

МОЯ ЗДОРОВА СІМ'Я

№ 9 (128) 2019

29 вересня –
Всесвітній день серця

СЕРДЕЧНАЯ НЕДОСТАТОЧНОСТЬ

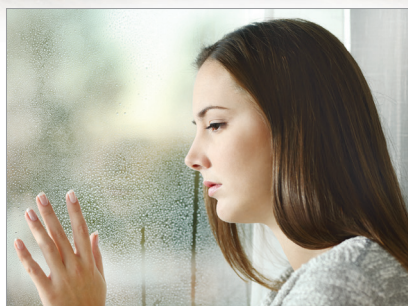
и образ жизни ②



БЕЗОПАСЕН ЛИ КАЛЪЯН?

У молодых курильщиков кальяна всего один сеанс курения вызывает резкое увеличение жесткости артерий, сравнимое с таковым при курении сигарет.

6



ЯК ПЕРЕЖИТИ ВТРАТУ?

Більшості людей, які втратили чоловіка чи жінку й не створили нової сім'ї, знадобилося майже вісім років, щоб відновитися повністю. Як загоїти емоційні рани?

12



СЕКРЕТИ ХАРЧУВАННЯ ДЛЯ СПОРТСМЕНІВ

Як позбутися болю в м'язах? Буряковий сік як допінг. Як запобігти оксидативному стресу від фізичних вправ?

14

СЕРДЕЧНАЯ НЕДОСТАТОЧНОСТЬ И ОБРАЗ ЖИЗНИ

Одышка при нагрузке, отеки ног, скопление жидкости в брюшной полости, ощущение слабости, похудение... Это могут быть симптомы сердечной недостаточности – серьезного нарушения работы сердца, угрожающего жизни. Как предотвратить его развитие и что лежит в основе лечения?

Сердечная недостаточность (СН) – это не заболевание само по себе, а осложнение нарушения работы желудочков сердца. По разным причинам сердце утрачивает свою способность полноценно перекачивать кровь по сосудам, а значит, нарушается питание тканей и выведение токсических веществ из них. Это приводит к появлению симптомов СН. Первое время они появляются только при значительной физической нагрузке, но постепенно становятся спутниками больного даже в состоянии покоя, ухудшая качество жизни и сокращая ее продолжительность.

Чаще всего СН возникает у больных сердечно-сосудистыми заболеваниями (ССЗ), такими как гипертоническая болезнь, ишемическая болезнь сердца, у пациентов, перенесших инфаркт миокарда, страдающих сахарным диабетом или пороками сердца, то есть имеющих патологию клапанов сердца.

ПРИЧИНЫ

Статистика СН неуклонно растет. Печально, что все больше больных становится в возрастной категории до 50 лет. В основном этот факт связывают со все нарастающей проблемой ожирения и связанных с ним заболеваний среди молодежи. Некачественное, бедное защитными фитохимическими веществами питание, низкий уровень физической активности и эмоциональные перегрузки могут привести к развитию воспаления, окислительного стресса (возрастает количество свободных радикалов), активации симпатической нервной системы (сужает сосуды, повышает артериальное давление, ускоряет сердцебиение) и способствуют развитию ожирения.

Все вместе эти факторы приводят к повышению артериального давления, способствуют прогрессированию сахарного диабета, нарушению соотношения плохой/хороший холестерин, развитию атеросклероза, увеличению левого желудочка (ремоделирование), увеличивают риск возникновения инфаркта миокарда и, как следствие, СН.

Ученые выяснили, что одним из основных механизмов возникновения и прогрессирования СН является воспаление в стенке сосудов. Под воздействием вышеперечисленных негативных факторов (непра-

вильное питание, отсутствие физической активности, стресс и др.) в стенке сосудов происходит активация веществ (цитокинов), которые ответственны за возникновение воспалительного процесса. Также запускаются механизмы возникновения опухолей, что ведет к нарушению слаженной работы между сосудами и сердцем.

Одними из таких цитокинов являются интерлейкин-6 и туморнекротический фактор-альфа. Определяя уровень первого в крови, можно судить о прогнозе развития СН у конкретного человека: чем выше уровень, тем пессимистичнее прогноз. А вот туморнекротический фактор-альфа поможет доктору определить степень выраженности СН у пациента: чем больше данного вещества, тем более выражена СН.¹

Кроме оценки жалоб пациента и определения специфических химических веществ в крови используют и более привычные нам обследования: ЭКГ, рентгенографию грудной клетки, УЗИ сердца и МРТ-диагностику.

СКРОМНЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ – ВЫРАЖЕННЫЙ ЭФФЕКТ

Следование рекомендациям относительно здорового питания, физической активности и других привычек в образе жизни могут смягчить течение СН, замедлить ее прогрессирование, а значит, улучшить качество жизни и даже увеличить ее продолжительность. К примеру, люди с начальными или средне выраженными

проявлениями СН, преобразовав свой образ жизни, могут вести обычную активную, продуктивную жизнь, практически не страдая от данной патологии. Кардиологи² дают следующие рекомендации:

1 Откажитесь от курения и алкоголя.

Это улучшает работу сердца и увеличивает приток к нему богатой кислородом крови, оптимизирует артериальное давление и улучшает проходимость сосудов. Пациенты с СН после отказа от курения и спиртного отмечают уменьшение выраженности симптомов заболевания.

2 Следите за массой тела.

Быстрый набор веса или его потеря могут быть признаком усугубления СН. Взвешивайтесь каждое утро натощак в одно и то же время (лучше уже после первого утреннего мочеиспускания). Если масса тела увеличилась более чем на 2,3 кг за неделю, стоит обратиться к лечащему врачу – это признак задержки жидкости в организме, что свидетельствует об ухудшении работы сердца.

Если вы не следите за питанием и в вашем рационе много хлебобулочных изделий, сахара, жирных блюд, то вы рискуете набрать вес за счет жировых отложений, что также ухудшает прогноз СН. Если у вас избыточная масса тела, постарайтесь нормализовать ее. Как это сделать, вы можете узнать у своего лечащего врача.

3 Следите за потреблением жидкости.

СН характеризуется задержкой жидкости в организме, поэтому ваш доктор может ограничить вам потребление воды и других напитков. Уменьшив их потребление до 0,5-1 л в день, вы можете организму выводить больше воды. Оптимальное потребление натрия в сутки, по мнению разных ученых, колеблется от 1,5 до 2,4 г.

4 Употребляйте полезную для сердца пищу.

Разнообразие фруктов, овощей, цельных зерновых, бобовых, орехов поможет вам обогатить организм веществами, особенно необходимыми для питания каждой клетки организма. Выбирайте пищу, в которой нет или содержится минимум трансжиров, холестерина, натрия, красного мяса и сахара. Резко ограничьте или исключите потребление кофеинсодержащих напитков. Внимательно читайте этикетки.



«Объем талии – хороший индикатор содержания жира в организме: если он больше 102 см у мужчин или 88 см у женщин, это может указывать на высокий риск развития болезней сердца.»

Всего около 1,5% населения США следуют в своем питании рекомендациям Американской ассоциации сердца, а ведь доказано, что питание на растительной основе оказывает положительный эффект как на атеросклероз, так и на СН.³ Доктор Орниш и его коллеги, проведя многочисленные и длительные исследования, предложили план питания для людей, страдающих ССЗ, в том числе СН, – DASH-диету.⁴ Эта диета на сегодняшний день признана кардиологами одним из наиболее приемлемых и легко внедряемых вариантов питания при заболеваниях сердечно-сосудистой системы (ССС), в том числе СН. Название DASH расшифровывается как «Диетологический подход к ликвидации гипертонии» и наряду с широким внедрением в рацион всех растительных групп продуктов подразумевает ограничение потребления красного мяса, соли, сладостей и сладких напитков.

По результатам исследования здоровья врачей, у мужчин, которые употребляли больше всего овощей и фруктов, риск развития СН был самым низким. Похожие результаты получены также в исследованиях, проведенных в Финляндии, Швеции и Великобритании. Напротив, питание, богатое фосфатидилхолином (содержится в красном мясе, твердом сыре и яйцах), способствует образованию в кишечнике триметиламин-N-оксида, вещества, увеличивающего риск возникновения инфаркта миокарда, инсульта, СН и смерти.⁵

Подобная DASH-диете, средиземноморская диета, в которой еще меньше красного мяса, оказывает такой же защитный эффект. Впрочем, и другие варианты питания, в основе которых – цельные растительные продукты, положительно влияют на здоровье не только сердца, но и всех органов и тканей нашего тела.

Пища, богатая антиоксидантами, оказывает на состояние сердца положительный эффект, а пищевые добавки, содержащие антиоксиданты, такого действия не имеют. Более того, в 2013 году Американской ассоциацией сердца были выпущены рекомендации, запрещающие применение добавок пациентам с симптомами СН. В 2010 году рекомендации были повторены HFSA, и указывалось, что не стоит применять БАДы для облегчения симптомов СН.

5 Будьте физически активны. Обсудите со своим лечащим врачом, какой вид активности вам лучше выбрать и насколько интенсивными должны быть ваши нагрузки. Старайтесь заниматься в одно и то же время дня и делайте

это ежедневно, чтобы это вошло в привычку. Последние рекомендации для профилактики ССЗ таковы: 30 минут ежедневной ходьбы 5 дней в неделю или 2,5 часа в неделю нагрузки умеренной интенсивности, 75 минут в неделю интенсивной аэробной физической нагрузки или комбинация умеренной и интенсивной аэробной нагрузки для оптимального здоровья ССС.

Относительно сексуальной активности вам также стоит посоветоваться с врачом.

6 Учитесь справляться со стрессом. Выделите 15-20 минут в день, чтобы просто спокойно посидеть и расслабиться, подумать о чем-то приятном и ненавязчивом, помолитесь, займитесь любимым делом или почитайте любимую книгу. В общем, выделите время для того, что помогает обрести уравновешенность.

7 Своевременно отдыхайте. Не отказывайте себе в полноценном ночном отдыхе и выделите время для отдыха в течение дня, но не позже 4-5 часов пополудни, чтобы не нарушить последующий ночной сон.

Старайтесь организовать легкий ужин не позже чем за 3-4 часа до сна, чтобы лучше выспаться ночью. Во время пребывания в постели подложите небольшую подушку под стопы, чтобы улучшить отток жидкости и уменьшить отеки.

8 Следите за артериальным давлением, выраженностью отеков, одышкой, пульсом и отмечайте изменения в дневнике, чтобы вовремя сообщить о них доктору.

9 Избегайте возникновения простудных заболеваний и пневмонии, так как они могут усугубить течение СН. Пневмония нарушает проникновение кислорода из легких в кровь, что мешает процессу энергообразования в организме. Поэтому, чтобы увеличить приток кислорода к тканям, мозг заставляет сердце работать с повышенной нагрузкой, что при СН ему просто не под силу, таким образом его состояние ухудшается еще больше.

10 Одевайтесь соответственно погоде. Не носите стягивающую одежду: носки с тугой резинкой, корсет, ремни, бюстгалтеры несоответствующего размера и т. д., иначе вы рискуете нарушить кровоток, увеличить застой в тканях и в итоге ухудшите работу сердца. Одевайтесь равномерно, особенно следите за тем, чтобы не мерзли руки и ноги.

ЛЕЧЕНИЕ

Лечение данной патологии состоит в фармакологической и аппаратной

(кардиостимуляторы, дефибрилляторы) помощи пациентам. Научно-технический прогресс в области медицины дал возможность поддерживать жизнедеятельность больных с СН намного дольше и эффективнее, чем еще 50 лет назад. Однако это не решает проблему в глобальном плане. Практически все, что удается отвоевать таким образом у заболевания, является лишь небольшой частью того успеха, которого может достичь человек за счет профилактики развития СН и изменения нездоровых факторов образа жизни уже на фоне заболевания.

Когда у внешне здорового человека только периодически появляются и сами по себе исчезают признаки СН, одно лишь изменение образа жизни способно вернуть его к здоровому состоянию. Но... на этом этапе, как правило, большинство людей еще не понимает всей серьезности ситуации и важности изменений, поэтому они ничего не меняют и переходят в ту стадию, когда с помощью изменения образа жизни уже довольно сложно восстановиться полностью: возникают изменения в сердце, сосудах, органах, с которыми справиться уже почти невозможно.

У людей, которые потребляют больше калорий, чем способны израсходовать (промышленно переработанную пищу, продукты животного происхождения, сладости), и при этом ведут малоактивный образ жизни, а также испытывают практически постоянное воздействие стрессоров, риск развития СН намного выше.

При СН фунт профилактики лучше пуда лечения, поэтому начинать вести здоровый образ жизни нужно как можно раньше, ведь для этого существуют веские научные доказательства. И, похоже, вне зависимости от стадии заболевания изменение образа жизни оказывает положительный эффект. Разве это не удивительно?! Так просто и так невероятно мощно!

¹ Ter Arkh. 2016;88(9):106-110. doi: 10.17116/terarkh.2016889106-110.
² Lifestyle Changes for Heart Failure // American Heart Association. www.heart.org. May 31, 2017.
³ Lifestyle Modifications for Preventing and Treating Heart Failure // Journal of the American College of Cardiology. Vol. 72, Issue 19, November 2018. DOI: 10.1016/j.jacc.2018.08.2160
⁴ Managing Blood Pressure with a Heart-Healthy Diet // www.heart.org.
⁵ Там же.

Автор: Татьяна Остапенко, врач общей практики, семейной медицины

ЛЬНЯНОЕ СЕМЯ

ОТРУБИ

БРОККОЛИ

ЧЕСНОК

ГРЕЦКИЙ ОРЕХ

КУНЖУТ

ВИНОГРАД

МИНДАЛЬ

СЕМЕНА ТЫКВЫ

ПОМИДОРЫ

ЯГОДЫ

ТЕСТЫ: ЗДОРОВО ЛИ ВАШЕ СЕРДЦЕ?

Предлагаем вашему вниманию несколько тестов, которые помогут проверить состояние системы органов кровообращения и при необходимости принять соответствующие меры по предотвращению опасных последствий для здоровья.

ТЕСТ НА СОСТОЯНИЕ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ

№	Вопросы	Да – 2	Иногда – 1	Нет – 0
1.	Бывают ли у вас неприятные ощущения в области сердца, за грудиной?			
2.	Бывают ли у вас боли в сердце при физической нагрузке?*			
3.	Бывает ли у вас одышка при быстрой ходьбе, подъеме по лестнице?			
4.	Бывает ли у вас учащенное сердцебиение?			
5.	Бывают ли у вас отеки на ногах к концу рабочего дня?			
6.	Бывают ли у вас давящие боли за грудиной или в области сердца в состоянии покоя?*			
7.	Часто ли вы в детстве болели ангиной?			
8.	Бывают ли у вас колющие, ноющие боли в сердце?			
9.	Бывает ли у вас повышенное артериальное давление?			
10.	Бывают ли у вас неприятные ощущения в сердце после психоэмоциональных нагрузок?			

Вы набрали **от 0 до 5 баллов** и у вас нет жалоб: сердечно-сосудистая система функционирует в пределах нормы.

От 5 до 10 баллов: система работает с нагрузкой. Это состояние требует повышенного внимания.

10 баллов и более: система перегружена. При наличии жалоб это могут быть либо начальные, либо сформированные патологические процессы. Желательно изменить образ жизни. Рекомендуется обследование, так как любой патологический процесс имеет причину.

При наличии у вас жалоб, отмеченных звездочкой (*), желательно обратиться к врачу.

БЕЛЬГИЙСКИЙ ТЕСТ:

РЕАКЦИЯ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ НА НАКЛОНЫ ТУЛОВИЩА

Наклоны вниз вызывают изменение поступления крови по венам к сердцу, к этому фактору добавляется физическая нагрузка. Чем выше тренированность сердца, сосудов и лучше здоровье в целом, тем меньше по интенсивности и длительности изменение пульса в условиях данной пробы.

Для проведения теста необходимо:

- 1 Сосчитать пульс, сидя в спокойном состоянии, за 10 секунд (частоту сердечных сокращений – ЧСС 1).
- 2 В течение полутора минут сделать 20 наклонов вниз с опусканием рук.
- 3 Повторно сосчитать пульс за 10 секунд после выполнения наклонов (ЧСС 2).
- 4 Сосчитать пульс за 10 секунд через 1 минуту после выполнения наклонов (ЧСС 3).
- 5 Рассчитать показатель реакции (ПР) сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку:

$$ПР = ((ЧСС 1 + ЧСС 2 + ЧСС 3) - 33) : 10$$

Известно, что ЧСС является одним из самых доступных, простых и информативных методов оценки функциональности сердца как в состоянии покоя, так и после физических нагрузок. ЧСС – это показатель среднего уровня здоровья в состоянии покоя и ответной реакции организма на физическую нагрузку (она зависит от возраста, пола и физической подготовленности).

- 6 Оценить полученные результаты.

Если полученный результат находится в пределах:

0–0,3 – ваше сердце в прекрасном состоянии;
0,3–0,6 – в хорошем состоянии;
0,6–0,9 – в удовлетворительном состоянии;
0,9–1,2 – в состоянии, требующем особого внимания;
больше 1,2 – следует срочно обратиться к врачу.

НЕКОТОРЫЕ ФАКТЫ

- Женское сердце бьется чаще на 8-10 ударов в минуту, а по своей массе – на 10-15% легче мужского.
- Риск развития ишемической болезни у женщин значительно возрастает после наступления менопаузы, т. е. в период 50-60 лет.
- У курящих женщин риск развития атеросклероза или сердечной недостаточности в 6 раз больше, чем у некурящих. Женский организм впитывает больше токсичных веществ, чем мужской. При этом курение с «пониженным содержанием» никотина не обеспечивает снижение риска развития заболеваний. В среднем курение укорачивает жизнь на 5 лет.
- Потребление алкоголя ведет к повышению артериального давления, появлению сердечных аритмий и может стать причиной инсульта. Особенно несовместимы алкоголь и беременность.

- Мужчинам старше 45 лет и женщинам старше 55 лет рекомендуется измерять уровень холестерина один раз в 2-3 года.

- Болезни сердца часто бывают связаны с лишним весом. Он может привести как к стенокардии, так и к внезапной смерти от инсульта, причем без каких-либо симптомов. Расчет индекса массы тела (ИМТ) позволяет определить степень избыточности веса.

Для того чтобы определить ИМТ, свой вес (в килограммах) разделите на рост (в метрах) в квадрате.

Итак, если ваш ИМТ равен:

- **0–25** – у вас нормальная масса тела;
 - **25–30** – избыточная масса тела;
 - **30–35** – ожирение;
 - **35 и более** – резко выраженное ожирение.
- Обычно лишний вес у женщин накапливается в области бедер и живота.

Верхняя граница нормы ИМТ равна 25. Превышение этой границы всего на 1 единицу в возрасте 30–45 лет увеличивает риск смерти от сердечных болезней на 8%.

- Когда человек занимается физической активностью, обмен веществ значительно ускоряется. У тренирующегося человека организм работает экономичнее, а продолжительность жизни увеличивается.

Источник: www.infarkta.net



Три продукта, провоцирующие ОБРАЗОВАНИЕ ТРОМБОВ

Возникновение тромбов провоцирует инсульт и, как следствие, возможный летальный исход. Чтобы обезопасить свою жизнь от этого распространенного заболевания, врачи рекомендуют в первую очередь пересмотреть свой рацион питания. Чаще всего именно в нем кроется причина тромботической болезни.

Специалисты проанализировали несколько десятков продуктов на выявление опасных компонентов. Из них было выделено три наиболее опасных, провоцирующих образование тромбов. Именно их состав ухудшает свертываемость крови, нарушая ее нормальную циркуляцию по сосудам.

Первое место занимает **говяжья и свиная печень** за счет большого содержания витамина группы К, так как он напрямую влияет на свертываемость крови, повышая ее. Также в печени животных содержится рекордное количество холестерина, что при потреблении в пищу пагубно влияет на стенки сосудов, увеличивая риск образования тромбов.

Вторым «другом инсульта» стал **маргарин** из-за большого содержания трансжиров, которые сгущают кровь, ухудшая ее проходимость и нагружая клапаны сосудов.

Третьим не менее опасным продуктом является **копченая колбаса**. Она также содержит огромное количество «плохого» холестерина, который накапливается в стенках сосудов, образуя бляшки, перерастающие в тромб, который в любой момент может оторваться и привести к смерти.

Для профилактики специалисты рекомендуют отказаться от мясных продуктов, снизить потребление маргарина, заменив его оливковым маслом и сократив употребление жиров до нормы, а также добавить в свой рацион больше сезонных овощей и фруктов.

Другое исследование ученых из Гарвардской школы общественного здравоохранения показало, что употребление клубники или черники раз в неделю снижает риск сердечного приступа в среднем на треть.

Источник: www.orthodox.od.ua



Ученые назвали простой способ ИЗБЕЖАТЬ СЛАБОУМИЯ



Физическая активность даже менее чем два с половиной часа в неделю способна существенно сократить риск развития деменции. Об этом говорится в исследовании ученых Бостонского университета.

Научная работа проводилась в период с 2016 г. по февраль 2019 г. В исследовании приняли участие 2354 человека – 1099 мужчин и 1276 женщин. При этом использовались акселерометры и магнитно-резонансная томография.

Эксперты считают, что регулярная физическая активность способна улучшить не

только физическое здоровье, но и умственное. В частности, по их словам, занятия спортом, даже если под этим имеются в виду «простые прогулки», замедляют процесс старения мозга, в результате чего у физически активных людей уменьшается риск заболеть деменцией.

Согласно данным исследователей, каждый час физической активности отодвигает старение мозга более чем на 1 год при условии занятий спортом 150–300 минут в неделю. Этот показатель увеличивается вдвое, если помимо занятий человек проходит еще не менее 7500 шагов в день.

Деменция – приобретенное слабоумие, стойкое снижение познавательной деятельности с утратой в той или иной степени ранее усвоенных знаний и практических навыков, а также затруднением или невозможностью приобретения новых. По данным ВОЗ, в 2017 году в мире насчитывалось 50 млн людей с деменцией. Ежегодно регистрируют 7,7 млн таких случаев.

Источник: korrespondent.net

Анализ: ДЕТСКОЕ ПИТАНИЕ ОКАЗАЛОСЬ НЕБЕЗОПАСНЫМ

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) считает, что состав многих продуктов на рынке детского питания является неудовлетворительным. В них отмечается высокая концентрация сахара, что опасно само по себе и способствует формированию неадекватных пищевых пристрастий у ребенка, в особенности тяги к сладкому.

Директор Европейского регионального бюро ВОЗ д-р Сусанна Якоб говорит: «Хорошее питание в младенчестве и в раннем детстве остается ключом к обеспечению оптимального роста и развития ребенка, а также улучшению показателей здоровья в более позднем возрасте, включая профилактику избыточного веса, ожирения и неинфекционных заболеваний, связанных с питанием».

Исследования показали, что сахар составляет в среднем 70% от общей энергетической ценности фруктовых пюре на рынке детского питания, несмотря на то что ВОЗ рекомендует, чтобы свободные сахара составляли менее 10% от общего потребления калорий детьми.



ВОЗ также разработала рекомендации, запрещающие продвигать фруктовые напитки и соки, кондитерские изделия и сладости, содержащие большое количество сахара, как подходящие для младенцев и детей до 3 лет. В целом призывают ввести запрет на добавление сахаров (включая концентрированные фруктовые соки) во всю продукцию из сектора детского питания, а также запретить вводящую в заблуждение маркировку, касающуюся содержания сахара или полезности продукта.

Источник: www.foodanddrinkbusiness.com.au

СВЕРХУРОЧНАЯ РАБОТА увеличивает риск СЕРДЕЧНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Длительное исследование с участием 6000 британских мужчин и женщин из числа гражданских служащих в возрасте от 35 до 55 лет показало, что у тех, кто перерабатывал 3–4 часа в день, риск сердечно-сосудистых заболеваний увеличился на 60% по сравнению с теми, кто не работал сверхурочно. Предполагается, что причинами такого возрастания риска являются, во-первых, усталость и хронический стресс, во-вторых, невнимательное отношение к своему здоровью. Интересно, что у работающих сверхурочно всего 1–2 часа

отрицательных результатов в показателях здоровья отмечено не было.

Поддерживайте баланс в работе и личной жизни, что очень важно для здоровья и долголетия.

Источник: www.positivechoices.com



БЕЗОПАСЕН ЛИ КАЛЬЯН?

Вред и опасность для жизни табакокурения уже почти никто не оспаривает. Это многократно доказанный, подтвержденный миллионами смертей факт, но вот о курении кальяна мы знаем меньше. Шиша, наргиле, или аргиле, чилим, хука и др. — это названия-синонимы кальяна. Судя по существующей на него моде, многие люди мало что о нем знают и руководствуются лишь слухами и любопытством. Обратимся же за помощью к людям знающим — ученым.¹



ЧТО ЖЕ ОНИ КУРЯТ?

Оказывается, в этом замысловатом экзотическом сосуде преимущественно дымится тот же табак, что и в банальной сигарете, только роль фильтра выполняет вода и источник дыма спрятан в причудливом «ларце», а не в папиросной бумаге. Реже вместо чистого табака используют ароматизированные смеси на основе табака, куда добавляют мед или мелассу, а также ароматизаторы, красители и консерванты. Еще реже используют безтабачные смеси на основе чая, свеклы, марихуаны или гашиша и др.

Изобретение кальяна приписывают индусам, а уж из Индии мода на него распространилась по всему миру. Особенно увлекается курением молодежь, падкая на все новое и необычное. В США представители общественного здравоохранения возвели его в ранг эпидемии (6–39% населения земли), столь широко он используется. Спросите, почему так? Бытует мнение (в основном среди самих любителей кальяна), что содержание никотина в табачном дыме из кальяна меньше, чем в сигаретном, а значит, безопаснее курить кальян, чем сигареты, но ведь никотин — это не все зло. Напомним, что **табачный дым содержит около 5000 химических веществ, из которых около 70 — доказанные канцерогены, а еще несколько десятков вызывают хроническое воспаление в дыхательных путях.**

В англоязычных публикациях по разным вопросам, касающихся курения кальяна, вы найдете более 180 ссылок. Исследования показали, что, по сравнению с курением сигарет, курение кальяна имеет еще 3 дополнительных риска. Во-первых, копчение над углем привносит в смесь дыма дополнительные токсические вещества. Во-вторых, курильщик кальяна вдыхает вдвое больше дыма за один сеанс курения. А в-третьих, пассивное курение толерантных к кальяну людей гораздо более массово. Ведь кальян люди часто курят в больших компаниях с целью большей социализации, особенно высокий процент курильщиков — среди молодежи.

Правда ли, что вода отфильтровывает из дыма больше токсинов, чем сигаретный фильтр? Нет. Воздушные пузырьки, проходя через воду, не меняют своего состава.² Ученые оценили состав вдыхаемого дыма за один сеанс курения.

Такой сеанс в среднем состоит из 171 затяжки по 2,6 секунды каждая с интервалами между затяжками по 17 секунд, и за этот сеанс человек выкуривал 10 г табачной смеси. Дым содержал 2,94 мг никотина, 802 мг смолы, 145 мг углекислого газа и большее количество хризена, фенантрена и флуорантрена. Количество затяжек и их объем в 10 раз превышали таковые при курении сигарет.

Пиковая концентрация никотина в сигарете и кальяне одинаковая, но из-за того, что продолжительность курения кальяна больше, действие никотина на организм длится дольше. Курильщики кальяна получают дозу никотина в 1,7 раза больше, чем при курении сигарет.

Анализ основного аэрозоля показал, что кальянный дым содержит значительное количество никотина, смолы и тяжелых металлов. Наряду с этим в кальянном дыме обнаружен высокий уровень мышьяка, хрома и свинца, а также нафталин, аценафтилен, аценафтен, флуорен, фенантрен, антрацен, флорантен, пирен, бензоантрацен, хирсен, флуорантен, бензопирен и многие другие токсичные вещества.

ЧТО ДУМАЕТ О КАЛЬЯНЕ НАШ ОРГАНИЗМ?

Даже через 45 минут после курения кальяна частота сердечных сокращений и артериальное давление еще остаются значительно повышенными. Из-за воздействия табачного дыма происходит нарушение работы вегетативной нервной системы, которая регулирует деятельность сердца и сосудов. У молодых

курильщиков кальяна всего один сеанс курения вызывает резкое увеличение жесткости артерий, сравнимое с таковым при курении сигарет.

По сравнению с некурящими уровень вредного ЛПНП-холестерина, Апо-В и триглицеридов у курильщиков выше, а вот хорошего холестерина ЛПВП, Апо-А у них меньше. У курильщиков выше уровень оксидативного стресса и ниже уровень витамина С, так как организм не может справиться с таким потоком токсических веществ и расходует имеющиеся антиоксиданты с большей интенсивностью, что лишает его защиты от негативного влияния как самих компонентов дыма, так и других внешних вредоносных влияний. Даже один сеанс курения кальяна значительно увеличивает окислительное повреждение тромбоцитов.

Если женщина курит кальян 1–2 раза в день, то это уменьшает массу тела ее ребенка в среднем на 100 г. На фоне регулярного курения кальяна риск рождения детей с низкой массой тела увеличивается втрое среди тех, кто начинает курить в первом триместре. У новорожденных чаще возникают проблемы с работой легких, среди них чаще встречаются дети с низкой оценкой по шкале APGAR, которая помогает врачам сориентироваться относительно состояния новорожденного и оценить его потребность в реанимационных мероприятиях.

Один сеанс курения кальяна поставит в организм в 4–5, а то и в 8 раз больше оксида углерода (CO), чем при курении сигареты, а это чревато нарушением функций крови. У любителей кальяна концентрация оксида азота также выше, чем у некурящих. У них чаще встречается метаболический синдром — состояние, предшествующее развитию сахарного диабета 2-го типа, ишемической болезни сердца, гипертонии. Курильщики также более склонны к избыточной массе тела и ожирению.

Компоненты дыма кальяна являются генотоксичными для человека и способны вызывать изменения в генах, а мы знаем, что это увеличивает вероятность образования добро- и злокачественных опухолей.³ Так, среди курильщиков кальяна частота развития доброкачественных новообразований гортани и голосовых связок значительно выше.

Местное воздействие дыма на слизистую оболочку рта, носа и глаз также доказано. Среди курильщиков кальяна

«Один сеанс курения кальяна поставит в организм в 4–5, а то и в 8 раз больше оксида углерода (CO), чем при курении сигареты, а это чревато нарушением функций крови.»



распространены проблемы с деснами, потеря костной ткани пародонта, плоскоклеточный рак ротовой полости, синдром сухости глаз, снижение обоняния и вкуса.

Связь курения кальяна с развитием карциномы пищевода, раком поджелудочной железы, раком предстательной железы, мочевого пузыря уже доказана, хотя по другим видам опухолей данных пока мало.

Курение кальяна связано с повышенным (в 6 раз) риском развития рака легких по сравнению с таковым у некурящих. Кроме того, использование кальяна было связано со значительным увеличением частоты хромосомных изменений.

Существует значительная связь между курением кальяна и плоскоклеточным раком, а также кератоакантомой губы.

Практика совместного использования мунштука кальяна представляет серьезный риск передачи инфекционных заболеваний, включая туберкулез, кишечные инфекции и гепатит А. В разных частях кальяна также было обнаружено очень большое количество бактерий, некоторые из которых потенциально опасны для человека. Скорее всего, это связано с неудовлетворительными гигиеническими условиями, в которых готовится кальян.

Кальян и курение сигарет ухудшают качество воздуха. В помещениях, где курили кальяны, отмечались наивысшие концентрации всех токсических веществ. Содержание СО было значительно выше там, где курили кальяны, чем в помещениях, где курят сигареты или вообще не курят. Кроме того, уровни СО в помещениях, прилегающих к месту курения кальяна, были в 2,5-4 раза выше, чем в помещениях для курения.⁴

Выводы

Хотя среди ученых пока ведутся жаркие споры по вопросу вреда или безопасности курения кальяна, это больше из-за недостатка информации либо ее искажения (отсутствие стандарта составов смесей для кальяна, предвзятость суждений и др.). Пока можно сказать, что курение кальяна, по крайней мере, токсично так же, как курение сигарет. Курильщик кальяна может поглощать большое количество этих веществ из-за режима курения, глубины вдыхания, продолжительности сеанса курения и частоты затяжек.

Использование кальяна стало причиной многих вредных последствий, которые приводят к ухудшению общего состояния здоровья общества. В связи с быстро растущей распространенностью курения кальяна в мире он стал глобальной проблемой и потенциальной глобальной угрозой здоровью. Самый лучший вариант избежать рисков, связанных с курением, — это отказаться от курения как сигарет, так и кальяна.

¹ Int Arch Med . 2014; 7:16 (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4003490/>)

² Aljarrah K, Ababneh ZQ, Al-Delaimy WK. Perceptions of hookah smoking harmfulness: Predictors and characteristics among current hookah users. Tob Induc Dis. 2009;5(1):16. doi: 10.1186/1617-9625-5-16.

³ Cytobios. 2000; 101 (397): 101-13.

⁴ Tob Control. 2016 Sep; 26(5): 586–591.

Подготовила Татьяна Остапенко по материалам публикаций Национальной медицинской библиотеки США (www.ncbi.nlm.nih.gov)

БОТОКС ПОВРЕЖДАЕТ МОЗГ

Популярная омолаживающая процедура несет в себе серьезный риск. Ботокс в случае его попадания в артерии может приводить к потере зрения и повреждению мозга, предупреждают пластические хирурги.



По словам ведущего пластического хирурга Джулиана де Силвы, специализирующегося на лицевых процедурах, проблемы возникают, когда гелеобразное вещество, которое вводят под кожу для омоложения, случайно попадает в артерию, снабжающую кислородом заднюю часть глаз. В худшем случае ботокс может даже блокировать поступление кислорода к мозгу, что приводит к инсульту.

«Поскольку об этих побочных эффектах сообщается недостаточно, многие практикующие эти процедуры даже не знают, что существует риск их возникновения, не говоря уже о плане действий на их случай», — предупреждает д-р де Силва.

Два года назад популярная в косметологии компания Q-Med сообщила, что продукт Macrolane, изначально предназначенный для увеличения груди, не должен использоваться таким образом, поскольку он может затруднить диагностику рака молочной железы.

Другие врачи выражают беспокойство по поводу отсроченной реакции на новые на рынке наполнители, которые могут вызвать внезапную боль и обезображивающие отеки через несколько месяцев после инъекции.

Источник: www.dailymail.co.uk

ПОСТОЯННО ХОЛОДНЫЕ НОГИ – ПРИЗНАК ПОНИЖЕННОГО ДАВЛЕНИЯ

Обследуя пациентов на предмет гипотонии, врачи обязательно интересуются склонностью человека замерзать даже в тепле. Холодные конечности могут быть признаком гипотонии в связи с тем, что пониженное давление ведет к замедлению кровообращения. Так как в конечностях рук и ног отсутствуют мышцы, которые могли бы подтолкнуть кровь к кистям рук и ступням, то этим частям тела приходится греться от того тепла, которое достается им в самую последнюю очередь.

Помимо холодных ног у гипотонии есть и другие характерные особенности: головокружение, боли в висках, сонливость, вялость, ухудшение памяти, рассеянность, учащенный пульс, бледная кожа. Недостаточное кровоснабжение грозит также ухудшением работы внутренних органов и тканей, что приводит к кислородному голоданию. Помимо этого, гипотония является одной из причин развития серьезных проблем в работе сердечно-сосудистой системы, которая вынуждена работать на износ, чтобы снабдить все тело кровью.

Врачи советуют при появлении первых подобных симптомов обращаться за помощью. Гипотоническая болезнь очень опасна, если вовремя не принять меры и не пройти лечение.

Источник: www.orthodox.od.ua



НАПИТОК ДЛЯ ГИПОТОНИКОВ

Если низкое артериальное давление не является результатом серьезных нарушений в работе организма, оно, как правило, само по себе приходит в норму. Необходимо избегать обезвоживания, гипогликемии (пониженного уровня глюкозы в крови) и анемии, поскольку все это может спровоцировать снижение артериального давления.

Настой имбиря и куркумы помогает нормализовать пониженное артериальное давление и обладает противовоспалительным действием.

Ингредиенты (на 2 порции по 250 мл):

- 0,5 ч. л. имбирного порошка или свежего натертого корня имбиря
- 0,5 ч. л. порошка куркумы
- 1 ст. л. лимонного сока
- 0,25 ч. л. порошка корицы
- 2 ст. л. мелассы (черной патоки) или меда
- 2 стакана воды

Приготовление

Добавьте все ингредиенты в два стакана кипящей воды. Перемешайте, охладите в течение 5 минут.

Источник: Дж. Памплон-Роджер. Полезные напитки. С. 87





СЕРЦЕВО-СУДИННІ ЗАХВОРЮВАННЯ: ВИДЕЛКА ПРОТИ ЛІКІВ

Щороку в світі від серцевих хвороб помирає більше людей, ніж за всі минулі війни разом узяті. І цю пандемію можна зупинити не в лабораторіях, наукових інститутах чи медзакладах, а безпосередньо в наших продуктових крамницях, кухнях та їдальнях. Якщо ж говорити про самозахист, то вакцини та антибіотики тут не знадобляться. У цій війні достатньо простої виделки.



УБИВЦЯ НОМЕР ОДИН

Це жирові відкладення на стінках артерій, так звані атеросклеротичні бляшки. У більшості людей, котрі виросли на класичному західному раціоні з високим вмістом жирів та цукру, ці бляшки накопичуються всередині коронарних артерій, тобто кровоносних судин, що оточують серце, немов короною (звідси й назва «коронарні»), і постачають йому багату на кисень кров.



Нагромадження бляшок, що називається **атеросклерозом** (від грец. *athere* – «рідка кашиця» і *sclerosis* – «затвердіння»), являє собою огрубіння артерій через скупчення у внутрішніх стінках кровоносних судин багатої на холестерин жирної пульпи. Цей процес триває десятки років, повільно зменшуючи простір всередині артерій і звужуючи прохід для потоку крові.

Обмеження подання крові до серцевого м'яза може призвести до болю за грудиною та зростання артеріального тиску, коли люди напружуються фізично; таке явище відоме під назвою **стенокардія**. Раптове переривання потоку крові спричиняє **інфаркт**, унаслідок чого частина серця пошкоджується або навіть стає мертвою. Ось чому так важливо запобігти серцевій хворобі передусім шляхом її профілактики.

Мої пацієнти часто запитують мене: «А хіба хвороба серця – не звичайний наслідок старіння?» Я розумію, чому це хибне уявлення таке поширене. Зрештою, протягом життя наше серце скорочується й розширюється мільярди разів, прокачуючи кров. Хіба ж не може воно через певний час просто взяти й зламатися? Ні, не може. Ваші артерії навіть у 90 років можуть працювати не менш ефективно, ніж у дитини.

Існує чималий масив даних, які свідчать, що колись у світі на величезних територіях і близько не спостерігалось епідемічного поширення серцево-судинних захворювань. Лікарі із західної освіти, які працювали протягом 1930-1940-х років у місіонерських шпиталях країн Центральної Африки, зауважували, що багатьох хронічних хвороб, які буквально косили людей у так званому розвиненому світі, немає в більшості регіонів цього континенту. Наприклад, в Уганді, східно-африканській країні з багатомільйонним населенням, серцево-судинні захворювання визначалися як такі, що «майже повністю відсутні».

Надзвичайно низькі показники серцевих захворювань у сільських районах Китаю та Африки пояснюються дуже низьким рівнем холестерину в крові місцевих мешканців. І хоч раціони китайців та африканців різняться, між ними є дещо спільне: і перші, і другі споживають переважно рослинну їжу, як-от: овочі й злаки, багаті на клітковину.

Отже, що все це означає? А те, що серцевих захворювань можна уникнути за власним бажанням.

СЕРЦЕВА ХВОРОБА ПОЧИНАЄТЬСЯ В ДИТИНСТВІ

Наскільки ж рано починають з'являтися жирові прожилки в артеріях, які ще називають «ліпідними смужками»? Річ у тому, що атеросклероз може початися ще до народження. Італійські дослідники зазірнули всередину артерій, узятих у викиднів та дочасно народжених, котрі померли невдовзі після пологів. Виявилось, що артерії тих зародків, чії матері мали високий рівень холестерину ліпопротеїнів низької щільності (ЛПНЩ), зазвичай містили в собі артеріальні ушкодження, тобто уражені ділянки. Це свідчить про те, що атеросклероз може розпочатися не лише як дієтологічна хвороба дитинства, а й під час вагітності.

Серед вагітних жінок стало правилом уникати куріння та вживання алкоголю. Ніколи не пізно почати вживати здорові продукти харчування заради майбутнього покоління.

Як зазначив Вільям Робертс, директор Інституту серцево-судинних захворювань у США, єдиним критичним чинником ризику нагромадження атеросклеротичних бляшок є холестерин, зокрема

підвищений рівень ЛПНЩ у крові. Щоб знизити рівень ЛПНЩ, необхідно різко зменшити споживання трьох видів їжі: трансжирів, які містяться в перероблених і м'ясо-молочних продуктах; насичених жирів, що є переважно в продуктах тваринного походження та консервованих продуктах; і меншою мірою харчового холестерину, котрий міститься лише в продуктах тваринного походження, особливо в яйцях.

Оптимальний рівень холестерину ЛПНЩ становить до 1,8 ммоль/л, і що нижчий він, то краще. Саме він є відповідною точкою при вашому народженні, і саме на ньому зупинявся розвиток атеросклерозу під час досліджень зі зниження вмісту холестерину. Рівень холестерину ЛПНЩ близько 1,8 ммоль/л відповідає загальному показнику холестерину – 3,9 ммоль/л. Нормою загального холестерину в крові вважається 3–5 ммоль/л. Примітно, що в жителів США середній рівень холестерину коливається в межах 5,2–7,8 ммоль/л.

Доктор Робертс зазначає, що є лише два способи знизити рівень холестерину: приписати 100 млн американців до скону приймати медпрепарати-статини або рекомендувати їм перейти на раціон, основу якого становитимуть цільно-рослинні продукти харчування. Зверніть увагу: не перероблені (рафіновані) вуглеводи, упаковані закуски та продукти швидкого приготування, а цільні (фрукти, овочі, горіхи, бобові, злаки)! До того ж з таким розподілом: вуглеводи – 75 % від загальної кількості калорій, білки – максимум 15 %, жири – 10 %.

Отже, або ліки, або дієта. На жаль, медпрепарати діють не так добре, як здається. До того ж вони здатні призводити до небажаних побічних ефектів.

НЕБЕЗПЕКА СТАТИНІВ

Медпрепарат-статин ліпітор, який знижує рівень холестерину, став найпродаванішим медикаментом усіх часів. В усьому світі його реалізовано на суму понад 140 млрд доларів. Для осіб з високим ризиком серцевих захворювань, які не бажають чи не можуть знижувати свій рівень холестерину природним чином за рахунок змін у раціоні, користь від статинів загалом більша, ніж пов'язаний з ними ризик. Проте ці ліки мають свої побічні ефекти, зокрема можуть потенційно

зашкодити печінці та м'язам. Тому деякі лікарі змушують своїх пацієнтів, які вживають статини, регулярно здавати кров на аналіз, щоб перевірити, чи не чинять ці медпрепарати токсичного впливу на печінку.

Можна також перевірити кров на наявність у ній продуктів розпаду м'язових тканин, але результати біопсії свідчать, що в людей, які вживають статини, інколи виявляють ознаки ушкодження м'язів навіть у тому разі, коли аналізи крові в нормі, а симптоми ослаблення чи невралгії не простежуються. Зменшення сили м'язів та погіршення їх функціонування, що пов'язують з уживанням статинів, можливо, і не мають великого значення для молоді, однак у літніх людей це підвищує ризик травмування.

У 2012 році Управління санітарного нагляду за якістю харчових продуктів та медикаментів (США) видало розпорядження під час продажу статинів забезпечити їх новими застережними етикетками на упаковках. Вони мають попереджати лікарів і пацієнтів про потенційний побічний вплив статинів на мозок: ідеться, зокрема, про втрату пам'яті та сплутане мислення. З'ясувалося також, що статини збільшують ризик захворювання на діабет.

У 2013 році під час дослідження, яке охопило кілька тисяч пацієнтів із раком грудей, виявлено, що тривале використання статинів здатне удвічі підвищити ризик розвитку інвазивного, тобто схильного до поширення, раку грудей у жінок. Так, іноді користь від статинів переважає ризики, але навіщо ризикувати взагалі, якщо рівень холестерину можна цілком безпечно знизити природним шляхом?

Було продемонстровано, що рослинний раціон харчування знижує рівень холестерину так само ефективно, як і статини першого ряду, але без жодного ризику. Насправді ж «побічні ефекти»

«**Рослинний раціон харчування знижує рівень холестерину так само ефективно, як і статини першого ряду, але без жодного ризику.**»



здорового харчування зазвичай є сприятливими: це зменшення ризику захворювання на рак та діабет і забезпечення захисту печінки та мозку.

ЕНДОТОКСИНИ, ЯКІ РУЙНУЮТЬ ВАШІ АРТЕРІЇ

Нездоровий раціон не лише негативно впливає на структуру артерій, він ще й заважає їх функціонуванню. Ваші артерії – це не інертні нечутливі труби, якими тече кров. Вони являють собою динамічні живі органи. І лише одна страва в ресторані швидкого харчування, а в дослідженні це була булочка з яєчною та ковбасним паштетом, може на кілька годин затиснути артерії, позбавивши їх здатності нормально розслабитися. І щойно ця небезпечна ситуація починає «розсмоктуватися» через 5-6 годин, як уже й час обідати настав! І ви знову маєте змогу завдати удару по ваших артеріях ще однією порцією шкідливої їжі. Тому багато людей надовго застрягають у небезпечній

зоні хронічного та слабко вираженого запального процесу.

Спершу дослідники звинувачували в усіх бідах тваринні жири та білки, але нещодавно центр уваги перемістився на бактеріальні токсини, відомі під назвою «ендотоксини». Схоже, певні види продуктів харчування, зокрема й м'ясо, містять бактерії, здатні запустити запальний процес, навіть якщо їжа під час приготування пройшла повноцінну термічну обробку. Температури не вбивають ендотоксинів, не руйнують їх і шлункові кислоти чи травні ферменти, тому вони можуть опинитися у вашому шлунку разом із продуктами тваринного походження. Далі за допомогою насичених жирів вони переносяться через стінки кишечника до кровотоку, даючи поштовх запальному процесу в артеріях.

Це пояснює ту дивовижну швидкість, з якою пацієнти із серцевими захворюваннями відчувають полегшення, коли переходять на рослинну дієту на основі фруктів, овочів, цільних злаків та бобових. Доктор Орніш, відомий американський дієтолог, засвідчив зниження кількості нападів стенокардії на 91%, що сталося впродовж кількох тижнів після призначення пацієнтам рослинної дієти в поєднанні з фізичними вправами чи без них. Таке швидке усунення грудного болю відбулося завдяки тому, як артерії пацієнтів змогли очиститися від бляшок, і це свідчить про те, що рослинний раціон не лише сприяє очищенню артерій, а й покращує їх щоденне функціонування.

Водночас контрольна група пацієнтів, які не дотримувалися рекомендацій своїх лікарів, продемонструвала збільшення кількості нападів стенокардії на 186%. І це зовсім не дивно, адже вони продовжували споживати ті самі продукти харчування, які й стали першопричиною ураження їхніх артерій.

ІСТОРІЯ МОЄЇ БАБУСИ

Доказом цього є досвід моєї бабусі, який і надихнув мене стати лікарем. Я ще був малим, коли лікарі відрадили її з лікарні додому в інвалідному візку – помирати. Маючи діагноз «кінцева стадія серцевої недостатності», моя бабуся пережила стільки операцій із шунтування, що хірурги в буквальному сенсі вже не мали змоги «прокласти нові труби»: операції на відкритому серці залишили після себе стільки шрамів, що зрештою настав момент, коли місця для нового хірургічного втручання просто не залишилося. Людині, прикутій до візка й з певним боєм у грудях, лікарі повідомили, що більше нічого зробити неспроможні. У 65 років її життя добігло кінця.

Невдовзі після того, як її виписали зі шпиталю, щоб останні дні вона провела вдома, у телепрограмі «60 хвилин» показали сюжет, присвячений Натану Притікіну, одному з новаторів «медицини способу життя», який став відомий саме завдяки тому, що успішно вилікував смертельне серцеве захворювання. Тоді він щойно відкрив новий центр у Каліфорнії, і моя бабуся з відчаю подалася туди через усю країну й стала

Дозвольте мені розкрити вам так звану «найбільшу таємницю медицини»: якщо організму створити належні умови, він сам себе вилікує.

одним із перших його пацієнтів. То була пансіонна програма, згідно з якою кожному хворому призначали індивідуальну овочеву дієту, а також індивідуальні фізичні вправи, які потрібно було виконувати в спеціальному режимі.

До центру мою бабусю закотили в інвалідному візку із серцевою хворобою, ангіною та динамічним порушенням мозкового кровообігу, проте за три тижні вона не лише відмовилася від візка, а й проходила пішки 15 кілометрів на день. Медики винесли моїй бабусі смертний вирок, коли їй було 65, сказавши, що жити їй залишилося лічені тижні. Та завдяки правильному харчуванню та здоровому способу життя вона прожила до 96!

Це доказ того, що якщо людина припинить вживати продукти харчування, які спричиняють закупорювання артерій, то організм зможе сам себе вилікувати. І в багатьох випадках артерії розкупорюються самостійно, організм отримує здатність розчиняти певну частину нагромаджених бляшок без допомоги лікарів чи хірургічних операцій.

Одним із фактів, який найбільше вразив мене під час навчання на

медичному факультеті, був той, що впродовж 15 років після того, як курець кидає палити, його рівень ризику захворювання на рак легень наближається до рівня людини, яка за життя не викурила жодної цигарки. Ваші легені здатні самотужки очиститися від усієї тієї смоли, що в них назбиралася, і досягти такого стану, наче ви ніколи в житті не курили.

Ваш організм прагне бути здоровим. І якщо ви палите, то щонаочі цей процес самолікування розпочинається знову й триває доти, доки наступного ранку ви не закурюєте чергову цигарку. З кожною затяжкою ви завдаєте нової шкоди легеням. Так само й з кожним спожитим шматком нездорової їжі ви дедалі більше шкодите артеріям. Ви можете вибрати помірний варіант і бити себе меншим молоточком, але навіщо так взагалі чинити? Варто докласти зусиль і не заважати самому собі, дозволити тілу розпочати процес самозцілення, що поверне вас до здоров'я.

Автор: Майкл Герпер, доктор медицини, засновник сайту NutritionFacts.org

ЖИЗНЬ ПОСЛЕ ИНФАРКТА



Еще недавно считалось, что инфаркт миокарда – это болезнь людей пожилого возраста, ведущих малоподвижный образ жизни. Однако в последние десятилетия инфаркт значительно «помолодел», его жертвами нередко становятся молодые люди. В Украине ежегодно фиксируют 40 тысяч случаев инфаркта.

Сердце – это мускулистый мешок, который, как насос, перегоняет через себя кровь. Сама сердечная мышца снабжается кислородом через собственные кровеносные сосуды, которые называются коронарными. Когда в результате развития атеросклероза эти сосуды сужаются и не могут уже пропускать достаточно крови, возникает ишемическая болезнь сердца, при этом сердечная мышца начинает испытывать кислородное «голодание».

При инфаркте миокарда кровоснабжение части сердечной мышцы прекращается внезапно и полностью из-за полной закупорки коронарной артерии тромбом, который образуется на атеросклеротической бляшке. Реже причиной инфаркта является спазм коронарной артерии. Участок сердечной мышцы, лишенный питания, погибает. Слово «инфаркт» переводится с латыни как «мертвая ткань».

Главный признак инфаркта – внезапно возникшая сильная, часто раздирающая, боль в области сердца или за грудиной, отдающая в левую лопатку, руку, нижнюю челюсть. Боль продолжается более 30 минут, при приеме нитроглицерина полностью не проходит и лишь ненадолго уменьшается. Появляется чувство нехватки воздуха, может выступить холодный пот, ощущается резкая слабость, снижается артериальное давление, возникает тошнота, рвота, чувство страха.

Основные причины, способствующие возникновению инфаркта миокарда: переизбыток питания (прежде всего с избытком животных жиров), недостаточная двигательная активность, гипертоническая болезнь, вредные привычки.

Вероятность развития инфаркта у тех, кто ведет малоподвижный образ жизни, в несколько раз больше, чем у физически активных.

ЧЕМ ОПАСЕН ИНФАРКТ МИОКАРДА И ПОЧЕМУ?

Сердце – уникальный орган в организме человека, поражающий своей логичностью, органичностью и целесообразностью. Но одновременно сердце – это и самое слабое звено. Практически все жизненно важные органы, такие как полушария мозга, легкие, почки, органы внутренней секреции, являются парными. Благодаря этому человек может выжить при травме одного из них. Но если откажет маленький участок сердца, гибель угрожает всему организму.

При инфаркте участок омертвевшей сердечной мышцы теряет прочность, эластичность и способность сокращаться. А здоровая часть сердца продолжает работать с максимальным напряжением и, сокращаясь, может разорвать омертвевший участок. Не случайно в просторечии инфаркт именуется «разрывом сердца». Стоит только в этом состоянии человеку предпринять хоть малейшее физическое усилие, как он оказывается на грани гибели.

Главное в лечении, чтобы место разрыва зарубцевалось и сердце получило возможность нормально работать и дальше. Это достигается с помощью как медикаментов, так и специально подобранных физических упражнений.

РЕАБИЛИТАЦИЯ БОЛЬНЫХ ПОСЛЕ ПЕРЕНЕСЕННОГО ИНФАРКТА МИОКАРДА

Запомните! Для заживления травмированной мышцы сердца нужно время (3–4 месяца), хорошее настроение и определенный режим, который необходимо строго и последовательно соблюдать.

Существует несколько фаз реабилитации пациентов после перенесенного инфаркта миокарда.

Острая фаза начинается, когда после нескольких дней болезни у больного улучшается состояние и остается лишь небольшое количество жалоб, связанных с заболеванием сердца. Пациент при этом соблюдает постельный режим.

«Чтобы правильно рассчитывать свои силы при физической нагрузке, необходимо научиться самоконтролю, главным критерием которого является ваше самочувствие.»



Фаза выздоровления начинается, когда человек окончательно встает с постели, способен стоять, ходить и подниматься на один пролет лестницы. Обычно в это время его выписывают из больницы. Эта фаза заканчивается функциональным максимальным выздоровлением, примерно в это время человек возвращается к своей работе.

Фаза после выздоровления, или поддерживающая, продолжается в течение всей жизни.

ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ ПОСЛЕ ИНФАРКТА МИОКАРДА

Прежде чем приступать к занятиям, следует попросить лечащего врача определить степень вашей физической активности. От этого будет зависеть интенсивность подходящей для вас нагрузки.

Есть ряд непереносимых условий выполнения комплексов лечебной гимнастики:

- заниматься разрешается только при хорошем самочувствии;
- при появлении одышки или болей в области сердца необходимо снизить нагрузку или прекратить занятия;
- одежда должна быть легкой и не стесняющей движения;
- заниматься следует в хорошо проветренном помещении;
- длительность занятий – не более 20–30 минут;
- все упражнения следует выполнять без резких движений;
- необходимо соблюдать постепенность и последовательность в увеличении нагрузки;
- при выполнении упражнений следует делать вдох через нос, выдох через рот, при этом нельзя натуживаться;
- во время специальных дыхательных упражнений вдох производится плавно, с умеренной глубиной, выдох продолжительнее вдоха;
- при сочетании дыхания с движением продолжительность вдоха должна соответствовать всей фазе движения (например, руки разводить – вдох, сводить – выдох);
- ходьба по ровному месту дозируется расстоянием, количеством остановок для отдыха, темпом, длительностью времени, затраченного на прогулку;
- сначала занимайтесь один раз в день, преимущественно утром, затем и во второй половине дня, но не менее чем за 2 часа до сна.

Основной целью тренировок является не достижение атлетических стандартов, а поддержание в течение длительного времени хорошего самочувствия при повседневных нагрузках.

Продолжительные, внезапные, короткие или непривычные упражнения вредны и даже опасны. Желательно, чтобы каждый человек имел определенный постоянный маршрут или дистанцию для периодического (но не реже одного раза в неделю) прохождения с целью лучшего наблюдения за увеличением своей тренированности или ухудшением своего состояния.

Запомните! Абсолютным противопоказанием для выполнения упражнений является увеличение интенсивности болей в области сердца, в груди (независимо от данных ЭКГ), сильная одышка, холодный пот, учащение пульса – более 120 ударов в минуту, общая слабость. При появлении этих признаков нужно немедленно прекратить физические нагрузки, а в случае необходимости – сообщить об ухудшении состояния своему лечащему врачу.

Некоторые больные ошибочно полагают, что если при физической нагрузке возникает недомогание или боль в области сердца, то не следует прекращать занятия и боль надо пересилить. Это опасное заблуждение может привести к трагическим последствиям.

Существует и другая крайность, когда человек, перенесший инфаркт, целиком «уходит» в болезнь и боится любой физической нагрузки, даже самой незначительной. Подобное поведение является также неправильным. И вот почему.

Специально подобранные врачом физические упражнения, выполняемые в медленном темпе, дыхательная гимнастика способствуют продвижению крови по артериям и венам, что облегчает работу сердца, улучшает обмен веществ, повышая отдачу кислорода и питательных веществ тканям, нормализует работу всех органов. Под влиянием тренировок повышается физическая работоспособность, нормализуется артериальное давление, улучшается эластичность сосудов и в крови снижается концентрация веществ, способствующих возникновению атеросклероза. При этом значительно улучшаются психологическое состояние, настроение, исчезает страх физической нагрузки, появляется уверенность в своих силах.

ДВИГАТЕЛЬНЫЕ РЕЖИМЫ ПОСЛЕ ИНФАРКТА МИОКАРДА

Первый двигательный режим называется щадящим, так как он предусматривает малую физическую активность. Данный двигательный режим применяется для больных, перенесших инфаркт миокарда 2–4 месяца назад, а также для больных с выраженными явлениями коронарной недостаточности, недостаточности кровообращения 2-й степени.

Выполнять его следует строго не более 15–20 мин. Во время 1-го двигательного режима предусматриваются тренировочные подъемы по лестнице. В первую неделю людям, перенесшим инфаркт миокарда, рекомендуется подниматься в медленном темпе до 2-го этажа (1 ступенька в течение 3–4 с), дыхание

произвольное. На 2-й неделе, поднявшись на 2-й этаж, необходимо остановиться, 4–5 раз глубоко вдохнуть и выдохнуть, затем, если нет одышки, общей слабости и резкого учащения пульса, постараться продолжить подъем до 3-го этажа. Когда больной привыкнет к такой нагрузке,

можно начать подниматься по лестнице 2 раза в день в среднем темпе (1 ступенька – 2 с). Количество тренировок в день постепенно доводится до 3–4. Кроме того, можно начинать дозированные прогулки.

На первой неделе больной проходит расстояние в 1 км за 30 мин. На второй неделе необходимо увеличить прогулку до 1,5 км с той же скоростью. На третьей неделе – до 2 км, на четвертой – 2,5 км (при той же скорости ходьбы). После каждого километра необходимо отдыхать 5–10 мин. Начиная с третьей недели, необходимо ходить по 2 раза в день, вечером рекомендуется проходить половину расстояния.

При первом двигательном режиме можно выполнять некоторые виды кратковременных домашних работ с незначительным физическим усилием, подъемом тяжестей до 5 кг.

Показаниями для перехода к следующему режиму являются самочувствие пациента, адаптация его к физической нагрузке, хорошие показатели кардиограммы.

Второй двигательный режим иначе называется тренировочным со средней физической активностью. Он может быть рекомендован тем, кто перенес инфаркт миокарда четыре и более месяцев назад и успешно освоил первый двигательный режим, а также больным с сердечно-сосудистой недостаточностью I степени. Тренировочный режим включает в себя более интенсивные нагрузки. В его комплексы входят упражнения для усовершенствования координации движений, активизации кровообращения и дыхания, поднятия эмоционального тонуса, восстановления и сохранения привычки сердечно-сосудистой системы к выполнению нормальных бытовых нагрузок.

Этот режим предусматривает упражнения с отягощением, рекомендуемая нагрузка – до 2–3 кг. Длительность выполнения упражнений не должна превышать 25–30 мин. **Главная цель этого этапа – развить приспособляемость сердечно-сосудистой системы и всего организма к физическим бытовым нагрузкам.**

При данном режиме перенесший инфаркт миокарда человек может продолжать тренироваться, поднимаясь по лестнице. В первую неделю допускается делать это в среднем темпе: 1 ступенька за 2 с до 2-го этажа, затем – отдых 2–3 мин и снова продолжение подъема в том же темпе до 3-го этажа. На следующей неделе – подъем до 4-го этажа в том же темпе. Спускаться по лестнице надо с той же скоростью, что и подниматься. Количество тренировок в день можно довести до 3–4.

Дозированной ходьбой можно рекомендовать заниматься дважды в день

« Перенесший инфаркт миокарда человек может продолжать тренироваться, поднимаясь по лестнице. »



2–3 раза в неделю. Вечером рекомендуется проходить половину расстояния. Начиная с дистанции 2,5–3 км, увеличивайте ее каждую неделю на 500 м, доведя к четвертой неделе занятий до 4,5–5 км. На первой неделе рекомендуется медленный темп ходьбы, затем – увеличение скорости. Периоды ходьбы в среднем темпе нужно чередовать с ходьбой в более медленном темпе. После каждых 1,5 км необходимо отдыхать 5–10 мин.

В этот период разрешается немного помогать домашним: делать мелкий ремонт и уборку в квартире, ходить в магазин, поднимая сумки не тяжелее 5 кг.

Если человек, перенесший инфаркт миокарда, успешно прошел два предыдущих режима, можно перевести его на **третий двигательный режим**. Большинство людей, успешно завершив его, возвращаются к нормальной трудовой жизни. **Главная задача этого режима – максимально обеспечить восстановление трудоспособности организма больного.**

Продолжительность выполнения упражнений возрастает до 35–45 мин. Можно по 10–15 мин играть в волейбол, настольный теннис, бадминтон. Можно начинать плавать в бассейне, но после согласования с лечащим врачом.

Обязательно продолжать тренироваться в подъеме по лестнице. В первую неделю придерживайтесь среднего темпа подъема (30 ступенек за 1 мин), один раз в день. Затем постепенно увеличивайте длительность и периодически – темп.

Дистанция дозированной ходьбы во время этого режима начинается с 5–5,5 км и еженедельно постепенно увеличивается на 500 м, доходя на четвертой неделе тренировок до 8–8,5 км. Скорость ходьбы – 4 км/час, после каждых 2 км отдыхайте 5–10 мин. Вы можете начинать ходить по дороге с незначительными подъемами, постепенно ускоряя темп.

Сложность реабилитации после перенесенного инфаркта миокарда в том, что не от врачей, а в первую очередь от самого больного будет зависеть успех лечения. Врач в данном случае выступает лишь советчиком и помощником.

В заключение хочется еще раз отметить: от простых дыхательных упражнений в постели до бега и плавания – таков путь от инфаркта к полноценному здоровью. Чем последовательнее человек будет его придерживаться, тем дальше отодвинется от него грозная болезнь с ее осложнениями.

Автор: Нигина Муратова, врач-терапевт, магистр общественного здравоохранения

ЯК ПЕРЕЖИТИ ВТРАТУ?

Більшості людей, які втратили чоловіка чи жінку й не створили нової сім'ї, знадобилося майже вісім років, щоб відновитися повністю. Як загоїти емоційні рани з найменшими втратами?

Коли людина втрачає рідних, цілком природно, що вона страждає. Проблеми виникають тоді, коли ми не відпускаємо цю ситуацію. На наш погляд, смерть несправедлива, і дуже часто люди навіть докоряють Богові: «Чому Ти такий несправедливий, що забрав у мене його/її?» Невіруючій людині складніше пережити це, тому що вона оцінює втрату як вічну – назавжди. А віруюча людина звикла покладатися на волю Богу, тому що зустрічі й розлуки супроводжують нас завжди.

У Біблії є сюжет, який справляє дивовижний терапевтичний вплив на людей, що зіткнулися зі стресом чи смертю рідних. Ідеться про декілька життєвих фрагментів одного глибоко віруючого чоловіка на ім'я Йов. Щоразу, переживаючи втрати, а їх було доволі багато, він повторював: «Бог дав, Бог узяв». Урешті-решт, побачивши в ньому міцну віру, Бог повернув усе вповні.

Долаючи тугу за померлим, ми стаємо стійкішими та сильнішими. У психології такий феномен називається «набуттям навичок до втрати». Проте є люди, які замикаються в собі й зациклюються на своєму горі. Вони плекають у собі страждання, підживлюють ці почуття й не можуть зупинити потік негативних емоцій. З дитинства ми реагуємо на будь-які втрати зі смутком. Проте більш зріла людина вміє переживати це спокійно, смиренно, без надриччя. Адже **зрілість визначається тією силою духу, з якою ми сприймаємо всі складні обставини життя**. Потрібно вчитися рівномірно реагувати на всі радісні й сумні події, довіряючи своє життя Богові. Віра – це найдієвіші й найнадійніші ліки.

ВПЛИВ НА ЗДОРОВ'Я

Емоційні рани можуть спричинити хвороби тіла. Горе простежується навіть зовні: людина згорблена, м'язи затиснуті, напружені, не здатна розслабитися. Таке напруження може викликати розлади сну, порушення дихання, стрибки артеріального тиску, серцеві хвороби. Якщо ви відчуваєте затиснутість м'язів, попросіть когось зробити вам масаж. Відпочинок під звуки природи теж допоможе тілу розслабитися.

Якщо ви дотримуетесь здорового способу життя, вам буде легше пережити втрату. Коли стресовий стан затягується на дні й тижні, як це буває в разі тяжкої втрати, перенапружена імунна система виходить з ладу, у цей час організм більш сприйнятливий до інфекцій та онкозахворювань.

Британські дослідники оприлюднили звіт про зв'язок стресу з поширеним станом травної системи, так званим синдромом подразненого кишечника. Хворі із цим синдромом страждають від багатьох недуг: болів та здуття живота, діареї чи закрепів. Було помічено, що саме емоційний розлад в 70% випадків є причиною цього стану.

Не ігноруйте потреби свого організму: дотримуйтеся звичного розпорядку дня, не пропускайте прийоми їжі, навіть коли «не йде», з'їжте хоча б яблуко чи інші фрукти. Проте не впадайте й в іншу крайність – «не заїдайте» горе. Якщо напади голоду нестримні, спробуйте зрозуміти: ви справді хочете їсти чи просто потребуєте втіхи.

Друга життєво важлива потреба, яку необхідно задовольнити, – достатній сон. Приймайте перед сном прохолодний душ, не дивіться телевизор, спробуйте максимально розслабитися й звільнити свій розум від гнітючих думок.

Ще один важливий аспект – темп вашого життя. Не виключено, що в період переживання горя ви не зможете виконувати всі ті функції, які легко здійснювали раніше. Якщо є змога перекласти їх на когось, зробіть це. Дозвольте собі зменшити навантаження, пам'ятайте, що стрес негативно позначається на всіх сферах життя. Більше відпочивайте. Оцініть, який відпочинок для вас кращий – активний чи пасивний. Не бійтеся виявляти слабкість і не відчувуйте провини за це. Коли зможете, ви повернетеся до звичного ритму життя. А зараз просто побережіть себе.

« Пережити горе – не означає забути. Пережити – означає навчитися повноцінно жити після втрати. »



СТАДІЇ ТУГИ

1 Шок і заперечення. триває до 2 місяців, людина відмовляється приймати реальність, перебуває в стані заціпеніння, плаче, відчуває гнів. Будь-яка емоція, щоб бути пережитою, має знайти вихід. Інакше це загрожує неврозом. Принцип паротяга: якщо парі нікуди виходити, механізм виходить з ладу. Тому в цей час не слід стримувати сліз: вони приносять полегшення.

2 Гнів і образи. Після того як людина починає усвідомлювати факт втрати, дедалі гостріше відчувається відсутність померлого. Думки дедалі частіше зосереджуються на пережитому горі, на обставинах смерті, на попередніх подіях. Що більше людина думає про втрату, то більше в неї виникає запитань. Так, трагедія сталася, але людина ще не готова змиритися з нею. Вона прагне збагнути розумом те, що сталося, відшукати причини, знайти відповіді на всі «чому»: чому на нас звалилося таке горе? чому Бог дозволив їй/йому померти?

3 Почуття провини та нав'язливі думки. Людина, яка страждає від докорів сумління з приводу того, що вона була несправедлива до померлого чи не запобігла його смерті, може переконувати сама себе: якби лише була можливість повернути все назад, то вона б точно вчинила інакше. Деякі кличуть до Бога: «Господи, якби Ти тільки повернув його, я б ніколи більше не сварилася з ним», – у чому знову ж таки простежується бажання та обіцянка все виправити.

4 Страждання та депресія. Це період максимального душевного болю, який часом здається неможливим і відчувається навіть на фізичному рівні. Страждання не є постійними, а, як правило, підступають хвилями. Сльози можуть навертатися на очі при будь-якій згадці про померлого, про спільне життя й обставини смерті. Деякі стають особливо чутливими й готові заплакати будь-якої миті через відчуття самотності й жалю до себе.

5 Прийняття та реорганізація. Хай як довго й тяжко не страждала б людина, зрештою вона все-таки емоційно приймає пережиту втрату. Тепер вона поступово повертається до повноцінного життя в реальних обставинах і з надією дивиться в майбутнє.

Людина відновлює тимчасово втрачені соціальні зв'язки й заводить нові, повертається до контролю над своїм життям, освоює нові навички й будує плани на майбутнє.

Було проведено дослідження за участі чоловіків, які втратили когось зі своїх рідних. Залежно від реакції їх поділили на три групи. Для представників першої групи смерть близької людини лише підкреслила негативні аспекти життя. Друга група просто змирилася з втратою й пішла далі. А учасників третьої групи смерть рідної людини спонукала переосмислити й навчитися цінувати життя, а також значно покращити свої взаємини з іншими людьми. Порівняно з іншими, у чоловіків останньої групи простежувалися поліпшення функціонування імунної системи, кращі результати виживаності в довгостроковій перспективі.

ПЛАН ВІДНОВЛЕННЯ

1 Прийміть реальність втрати: поговоріть про це з найближчими людьми, виплачтеся, приберіть речі, пов'язані з померлим. Не слухайте тих, хто радить «триматися, мужніти, кріпитися». Не стримуйте сліз, давайте емоціям вихід. Сльози – це нормальна фізіологічна реакція на біль, вони дарують емоційну відпругу. Ви можете відчути себе знесиленими, розбитими, спустошеними, але вам стане легше. Пам'ятайте: ви маєте право на вираження своїх почуттів. І не потрібно за це виправдовуватися.

2 Пропрацюйте біль:

- чесно визнайте свої почуття;
- не уникайте болю, напишіть про свою втрату на папері;
- дбайте про себе: достатній сон, збалансоване харчування, фізичні вправи;
- підтримуйте духовний зв'язок з Богом та людьми.

Дослідження показали, що недостатня соціальна підтримка є вагомим причиною депресії, ніж самі картання людини.

Якщо ідеться про почуття провини, тут важливий конструктивний підхід: «Я спіймав себе на думці, що застрягаю в почутті провини. Потрібно розв'язати цю проблему». Якщо провини справді є, але змоги попросити в людини пробащення немає, слід сповідати цей гріх перед Богом. Він пробачить і зніме з вас цей тягар.

3 Пристосуйтеся до життєвих змін, викликаних втратою: розподіліть, хто і як виконуватиме ті функції, які були закріплені за померлим. Визнайте, у яких життєвих аспектах ви стали найуразливіші: побутова сфера, емоційна, професійна. Коли ви зрозумієте, де пробита «найбільша діра», буде легше її залагодити.

Як маленька дитина поступово вчиться ходити, намагайтеся поступово вчитися самостійно отримувати те, що раніше ви мали завдяки померлому. Це можуть бути суто побутові навички. Наприклад, жінка, втративши чоловіка, який усе робив по господарству, може навчитися сама лагодити й ремонтувати речі, а може знайти службу, яка підтримуватиме комфорт у її будинку на звичному рівні. Чоловік, втративши дружину, може вивчити інструкції до побутової техніки, навчитися готувати їжу самостійно й забезпечити собі колишній рівень зручностей.

Пам'ятайте, що не всі проблеми потребують миттєвого розв'язання. Не соромтеся радитися з авторитетними людьми. А в перші місяці після втрати відкладіть на якийсь час вирішення всіх глобальних питань (купівлі-продажу нерухомості, переїзду тощо).

4 Емоційно дистанціюйтеся від втрати. Це не означає забути померлого, спогади залишаються. Це значить йти далі по життю: зміцнювати наявні й встановлювати нові взаємини, знаходити нові інтереси й підтримувати старі. Не задовольняйтеся тим, аби просто вижити. Нехай пам'ять про втрачену людину сприяє розвитку вашої особистості. Роздумуйте про те, чого ви навчилися



«**Будь-яка втрата дає нам право вибору: озлобитися чи стати кращим.**»

або що здобули внаслідок втрати. Дехто радить знайти сферу для застосування своїх почуттів у добродійності, турботі про таких самих хворих, як була ваша близька людина.

5 Шукайте вітху в Богові та Його Слові. Не звертайтеся до окультизму, не слухайте людей, які навіязують вам думки про забобони, прикмети та ін. Якщо ви людина віруюча, то розумієте, що смерть – це лише тимчасовий сон до Другого приходу Христа. Ви не можете розмовляти з померлими, отримувати від них звістки чи поради: людина – її тіло, дух і душа – померла.

Важливо, щоб саме Бог завжди був на першому місці, тоді будь-які втрати людина здолає, не зламавшись. Вона вийде із такої ситуації поранена, але не вбита.

Підготувала Марта Рудко

ДО КОГО ЙТИ З ДІАГНОЗОМ «ГОРЕ»?

Скорбота приходить і відходить – така доля людини, не потрібно перебільшувати її, вишукувати похмурі тіні в нашому життєвому досвіді й весь час про них думати, значно краще зосередитися на світлому й приємному. Нам потрібно розплющити очі й загострити свої почуття, щоб побачити й оцінити безліч благословень довкола себе, які мають не лише спонукати нас до вдячності, а й ошчасливити.

При повному денному світлі, чуючи хор інших голосів, пташка, що сидить у клітці, не заспіває пісні, якої її хоче навчити господар. Вона засвоїть лише якийсь уривок із неї, якусь трель, проте ніколи повністю не відтворить окрему мелодію. Аж ось господар накриває клітку й ставить її в таке місце, де пташка слухатиме тільки одну пісню, котру має співати. У темряві вона раз у раз намагається вторувати цій пісні, доки не запам'ятає її, і ось – із її грудей лине досконала мелодія. Потім клітку

з пташкою повертають на її місце, і з цього часу пташка може співати цю пісню вже при світлі. Так само Бог поводить себе зі Своїми дітьми. У нього є пісня, якої Він хоче навчити нас, і якщо ми засвоїмо її в сутінках страждань і горя, то потім зможемо співати її завжди.

Які б не були ваші обставини, яким би темним і таємничим не здавався шлях, котрим вас веде Провидіння, навіть якщо ви долаєте бурхливий потік, навіть якщо випробування й втрати спіткають вас знову й знову, переможно лунають слова: «Тим, які люблять Бога... все сприяє до добра» (Римл. 8:28).

Автор: Еллен Уайт



СЕКРЕТИ ХАРЧУВАННЯ ДЛЯ СПОРТСМЕНІВ



ЯК ЗАПОБІГТИ ОКСИДАТИВНОМУ СТРЕСУ ВІД ФІЗИЧНИХ ВПРАВ



Оксидативний стрес – це нездатність клітини подолати збільшення виділення активних форм кисню та запобігти пошкодженню клітинних структур. Коли ви використовуєте кисень для спалення енергетичних запасів у тілі, то утворюються вільні радикали – за аналогією з тим, як автомобілі, спалюючи паливе, утворюють побічні продукти згоряння, що виходять назовні разом з вихлопними газами. Це відбувається навіть під час «холодного ходу», тобто коли ви живете своїм звичним повсякденним життям. А якщо ви займаєтеся фізичними вправами й спалюєте енергію, це спричиняє ще більший оксидативний

стрес, тому організм потребує більше антиоксидантів.

У бігунів на супермарафонські дистанції приблизно в 10% клітин було виявлено пошкодження ДНК, причому перевірки проводили під час бігу й упродовж майже двох тижнів після змагань. Проте більшість людей не бігає марафон. Тож чи можуть короткі, але інтенсивні заняття спортом зашкодити ДНК? Так, можуть.

Фармацевтичні компанії та фірми-виробники харчових добавок знайшли способи блокування за допомогою своїх пігулок тієї окислювальної шкоди, яку спричиняють інтенсивні фізичні навантаження, але їхня продукція призводить до ще більшого окислення! Наприклад, чоловіки, накачуючи біцепси, вживали по 1000 мг вітаміну С, унаслідок чого їхні м'язи зазнали ще більшої шкоди через сильніший оксидативний стрес.

Можливо, замість харчових добавок краще споживати більше багатих на антиоксиданти продуктів, які нейтралізують вільні радикали? Дослідники поставили учасників на тренажерні доріжки й збільшували їм навантаження,

допоки ті ледве не падали від втоми. Порівняно з контрольною групою, у якій фіксували сплеск вільних радикалів, ті учасники, яким за 2 години до фізичного навантаження давали велику порцію **водяного кресу** (листового овочу, який можна вирощувати навіть на підвіконні), продемонстрували навіть меншу кількість вільних радикалів, ніж до початку виконання фізичних вправ. Через 2 місяці споживання щоденної порції крес-салату в спортсменів не виявляли ушкоджень ДНК, якими б інтенсивними не були навантаження на тренажері, що доводить потужний антиоксидантний ефект цього продукту.

Отже, за умови споживання здорового раціону ви отримуєте максимум користі: міцнієте завдяки інтенсивним фізичним вправам та уникаєте шкоди, спричиненої надміром вільних радикалів. За словами авторів огляду, опублікованого у виданні *The Journal of Sports Sciences*, ті, хто дотримується рослинного раціону, створюють собі «міцну систему антиоксидантного захисту від оксидативних стресів, спричинених фізичними навантаженнями».

БУРЯКОВИЙ СІК ЯК ДОПІНГ

Відомо, що атлети з більшими м'язами потребують більше кисню, оскільки витрачають більше енергії. Проте як збагатитися цим додатковим киснем? Близько 5 років тому один з постулатів спортивної психології було перекинуто догори дригом – і все через буряковий сік.

Природні нітрати, які збагачують ваше тіло оксидом азоту й містяться в зелених листових овочах та буряках, не лише допомагають постачати збагачену киснем кров до м'язів шляхом розширення артерій, а й забезпечують тілові можливість добувати із цього кисню більше енергії, що раніше вважалося неможливим. Наприклад, виявилось, що **один маленький ковток бурякового соку дозволяє плавцям-пірнальникам затримувати дихання під водою на півхвилини довше, ніж зазвичай**.

Випивши трохи бурякового соку, велосипедисти змогли виступати з тією ж самою інтенсивністю, але споживаючи при цьому на 19% менше кисню

порівняно з контрольною групою. А потім, коли вони змінили помірний рух накатом на інтенсивний спурт (стрімке збільшення темпу), то час від його початку до виснаження збільшився з 9 хвилин 43 секунд до 11 хвилин 15 секунд. Найбільшу витривалість продемонструвала група, яка вживала буряковий сік, при цьому її учасники використали меншу кількість кисню. Тобто буряковий сік зробив тіла велосипедистів значно ефективнішими в плані вироблення енергії. Жодному медпрепарату, стероїду, харчовій добавці та жодній дієті не вдалося доти зробити те, що зміг сік із буряка.

Такий ефект забезпечується й уживанням цілих буряків. В іншому дослідженні чоловікам і жінкам, які з'їли по півтