить від ваших пріоритетів. Успіх у позитивному спілкуванні із синами безпосередньо пов'язаний з вашим позитивним ставленням до самої себе та прийняттям підтримки зовні. Може здатися складним і майже несправедливим те, що ви повинні взяти на себе всю відповідальність, але це вкрай необхідно.



ЩО РОБИТИ З ТОТАЛЬНИМ ВПЛИВОМ ІНТЕРНЕТУ, РОК-МУЗИКИ ТА ЗМІ НА ДІТЕЙ?

«Я дуже занепокоєна впливом телебачення, рок-музики, інтернет-ігор та романів на моїх дітей – 13-річного сина та 16-річну доньку. Чи можу я дозволяти їм самостійно обирати розваги? Більшість їхніх друзів ходить у кіно, на рок-концерти, дивиться серіали, багато часу присвячує соцмережам. Мої діти кажуть, що вони єдині, у кого такі суворі батьки. Я вже готова поступитися їхнім вимогам, бо не хочу бути диктатором.



Ви маєте перейматися тим, що намагаються насадити світські ЗМІ у свідомість ваших дітей. Телебачення та інші джерела сьогодні сповнені інтимних сцен та насилля, і їхня основна мета – сформувати покоління підлітків. Індустрія рок-музики посідає чи не перше місце у випуску найнебезпечнішого матеріалу для дітей. Батьки обов'язково повинні знаходити час для того, щоб стежити

за всіма розвагами своїх дітей, оскільки дедалі нові й нові інформаційні «хижаки» щодня бродять довкола них з метою спіймати до своїх тенет.

Передусім заберіть телевізори, комп'ютери та планшети з дитячої спальні й перенесіть їх до вітальні, щоб ви могли стежити й коригувати те, чим займаються ваші діти вдома й скільки часу цьому присвячують. Не дозволяйте надто зловживати телефонами. Докладіть максимум зусиль, щоб не допустити дітей до пороку та насилля, пам'ятаючи слова царя Давида: *«Не поставлю я перед очима своїми речі нікчемної»* (Псал. 101:3).

Коли діти намагаються навести аргументи: *«Усі роблять так»*, – поясніть, що не всі сім'ї однакові, а вас, як щирих християн, бентежить доля дітей. У вас є не тільки право, а й обов'язок стежити за тим, яку музику слухають ваші діти, які фільми дивляться й у якій грі грають. Зверніть увагу на слово «стежити». Уникайте розмов у формі лекцій, залякувань чи заборон, це не подіє. Поважайте особистий простір дітей: не читайте особисті листи, щоденники, не прослуховуйте телефонні розмови, не перевіряйте особисті речі в кімнаті. Намагайтеся налагодити вільний, відвертий діалог, щоб діти не боялися висловлювати свою думку й запитувати те, що їх цікавить.

Якщо ви спробуєте повністю убезпечити підлітків від впливу сучасної музики та фільмів, вони, імовірно, чинитимуть опір. Не забувайте: навіть якщо ви контролюватимете те, що ваші діти слухають чи



дивляться вдома, ви не зможете контролювати, що вони роблять поза ним.

Ви маєте бути впевнені, що прищепили істинні цінності в ранні роки їхнього життя, і ці цінності допоможуть вашим підліткам пережити тяжкі часи, коли тиск ровесників ще надто сильний. Небагато підлітків досить підготовлені, щоб повністю відмовитися від музики та розваг їхнього покоління. Але вам необхідно запропонувати недовучливе наставництво без зайвого деспотизму. Звичайно, ви не повинні дозволяти дітям нав'язувати їхні смаки в музиці іншим членам сім'ї, ви маєте контролювати рівень гучності музики в домі. Запропонуйте дітям корисну альтернативу їхнім уподобанням.

Зробіть усе, що від вас залежить, щоб захистити тих, кого любите. Сучасний світ проникає в сім'ї всіма можливими способами, загрожуючи добробуту наших дітей. Це поставило батьків у складне становище. Вони мають думати, як захистити своїх дітей, не дозволяючи їм плисти за течією й піддаватися згубному впливу середовища. Ваше завдання як батьків – встановити з дітьми такі міцні й гармонійні взаємини, щоб вони захотіли підтримувати цінності своєї сім'ї.

Відповідає Ненсі Ван Пелт, сімейний консультант

АЦЕТОН У РЕБЕНКА: ЧТО ДЕЛАТЬ?

Многим мамам знакома ситуация, когда у ребенка изо рта появляется запах ацетона. Его вдруг начинает сильно тошнить, запах мочи становится резким. Это яркие симптомы ацетонемического синдрома, который отмечают у 4-6 % детей в возрасте от 1 года до 13 лет. Как возникает данный синдром и что в таких случаях следует предпринять?



Ацетонемический синдром – это нарушение обмена веществ, чаще возникающее у детей младшего возраста. Происходит оно вследствие накопления в организме кетоновых тел: ацетона, ацетоуксусной и β -оксимасляной кислот. Кетоновые тела оказывают токсическое действие на растущий организм ребенка. Ярким проявлением этого состояния является ацетонемический криз, оказывать помощь при котором должен уметь каждый родитель.

Предвестниками криза у ребенка являются недомогание, отказ от еды, тошнота, вялость или возбуждение, головная боль, задержка стула и своеобразный «фруктовый запах» изо рта. Во время криза дети сильно заторможены, сонливы, усиливается тошнота и начинается многократная рвота. Ребенок испытывает жажду, но после приема воды сразу же появляется рвота. Обычно такому состоянию предшествует нерациональное питание: употребление большого количества жиров, кондитерских изделий, грибов, рыбных или мясных бульонов, мяса цыпленка или телятины.

КАК ОПРЕДЕЛИТЬ?

Если вы заподозрили, что у ребенка ацетонемический синдром, можно проверить наличие ацетона в моче в домашних условиях. Для этого купите в аптеке специальные тест-полоски. Опустите полоску на несколько секунд в детскую мочу и через несколько минут получите результат. Сравните окраску полоски с цветовой шкалой на упаковке теста. Если тест показал наличие ацетона $+/-$ (0,5 ммоль/л) или $+$ (1,5 ммоль/л),

то состояние ребенка характеризуется как легкое, его можно лечить дома; результат теста $++$ (4 ммоль/л) – состояние средней тяжести; показатель $+++$ (10 ммоль/л) – тяжелое состояние, в этом случае ребенок нуждается в срочной госпитализации.

ЛЕЧЕНИЕ

При появлении первых признаков ацетонемического синдрома следует начинать лечение еще до прихода врача. Прежде всего нужно очистить кишечник содовым раствором из расчета 1 ч. л. соды на 1 л воды. Повторять эту процедуру следует два раза в день. Важно поить ребенка каждые 10-15 минут с помощью чайной ложки, детям от 6 до 10 лет дают пить столовой ложкой. Для питья используют воду с лимоном, подслащенную сахаром, компот из сухофруктов, аптечные солевые препараты «Регидрон», «Гастролит» и негазированную щелочную минеральную воду (типа «Боржоми»). При улучшении состояния, если ребенок нормально воспринимает пищу, ему дают жидкие каши (гречневую, овсяную, манную), овощной суп, картофельное пюре, печеные яблоки, галетное печенье. Рекомендован прием энтеросорбентов: активированного угля, «Энтеросгеля» и др. Не лишним будет травы с седативным эффектом: настой валерианы и отвар ромашки.

ДИЕТА

Детям, склонным к возникновению ацетонемического синдрома, необходимо в течение всей жизни придерживаться определенной диеты, так как у

них повышен риск развития дерматита, бронхиальной астмы, аллергических заболеваний кожи, подагры, диабета 2-го типа, мочекаменной и желчнокаменной болезней. Из питания исключаются супы и борщи на мясном, костном и рыбном бульонах, телятина, мясо молодой птицы, субпродукты (печень, мозги, почки), копчения, маринады. Не рекомендуются грибные отвары, грибы и зеленый борщ, щавель, ревень, кетчуп, сдоба и слоеное тесто, кондитерские изделия с кремом, шоколад, жирный творог и сыр. Стоит ограничить употребление томатов, цветной капусты, блюд из бобовых (особенно соевых бобов), макаронных изделий, фиников, инжира и бананов.

Рекомендуются супы на овощном отваре, картофель, свекла, морковь, кабачки, белокочанная капуста, брокколи, брюссельская капуста, редис, салат, укроп. Полезны сухари, каша гречневая, овсяная, рисовая, кукурузная, яблоки, груши, сладкие ягоды, виноград, арбуз, персики, абрикосы, черешни. Не запрещаются нежирные молочные продукты, сухофрукты, компоты, кисели.

В качестве травяных настоев рекомендуются фитосборы из плодов можжевельника, полевого хвоща, листьев брусники, ортосифона тычиночного и репешка. Принимать их следует в виде отвара в течение 2-3 недель 3-4 раза в год. С целью улучшения работы печени рекомендуются препараты расторопши и артишока. Для питья детям дают курсы щелочные минеральные воды.

Автор: Алексей Хащинский, врач пансионата «Наш Дом»



СІМЕЙНА МОЛИТВА

Дітей слід навчати виявляти повагу й благоговіння до часу молитви. Перш ніж піти на роботу чи навчання, уся сім'я має зібратися разом, і батько чи за його відсутності матір повинні палко благати Бога берегти їх упродовж дня. Приходьте з покорою, із серцем, сповненим ніжності, та усвідомленням спокус і небезпек для вас та ваших

дітей; вірою з'єднайте їх біля вітаря, благуючи, щоб Господь, піклувався про них. Ангели-служителі охоронятимуть дітей, присвячених таким чином Богові.

Обов'язок батьків-християн – вранці та ввечері з допомогою ревної молитви та наполегливої віри створювати огорожу навколо своїх дітей. Вони повинні терпляче наставляти їх, невтомно з добротою навчати їх, як потрібно жити, щоб догодити Богові.

Автор: Еллен Уайт

КЛИМАКС: КАК ОБЛЕГЧИТЬ СИМПТОМЫ?

Климакс — это особый период в жизни женщины, когда на фоне общих возрастных изменений в организме угасает функция половой системы. Наступление климакса вызвано возрастной перестройкой организма, эти процессы охватывают центральную нервную, сердечно-сосудистую системы, эндокринные железы. Симптомы климакса нарушают повседневную жизнь многих женщин. Но этот дискомфорт можно если не исключить, то хотя бы ослабить.

ПРОБЛЕМА 1: обезвоживание, сухость кожи

Совет: пейте больше воды

Чтобы избежать обезвоживания кожи и внутренних тканей организма, исключите употребление кофе и чая (кроме травяных), выпивайте в день не менее 6-8 чашек воды, если у вас нет заболеваний, препятствующих этому. Американские диетологи советуют пить даже больше — до 2 литров в день, если почки работают нормально (идеально выпивать в день чистой воды из расчета 40-50 мл на 1 кг массы тела).



ПРОБЛЕМА 2: раздражительность, плаксивость, подавленное настроение

Совет: принимайте отвары сборов лекарственных трав

Смешайте 40 г ромашки лекарственной, 30 г корня валерианы, 30 г мяты перечной; 2 ст. л. сухого измельченного сбора залейте в термосе 0,5 л крутого кипятка. Настаивайте в течение 2-3 часов. Процедите, пейте по одному стакану утром и вечером за 15-20 минут до еды.

Одновременно 2-3 раза в день хорошо принимать по 1/3–1/2 ч. л. смеси пчелиного маточного молочка или апилака с медом в пропорции 1:100 (1 ч. л. маточного молочка или апилака смешать со 100 г меда). Если не удалось купить маточное молочко или апилак либо у вас аллергия на них, можно в тех же количествах принимать чистый мед.



ПРОБЛЕМА 3: упадок сил, сонливость, слабость

Совет: принимайте продукты с фитоэстрогенами

Соя является самым мощным поставщиком веществ — аналогов натуральных эстрогенов. В ней содержится наиболее известный фитоэстроген — генистеин. Его в избытке употребляют в Азии. Поэтому у большинства азиатских женщин, в отличие от европейских и американских, отсутствует климактерический синдром.

Введение сои в пищевой рацион позволяет мягко скорректировать гормональный фон. Кроме того, по данным американского Национального института здоровья, употребление сои улучшает состояние сосудов и обеспечивает профилактику некоторых видов рака.

Сельдерей и липовый цвет.

Ежедневно выпивайте по 3 чашки (объемом 230-250 мл) отвара липового цвета (при отсутствии аллергической реакции) и съедайте несколько веточек сельдерея.

Морковный сок. 130 мл свежеотжатого сока моркови смешайте с 1 ст. л. сливок или 0,5 ч. л. растительного масла. Пить этот коктейль следует курсами по 10 дней каждый месяц, предпочтительнее в начале менструального цикла. Напиток усиливает выработку собственных эстрогенов. Кроме того, в нем содержатся в большом количестве витамины А и Е, являющиеся антиоксидантами и замедляющие процесс старения организма. Они улучшают энергетический обмен клеток и, как результат, «взбадривают» работу организма. Важно, однако, помнить о том, что дополнительный объем витамина А противопоказан тем, кто курит.

Аралия маньчжурская. Принимайте аптечную настойку аралии по 30-40 капель 2-3 раза в день за 15-20 минут до еды. Курс лечения продолжается без перерывов шесть месяцев, затем следует пауза такой же протяженности. Институт фитотерапии Дальневосточного отделения РАМП доказал эффективность и безопасность такого лечения у женщин среднего возраста.

ПРОБЛЕМА 4: нарушение терморегуляции

Совет: принимайте по утрам контрастный душ

«Приливы» жара или озноб, усиленное потоотделение — все это признаки гормональных изменений, происходящих в организме. Это нормально, но малоприятно. Тренируйте систему терморегуляции, начиная с ежедневного душа, постепенно «раскачивая» его температуру до контрастного. В крайнем случае, если не позволяют условия, обливайте холодной водой хотя бы ноги.

ПРОБЛЕМА 5: возрастное увеличение массы тела

Совет: измените способы приготовления пищи и снижайте ее калорийность

Например, тушите продукты не на масле, а на воде или овощных отварах. Сметану и майонез исключите из рациона без жалости: помимо того что они содержат много жира, эти продукты возбуждающе действуют на нервную систему, которой и так приходится нелегко. Небольшое же количество растительного масла необходимо употреблять ежедневно. Основой вашего рациона должны стать свежие овощи и фрукты. Хороши они и замороженные, но не в виде насыщенных сахаром компотов. От сахара во всех видах лучше вообще отказаться.

Особого внимания заслуживают бобовые и капуста, особенно брокколи, омега-3 жирные кислоты, улучшающие состояние кожи и костей, снижающие уровень «плохого» холестерина в крови и не позволяющие холестериновым бляшкам прикрепляться к стенкам сосудов. Наладить работу органов пищеварения, поджелудочной железы, насытить организм витаминами Е и группы В можно с помощью продуктов, содержащих сложные углеводы, в частности неполированного риса, цельных зерен, проростков пшеницы.

Также следует соблюдать еще одно очень важное «пищевое» правило: не употреблять пищу после 7 часов вечера, как бы поздно вы ни ложились спать. В крайнем случае, чтобы побороть «ночной» голод, можно съесть яблоко или выпить лимонную воду

(однако помните: при недостатке сна снижается процесс сгорания жиров!).

ПРОБЛЕМА 6:

хрупкость костей, снижение мышечной массы

Совет: обеспечьте себе умеренную физическую нагрузку 2-3 раза в неделю

Американские исследователи подтвердили, что именно такой режим нагрузок оптимален в период гормональных перестроек, а вовсе не изнурительные занятия в спортзале. Лучше всего подходят медленный бег, длительное неторопливое плавание и продолжительные пешие прогулки. Идеально, когда это возможно осуществить за городом или в парке. Но если такой возможности нет, постарайтесь ежедневно выходить из транспорта на две-три остановки раньше и прогуливаться безопасными тихими районами.

ПРОБЛЕМА 7:

учащенное мочеиспускание

Совет: делайте специальные упражнения

Регулярно, 2-3 раза в день по 10-15 раз делайте несложное упражнение: напрягайте и с силой втягивайте в себя мышцы промежности.

Пейте настойку семян укропа:

2 ч. л. семян укропа нужно размолоть в кофемолке до консистенции пыли, пересыпать в термос, залить стаканом крутого кипятка и настоять 40-60 минут. Пейте, не процеживая, каждое утро натощак в течение 7 дней.

Сделав двухнедельный перерыв, повторите. Нормализуя перистальтику кишечника и снимая местные отеки, семена укропа улучшают и «условия работы» мочевого пузыря.

ПРОБЛЕМА 8:

неполадки в организме накапливаются, а к врачу пойти некогда

Совет: не дожидаетесь подобной ситуации, после 40-летнего возраста регулярно посещайте гинеколога

Даже при вполне благополучном течении климакса не стоит забывать, что каждая женщина, достигшая 40 лет, должна как минимум два раза в год посещать гинеколога и регулярно сдавать все рекомендованные им анализы, в частности кровь на гемоглобин и на содержание железа. Если же пациентку беспокоит учащенное мочеиспускание, неприятные ощущения, сухость или зуд во влагалище, необходимо дополнительно проверить уровень сахара в крови, а также обследоваться на наличие инфекций, передающихся половым путем: хламидии, микоплазмы, уреаплазмы, уреаплазмоз.

Автор: Валентина Карпинская, врач высшей категории

КАК БОРОТЬСЯ С ГЕРПЕСОМ ГУБ?

У многих людей время от времени на кромке губ появляется так называемая простуда – пузырьки, наполненные лимфатической жидкостью, которые со временем лопаются, покрываются корочкой и долго не заживают. Как же справиться с данным заболеванием?

В медицине эта «простуда» на губах называется вирусом простого герпеса 1-го типа. Согласно исследованиям, он присутствует в организме 90% людей.

Вирус герпеса, вызывающий «простуду» на губах, однажды попав в организм, остается в нем пожизненно. Хотя мнения об этом разнятся, некоторые врачи утверждают, что не пожизненно, а «всего» на 60 лет.

ПУТИ ЗАРАЖЕНИЯ

Вирус попадает к нам в организм, как правило, в раннем детстве. Но он может так никогда и не проявиться, и человек так и не узнает о его существовании в своем организме. Зараженный человек передает вирус со слюной при чихании, поцелуях, во время речи. Также вирус может контактно попадать на столовые приборы, полотенца, помаду и т. д. Поэтому категорически не рекомендуется облизывать ложку или соску, предназначенную ребенку, как это делают некоторые мамы – «для дезинфекции», а также разрешать целовать малыша тем, у кого есть высыпания на губах.

Попадая в организм через слизистую оболочку, вирус доходит до нервных окончаний и ожидает благоприятного момента для активизации. Катализатором для этого может стать фактор, ослабляющий активность иммунной системы: эмоциональный стресс, менструация, переутомление, переохлаждение, а также перегревание на солнце.

ЭТАПЫ БОЛЕЗНИ

Болезнь в своем развитии проходит четыре этапа. Но легче всего справиться с ней на начальном этапе. Именно в этот период вы можете повлиять на ход болезни и ее длительность. На первой стадии вы начинаете чувствовать легкое пощипывание на месте, где собирается появиться «простуда», замечаете покраснение, зуд. Самое время активно использовать медицинские средства,

которые зачастую могут полностью предотвратить дальнейшее развитие болезни.

На второй стадии появляется небольшой пузырек с жидкостью. На третьей стадии пузырек разрывается и из него вытекает бесцветная жидкость, а на его месте образуется небольшая язвочка. Запомните: именно в этот момент вы наиболее заразны для окружающих! И именно из-за болезненности и крайне неприятного внешнего вида людям более всего досаждают именно эта фаза.

РЕКОМЕНДАЦИИ

Банально, но факт: необходимо строго соблюдать все правила гигиены! Это поможет не только вам, но и оградит окружающих вас людей от этой болезни. Мойте чаще руки и старайтесь не трогать места поражения. Нежелательно вообще трогать лицо руками. На время болезни категорически противопоказано целоваться, пользоваться с кем-то общими гигиеническими средствами.

Не пытайтесь удалить образовавшиеся корочки, все равно на их месте появятся новые, а постоянное их сдирание будет способствовать образованию шрамов. Во время болезни пользуйтесь исключительно индивидуальной посудой. Наносите лечебную мазь не руками, а ватными палочками – так вы не занесете постороннюю инфекцию в ранку.

Рекомендуется также коррекция питания: ограничьте употребление сладостей, арахиса, цитрусовых, шоколада, изюма; в этот период полезны картофель, соя, чечевица, то есть продукты, богатые лизином, а также прием витаминов группы В, С и Е.

Если болезнь продолжается более 10 дней, обратитесь к дерматологу, так как «простуда» может быть не просто болезнью сама по себе, но и симптомом других заболеваний, требующих специализированного лечения.



ЛІДЕРСТВО В СІМ'І: ХТО ГОЛОВНИЙ?

У наш час поняття «голова сім'ї» поступово губиться в низці змін сучасного життя. Та й сам термін «сім'я» тепер має своє значення для кожного. Але ж саме голова сім'ї визначає той сімейний порядок, без якого неможливе спокійне та стабільне співіснування. Хто ж повинен стати головним у сім'ї та які принципи ефективного лідерства?



Лідерство дуже відрізняється від авторитаризму. Прихильник авторитарного стилю пригнічує індивідуальну свободу, не йде на компроміс, невблаганний, відкидає будь-які варіанти співпраці, а тому ставить свої вимоги. Лідер же заохочує свободу думки та дій, виявляє розуміння, легко пристосовується, мотивує, надихає й прагне досягти добровільної співпраці на шляху до взаємної мети.

Любов підтримує рівновагу в лідерській ролі, тому нікого не принижує. Вона дає дорогу відкритому, чесному обговоренню (навіть у разі незгоди в поглядах) і забезпечує стійку систему для ухвалення рішень, розв'язання проблем і встановлення цілей. Якщо чоловік серйозно сприймає повеління любити свою дружину так само, як Христос полюбив Церкву (див. Ефес. 5:25), він налагодить партнерські стосунки, у яких ніколи не стане змушувати дружину підкорятися, а мудро запропонує м'яке лідерство, яке заохотить її йти за ним.

ЛІДЕРСТВО, ЯКОГО ДРУЖИНА ОЧІКУЄ ВІД ЧОЛОВІКА

Чого хоче жінка, коли йдеться про лідерство, – так це поєднання твердих і м'яких якостей у чоловікові. Ці характеристики, здається, суперечать одна одній. Утім, є чоловіки, здатні підтримувати чітку рівновагу між твердою рішучістю під час ухвалення складних рішень і м'яким донесенням цих рішень до своїх сімей.

Жінка, якою б консервативною чи ліберальною вона себе не називала, найчастіше мріє про ввічливого наполегливого чоловіка, який випромінює мужність, але водночас чуйний до її потреб і почуттів.

Якщо чоловік збирається ефективно керувати своєю сім'єю й успішно долати життєві кризи, він має просити Бога зробити його лідером, здатним вести своїх близьких у правильному напрямку. Пам'ятайте: позитивні зміни ніколи не відбуваються з допомогою незадоволених критичних дружин, мета яких – переробити своїх чоловіків. Зміни беруть початок у внутрішньому бажанні, підкріпленому силою Святого Духа.

ПРИНЦИПИ ЕФЕКТИВНОГО ЛІДЕРСТВА

Сучасні дослідження виокремили деякі принципи успішного лідерства. Ці правила не є жорсткими й непохитними, але їх, без сумніву, може застосувати будь-який чоловік, що прагне керувати своєю сім'єю за принципом любові.

принцип №1

Щоб досягнути добробуту в сім'ї, лідер має знати свою дружину. Після шлюбу більшість чоловіків стають настільки заклопотаними забезпеченням сім'ї та переслідуванням власних інтересів, що глибше пізнати свою дружину не є для них пріоритетом. Та якщо чоловік не знає своєї дружини, як він може очікувати, що вона буде щаслива? Хіба вона не відчуває потреби в серці, яке зрозуміє, у вусі, яке вміє слухати, у кількох словах вдячності за її внесок у сім'ю? Хіба їй не потрібен час, вільний від дітей, чи молитовна підтримка? Хіба дружина не відчуває потреби в сильному чоловічому плечі, у тому, хто несе відповідальність за сім'ю, у часі для свого хобі? Люблячий чоловік повинен знати свою дружину, а потім спробувати задовольнити її розумні потреби.

Іноді чоловік забуває, що спільні зусилля вкрай важливі. Ознакою майбутніх проблем у шлюбі слугує ситуація, коли один або обоє членів подружжя настільки переймаються захистом власних поглядів та інтересів, що не помічають і не чують своїх партнерів. Проте чуйний чоловік ставить себе на місце дружини й дивиться на проблеми її очима, а не тільки власними. Він визнає, що її прагнення до успішних взаємин зазвичай перевершують його прагнення. Однак дружина більшою чи меншою мірою залежна від чоловіка: від його розуміння, мудрості чи співпраці, – щоб реалізувати свої цілі.

принцип №2

Відповідальний лідер сім'ї повинен радитися зі своєю дружиною. Один з подружжя відчуває образ, дізнавшись, що було ухвалено якесь важливе рішення чи зроблена якась вартісна покупка без його відома. Коли рішення ухвалюють

спільно, рівність і самоповага подружжя зміцнюються.

Чоловік повинен довіряти своїй дружині, цікавитися її думкою в сімейних питаннях і уважно слухати, коли вона говорить. Він потребує її порад, а не тільки того, щоб вона повторювала його думки та ідеї. Чоловікові слід визнавати її як партнера, що володіє ясним розумінням ситуацій, які він може не побачити або не зрозуміти. Він має дати їй повну змогу виявити свої почуття, водночас спостерігаючи за виразом її обличчя, рухом тіла та тоном голосу.

Коли ви визначаєте й формуєте цілі, добре було би провести вихідні подаль від дітей і всіх обов'язків наодинці одне з одним, розмовляючи про мету та завдання вашого спільного життя. Сімейний лідер повинен спланувати стратегію обговорення, не нав'язуючи своїх ідей, а лише вказуючи напрям, подібно до планування порядку денного на діловій зустрічі. Обговорення також має стосуватися того, як ви виявлятимете у вашому повсякденному житті плоди Духа: любов, радість, мир, довготерпіння, ласкавість, доброту, віру, лагідність і самоконтроль (див. Гал. 5:22, 23).

принцип №3

Сімейний лідер дає послідовний приклад. Як може чоловік, який бажає бути відповідальним керівником своєї сім'ї, вимагати від дружини й дітей того, що не вважає за потрібне виконувати сам? Він має являти собою послідовний приклад добродішних якостей, які включають цілісність, моральність і відповідальність.

принцип №4

Успішний лідер сім'ї стежить за дотриманням сімейної політики, розподілом завдань, ухвалюючи розумні своєчасні рішення. Успішне лідерство передбачає контроль за виконанням сімейних правил і розподілом обов'язків. Будь-який президент, який намагається взяти на себе все управління, не делегуючи владу та відповідальність, невдовзі побачить, що працює один. Уважний розподіл відповідальності життєво важливий у будь-якій добре організованій сім'ї, щоб кожна людина могла діяти на своїй території, якнайкраще використовуючи власний потенціал.

Чуйний чоловік не ставитиме своїй дружині жорстких вимог, розуміючи її завантаженість і заклопотаність домашньою роботою, також і він очікує, що вона зрозуміє весь тягар його відповідальності. Чоловік практикуватиме взаємну покору, хоч і не завжди поступаючись проханням чи поглядам дружини, але завжди вислуховуючи її з повагою, справедливою та добротою. Він буде уважний до почуттів своєї відкритиці, визнаючи її права в кожному питанні.

Ухвалення розумних своєчасних рішень вимагає багатьох роздумів, зусиль і молитов. Одна з величезних переваг підкорення себе Божому керівництву полягає в тому, що ви маєте абсолютний доступ до всіх небесних ресурсів. Слово Боже обіцяє, що Господь керуватиме й спрямовуватиме вас на шляху, яким вам слід йти. Ухвалення розумних рішень означає, що лідер не тільки вислуховує свою дружину, але й шукає шляхи до кожного питання компромісу, який би задовольнив потреби обох.

Щоразу, коли пара заходить у глухий кут, чоловік має запитати: «Що нам зробити, щоб якнайкраще послужити інтересам наших взаємин?», а не «Що може зробити моя дружина, щоб послужити моїм інтересам?» Лідер має бути відкритим для обговорення та компромісу в таких питаннях, як витрачання грошей, пріоритети в розподілі часу, проблеми у взаєминах з батьками одне одного, різні стилі виховання дітей і сексуальні проблеми. На чоловікові як голові сім'ї лежить відповідальність бути пильним щодо виникнення проблем та їхнього обговорення.

принцип № 5

Лідер сім'ї визнає таланти та здібності своєї дружини й підтримує її у їхньому використанні. Деякі чоловіки

не відчувають жодних складнощів у тому, щоб делегувати домашні справи, виховання дітей і планування часу приймання їжі своїм дружинам. Але багато чоловіків лякається, коли таланти їхніх дружин перевершують їхні власні або коли дружина заробляє більше, ніж вони.

Бог не призначив, щоб чоловік і дружина змагалися одне з одним, але щоб збагачували одне одного. Уважний лідер враховуватиме таланти та здібності дружини й відповідно їй підтримуватиме.

принцип № 6

Лідер сім'ї бере на себе відповідальність за власні помилки.

Багато чоловіків відмовилися від свого статусу в сім'ї, а жінки зміцнили свої позиції, узявши контроль до своїх рук. Але чоловікові необхідно брати відповідальність на себе, а не тільки вимагати покору! Крім того, він повинен нести відповідальність за власні дії.

Іноді лідери припускаються прорахунків. Навіть надзвичайно успішні бізнес-лідери помиляються. Одного разу й ви будете на 100% неправі. Коли так станеться, не намагайтеся приховати свій промах або відмовитися визнати його, краще підійдіть до дружини й відверто зізнайтеся. Скажіть їй, що шкодує про це, і перепросять. Потім

обсудіть кроки, яких необхідно вжити для розв'язання проблеми. І тоді дружина ще більше поважатиме й любитиме вас.

Кожна пара повинна сама вирішити для себе, хто і в чому буде головним. Наприклад, чоловік відповідає за ремонт, дружина – за декор. Справедливий розподіл обов'язків і правильне їх виконання дає життя шлюбу. Якщо лідер сім'ї діє ефективно, дружина знає, що може цілком довіряти йому, оскільки її цінують. І тоді не виникає жодних обмежень для її любові, поваги, готовності підкорятися та підтримувати його лідерство, оскільки він довів, що здатний бути всім, чого вона тільки могла очікувати від нього.



«Ознакою майбутніх проблем у шлюбі слугує ситуація, коли один або обоє членів подружжя настільки переймаються захистом власних поглядів та інтересів, що не помічають і не чують своїх партнерів.»

ПРЕТЕНЗІЇ ДО ЛІДЕРСТВА

«Мій чоловік не гідний поваги!» Деякі жінки заявляють, що їхні чоловіки вульгарні, несправедливі, слабодухі, гарячкуваті, прискіпливі, безтурботні й непорядні, тому не можуть поважати їх. Жінка, якій складно поважати свого чоловіка, може навчитися відокремлювати особистість чоловіка від його статусу. Можна поважати статус людини й водночас визнавати її особисті недоліки, які потребують коригування.

Усі лідери мають ті чи інші вади, але Бог працює через них. Господь не змушує дружину відповідати за недоліки її чоловіка, але Він покладає на неї відповідальність за її ставлення до нього. Бог може звершувати добро навіть через недосконалих людей.

«Мій чоловік слабодухий, у нього немає лідерських якостей!» Як жінка може довірити лідерство слабкому й пасивному чоловікові? Зазвичай, якщо чоловік – слабкий лідер, його дружина володіє сильними якостями управління та контролю. Можливо, вона з дитинства спостерігала

«Іноді все, що необхідно зробити жінці, – це відпустити кермо й дозволити чоловікові взяти все до своїх рук.»



схожу модель у своїй сім'ї або ж її чоловік недостатньо сильний, щоб протистояти їй. Зрештою, такі чоловіки свідомо дозволяють своїм вольовим дружинам узяти владу до своїх рук, замість опиратися їм.

Проте пізніше із жінкою, навіть надзвичайно незалежною, щось трапляється. Поступово вона починає усвідомлювати, що їй необхідний хтось, на кого вона може спертися в тяжкі хвилини. Така дружина не хоче здійснювати весь контроль і керівництво й постійно брати на себе ініціативу. Якби її чоловік почав керувати на цьому етапі, можливо, вона продовжувала би боротися за свої права. І все ж будь-яка жінка щиро бажає, щоб її чоловік був трохи сильніший за неї. О, якби тільки чоловіки могли розгледіти це у своїх вольових дружинах і твердо стояли на своєму, коли їм кидають виклик!

Якщо жінка вважає свого чоловіка «слабким» партнером, який не може розділяти тягар відповідальності, її повага до нього згасає. Одна з найбільших таємниць жінки полягає в тому, що вона почувається в безпеці, саме коли перебуває під керівництвом чоловіка. Вона прагне його лідерства й потребує його.

Часто чоловік бере на себе відповідальність тоді, коли дружина припиняє претендувати на неї й він може відчути повну вагу лідерства. Іноді все, що необхідно зробити жінці, – це відпустити кермо й дозволити чоловікові взяти все до своїх рук. Чуйна дружина захопить навіть слабкі спроби лідерства, виявляючи своє схвалення.

Коли її чоловік висловлює якусь пропозицію, вона може зустріти її з подякою, навіть якщо не зовсім згодна. Якщо увага та вдячність дружини зміцнюють намагання чоловіка взяти на себе лідерство, він відчуватиме спонукання звершувати ці спроби знову й знову.

«Мій чоловік постійно зазнавав поразки!» Одне з найскладніших випробувань для жінки – зійти з дороги й дозволити чоловікові впасти. Оскільки протилежності часто притягуються, для вольової дружини це може бути надзвичайно складно, особливо якщо вона вважає, що не зазнає поразки.

Часто жінка заявляє, що бажає чоловікові успіху в лідерстві, але підсвідомо не дозволяє йому взяти стерно правління до своїх рук. Вона може опиратися кожній його ідеї чи критикувати його невпевнені спроби боротьби за лідерство. Дружина також може звести нанівець усі зусилля чоловіка словами: «Я ж казала тобі!» – у разі невдачі. І все ж таки вона потребує того, щоб відпустити кермо, а не намагатися врятувати чоловіка й дати йому відчути повний тягар його поразок. Жінка також може випробувати свою готовність виявляти покору.

Вирішальним у цьому питанні є біблійний вірш: «Так само дружини: підкоряйтеся своїм чоловікам, аби і деякі з тих, що не коряться Слову, були й без Слова полонені поведінкою дружин» (1 Петра 3:1).

Автор: Ненсі Ван Пелт, сімейний консультант

ДОБАВКИ КАЛЬЦИЯ: ПОЛЬЗА ИЛИ ВРЕД?

Годами бытовало мнение, что добавки кальция, как и натуральный кальций из продуктов, являются безопасными и полезными. Однако оказалось, что это было всеобщим заблуждением: добавки не идентичны натуральному кальцию и далеко не безопасны.

ПОЛЬЗА

Одним из самых опасных заболеваний в преклонном возрасте является перелом шейки бедра. Через месяц после такого перелома значительно возрастает риск смерти, и в результате одна из пяти пострадавших женщин умирает в течение года. А у мужчин такой перелом сокращает жизнь на 4-5 лет в целом. Неудивительно, что медики стараются предотвратить развитие возрастного остеопороза, на фоне которого риск переломов, в частности шейки бедра, могли бы снизиться.

Естественно, возникает мысль: поскольку остеопороз — это обеднение костей кальцием, то в целях предотвращения развития заболевания или его лечения следует принимать достаточное количество данного элемента. Насколько же эффективен такой путь решения проблемы?

МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

Как показали исследования, кальций из молочных продуктов в этом плане неэффективен. Согласно результатам метаанализа, опубликованного в журнале «Исследование костей и минералов» (Bone and Mineral Research), потребление молока, даже при максимальном его уровне, не снижает риск переломов бедра. Исследователи Гарвардского университета обнаружили, что употребление молока в детском и подростковом возрасте может создать более богатый банк кальция в костях, что уменьшает риск возрастного остеопороза, однако не риск переломов бедра.

У взрослых мужчин, которые особенно любили молоко в детстве, этот риск на 9 % выше по сравнению с мужчинами, равнодушными к молоку. Впрочем, и у пожилых женщин риск переломов бедра выше в том случае, если они увлекались молочными продуктами в молодости, причем наблюдается дозозависимый эффект: больше молока — больше переломов. Предполагают, что причина этого — наличие в молоке галактозы (молочного сахара). К такой мысли ученые пришли, заметив, что у детей с врожденной непереносимостью галактозы потребление молока ведет к значительному росту ее уровня в крови, что сопровождается выведением кальция из костей и ведет к развитию остеопороза в детском возрасте.

Шведские ученые предполагают, что по причине наличия в молоке галакто-

зы даже взрослым, у которых нет такой врожденной патологии, не полезно употреблять молоко ежедневно. С галактозой также связывают повышение риска преждевременного старения и общей смертности, уровня оксидативного стресса, воспаления и дегенерации мозга, снижение активности иммунной системы. Причем всего один-два стакана молока в день уже приводят к таким нежелательным результатам, а потребление трех стаканов повышает риск смерти у женщин в 2 раза. Кроме того, чем больше молока, тем выше риск развития сердечно-сосудистых заболеваний и рака.



«Шведские ученые предполагают, что по причине наличия в молоке галактозы даже взрослым, у которых нет такой врожденной патологии, не полезно употреблять молоко ежедневно.»

ДОБАВКИ КАЛЬЦИЯ

Оказалось, что в общем потребление кальция никак не связано с риском перелома шейки бедра. На фоне приема добавок кальция у людей не то что не снижается риск переломов шейки бедра, но даже может повышаться. Рандомизированные плацебо-контролируемые исследования показали повышение риска перелома этой локализации на 64 % при приеме добавок кальция по сравнению с приемом плацебо. Как же появилась идея называть кальций?

Влияние оказало исследование 1992 г., выявившее, что комбинация витамина D и кальция помогает снизить риск переломов шейки бедра на 43 %. Однако тогда в исследовании принимали участие женщины, которые находились

в условиях стационара (хосписы, дома престарелых и др.), а значит, были лишены возможности бывать на открытом солнце и вырабатывать витамин D самостоятельно. Если у вас дефицит витамина D, а вам его дают в виде добавки вместе с кальцием, то неудивительно, что вашим костям это нравится. Но за счет чего будет эффект — за счет кальция или витамина D? За счет витамина D.

В США для женщин в постменопаузе, живущих в домашних условиях, последние официальные рекомендации по приему добавок кальция и витамина D в качестве профилактики переломов однозначны: не принимать. Почему? Этот запрет не означает, что прием кальция никоим образом не влияет на остеопороз или прием витамина D не имеет значения для организма. Но если ваша цель — предотвратить риск переломов, то для среднестатистической женщины смысла их принимать нет вообще, да и женщинам в домах престарелых они также особо не нужны.

В 2012 г. ученые провели еще один эксперимент с такой же группой женщин в домах престарелых, но только разделили их на группы. Одной группе давали добавки витамина D и кальция, другую — вывозили на солнце, а третьей — давали добавки кальция. И что вы думаете? В третьей группе не только не было никакого положительного результата в плане снижения риска переломов бедра, но еще было отмечено значительное повышение смертности по сравнению с женщинами, которых просто вывозили на солнце! Хотя в общем риск переломов у них все-таки снизился приблизительно на 10 %.

Как же соотносить риск и пользу? Если 1000 человек принимают добавки кальция в течение 5 лет, врачи вправе ожидать, что среди них инфаркт перенесут 14 человек, которые бы никогда не перенесли его, если бы не стали принимать добавки кальция. Кроме этого врачи ожидают еще 10 дополнительных случаев инсульта и 13 дополнительных случаев смерти, которых могло бы не быть. При этом мы добились предотвращения возникновения 26 переломов, далеко не смертельно опасных. Арифметика проста: 37 смертельно опасных против 26 не смертельно опасных. Безусловно, нет ничего приятного в том, чтобы сломать себе кости предплечья при падении, но согласитесь, что еще меньше радости — получить инфаркт или инсульт.





ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

- ✓ Маринованные огурцы будут вкуснее, если вместо уксуса в маринад добавить сок красной смородины.
- ✓ Помидоры можно сохранить до зимы. Для этого осенью нужно отобрать крепкие зеленые плоды, обернуть их бумагой и положить в ящик, выстеленный соломой. Хранить при температуре от +1 до +13 градусов в затемненном сухом месте.
- ✓ Зеленый салат можно освежить, подержав его несколько минут в теплой воде.
- ✓ Блюда из овощей лучше всего запекать в духовом шкафу или варить на пару, не снимая кожуры.
- ✓ Запах лука можно удалить с металлических столовых приборов, протерев их сухой столовой солью.
- ✓ Чтобы горох быстро разварился, его следует промыть до прозрачной воды. Затем поместить в кастрюлю и из расчета на 1 стакан промытого гороха добавить 1,5 стакана горячей воды, варить на слабом огне. Если вода выкипает, то следует добавлять холодную воду небольшими порциями.
- ✓ Мед со слабым ароматом карамели считается плохого качества. Зрелый мед высокого качества должен иметь густую консистенцию. Если же продукт жидкой консистенции, то это означает, что мед незрелый и содержит большое количество воды.

С другой стороны, кальций из продуктов питания не ассоциирован с повышением риска инфаркта, и разумнее будет получать достаточно кальция как раз из продуктов питания, а не из добавок. А сколько же его нужно? Как ни странно, по вопросу потребности организма в кальции, в отличие от других питательных веществ, международное сообщество специалистов достичь согласия пока не может. К примеру, Великобритания рекомендует 700 мг в день, а США – 1200 мг.

СОДЕРЖАНИЕ КАЛЬЦИЯ В ПРОДУКТАХ

Продукты, 100 г	Кальций, мг
Мак	1460
Кунжут	783
Крапива	713
Подорожник большой	412
Шиповник	257
Семена льна	255
Миндаль	252
Лесной орех	226
Кресс-салат	214
Капуста кале	214
Соя (бобы сухие)	201
Тофу	105
Брокколи	93
Ревень	86
Изюм	77
Морские водоросли	70

Новые цифры рекомендаций основаны на исследовании баланса между поступлением и выведением кальция. Было выявлено, что реальная потребность в кальции у мужчин и женщин ниже по сравнению с более ранними рекомендациями. Как выяснилось, баланс кальция в крови высоко устойчив в широком диапазоне потребления – это показатель того, что организм совсем не глуп. Если мы потребляем мало кальция, наш организм больше абсорбирует его в кишечнике и меньше выводит с мочой; а если много – меньше всасывает и больше выводит, сохраняя таким образом баланс.

Однако, как только вы начинаете потреблять очень мало кальция (всего несколько сотен миллиграммов в день), вы рискуете спровоцировать значительную потерю костной массы. Похоже, что нет весомых доказательств в поддержку рекомендаций медиков США, но вот рекомендации Великобритании по потреблению 500-100 мг кальция в день только из пищи, похоже, более адекватны. Однако это не касается людей, перенесших операции на желудке (желудочное шунтирование) или имеющих другие причины, все же требующие приема кальция в виде добавок.

Таким образом, для большинства людей прием добавок кальция не является необходимостью в качестве средства для поддержания целостности костей, к тому же их прием далеко не безопасен.

По материалам статьи Майкла Грепера от 27.03.2018 на NutritionFacts.org

• РЕЦЕПТЫ •

СУП-ПЮРЕ ИЗ ШПИНАТА, ЩАВЕЛЯ И АВОКАДО

(на 2 порции)

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 пучок шпината
- 0,5 пучка щавеля
- 1 авокадо
- 1 головка репчатого лука
- 2 зубчика чеснока
- 1 ст. л. оливкового масла
- 2 стакана овощного бульона или чистой воды
- Петрушка или руккола по вкусу
- Соль по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Лук мелко нарезать и тушить в небольшом количестве воды, пока он не станет мягким. За несколько минут до готовности влить оливковое масло. Листья шпината вымыть, удалить стебли, измельчить руками. Затем шпинат вместе с тушеным луком залить бульоном или водой. Варить 3 минуты,

периодически помешивая. Добавить вымытые и отделенные от стеблей листья щавеля. Посолить по вкусу и варить еще 1–3 минуты. Снять с огня, добавить авокадо и выдавленный чеснок, измельчить блендером до однородного состояния. Подавать с рубленой зеленью петрушки или рукколой.

ЯГОДНО-ФРУКТОВАЯ ПИЦЦА

ИНГРЕДИЕНТЫ:

Для основы:

- 0,5 стакана геркулеса
- 0,5 стакана растительного молока
- 1 ст. л. кокосовой стружки или тертого кокоса
- 1 ст. л. льняных семян
- 0,5 ч. л. молотой корицы

Для крема:

- 1 спелый авокадо
- 1 ст. л. патоки
- 2 ч. л. лимонного сока
- 1 ст. л. воды

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Разогреть духовку до 200 °С. Подготовить противень. Смешать все ингредиенты для основы и измельчить в блендере. Смазать противень маслом и выпекать раскатанную основу 10 минут. В это время приготовить соус, смешав все необходимые для него ингредиенты в блендере. Равномерно распределить соус по основе. Выложить любимые фрукты и ягоды (например, клубнику, малину, банан, чернику). Пицца готова!



СИЛА ТАЄМНОЇ КІМНАТИ

«Ти ж, коли молишся, ввійди до своєї кімнати і, замкнувши свої двері, помолися до свого Отця в тайні, — і твій Отець, що бачить і таємне, віддасть тобі явно».

(Матв. 6:6)

Таємна кімната — це місце нашої щоденної молитви, притулок від виру емоцій і тривоги, які постійно переслідують нас на життєвому шляху. Тут ми можемо дати вихід своїм бентежним думкам, оновитися в Божій любові, споглядати Господню красу, заспокоїтися, довіряючи захисту свого Небесного Отця, зцілитися від ран, завданих людськими вчинками, знайти життєві сили й перебувати в безпеці.

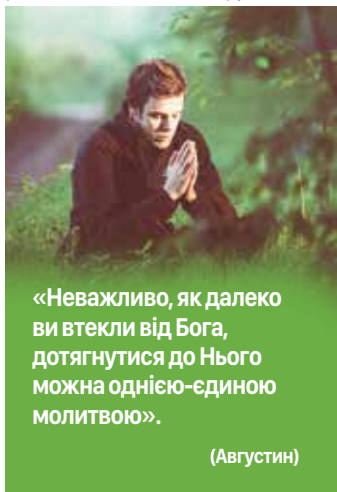
Таємна кімната схожа на «око бурі» — зону спокійної погоди, що утворюється в центрі циклону. Коли все довкола вирує, тут ми знаходимо внутрішній притулок, місце відпочинку та спокою.

У цьому є щось парадоксальне, адже ми водночас перебуваємо і в бурі, і в спокої. Коли ми усамітнюємося в таємній кімнаті й просимо Бога про допомогу, шторм не вщухає. Іноді навіть здається, що він, навпаки, посилюється! Багато християн ображені тим, що коли вони почали присвячувати час таємній кімнаті, то духовна війна навколо них тільки набирала обертів. Замість того щоб знайти притулок, вони стикалися з ураганом.

Річ у тім, що хоч сфера молитви недоторкана, проте це ще й одне з улюблених місць, де сатана атакує благочестивих. Бажаючи знищити Даниїла, його вороги знайшли єдине слабе місце в його всеозброєнні — це молитовне життя. Тому вони атакували його саме в молитовній кімнаті. Єдиним місцем, де Юда міг зрадити Ісуса, віддавши до рук первосвященників, було місце молитви. Тому таємна кімната є одночасно і притулком, і центром ворожих атак. Однак для віруючого є обітниця: коли його атакують на місці молитви, Отець звершує Свій святий суд над усіма подіями загалом. У таємній кімнаті

з вами ніщо не може трапитися без Божого особливого на те дозволу для виконання Його найвищих цілей. Ви цілком недоторканні для всього, що поза Його волею.

Молитва віри — потужна сила християнина, яка, безперечно, здатна перемогти сили ворога. Істинна віра та щира молитва — мов дві руки, якими нужденний прохач тримається за силу безмежної Любові. Сила, отримана в молитві до Бога, у поєднанні з особистими зусиллями, спрямованими на розвиток глибокого та ґрунтового



(Августин)

мислення, приготує нас до виконання щоденних обов'язків і збереже наш дух у мирі за будь-яких обставин, якими б складними вони не були. Спокуси, на які ми щоденно наражаємося, роблять молитву необхідною. Ми повинні постійно підносити в тихій молитві до Бога бажання душі, аби Бог зберіг нас Своєю силою через нашу віру.

Доки триватиме життя, існуватиме необхідність твердо та цілеспрямовано контролювати свої почуття та пристрасті. Жодної

хвилини ми не можемо почуватися в безпеці, якщо не покладемося на Бога й не знайдемо сховища в Христі. Пильність і молитва — запорука чистоти.

Немає такого часу й місця, де було б недоречно звернутися до Бога з проханням. Навіть серед вуличного галасу, у великому натовпі чи в розпалі трудового дня ми можемо відкривати свої серця Богові, прохаючи в Нього допомоги та керівництва в прийнятті кожного рішення.

Господь не хоче, щоб ми для вибору напрямку дивилися обабіч себе. Він бажає, щоб ми дивилися вгору. Люди, які приймають рішення, ґрунтуючись на зовнішніх чинниках, стають «термометрами» суспільства: їхнє життя відображає природні сили, які формують їхню долю. Але люди, які приймають рішення з огляду на те, що вони бачать у Богові, стають «термостатами» суспільства: вони впливають на світ за допомогою могутніх, отриманих від Бога відкриттів, які поширюються на земні сфери.

Найкоротша відстань між проблемою та її розв'язанням — це відстань від наших колін до підлоги. Над вашою головою вирують вітри? Знайдіть пристановище в Господі! Пристановище не може саме собою з'явитися біля вас. Вам потрібно відшукати його й стати під його дах, щоб знайти тихий пристановище в Господі! Пристановище не може саме собою з'явитися біля вас. Вам потрібно відшукати його й стати під його дах, щоб знайти тихий пристановище в Господі!

«Тільки від Бога чекай у мовчанні, о душе моя, бо від Нього надія моя! Тільки Він моя скеля й спасіння моє, Він твердиня моя, — тому не захитаюсь!»

(Псал. 62:6, 7)

Підготувала Тетяна Рутковська

МОЯ ЗДОРОВАЯ СЕМЬЯ

№ 7 (114) 2018

Издатель — издательство «Джерело життя»

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

Главный редактор издательства Лариса Качмар

Ответственный редактор Анна Борисовская

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

Медико-биологическая экспертиза
Владимир Малюк — доктор медицинских наук, профессор
Орест Паламар — кандидат медицинских наук

Корректоры
Елена Белоконь
Инна Джердж

Дизайн и верстка
Юлия Смаль

Ответственная за печать
Тамара Грицюк

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

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

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

Узнай больше на:

www.lifesource.com.ua

Пансионат «Десна»

Оздоровительный комплекс предлагает отдых в живописной местности возле реки Десна среди лугов, озер и лесистых холмов. В течение 11 дней оздоровительной программы простые, но эффективные средства лечения, соблюдение принципов здоровья, красивая природа и уютные условия проживания будут способствовать не только хорошему отдыху, но и результативному лечению и восстановлению здоровья.

Если вы желаете поддержать и восстановить свое здоровье, не боитесь перемен в образе жизни, мечтаете отдохнуть от рутины суетной жизни, тогда пансионат «Десна» — ваш верный выбор!

Звезды:
02.07–12.07, 16.07–26.07,
30.07–09.08, 13.08–23.08

Черниговская обл.,
с. Радичев,
ул. Осовковка, 40
Телефоны:
+38 (067) 197-78-07;
+38 (066) 786-62-94

e-mail: info@desna.info
www.desna.cn.ua



Контактные данные распространителя: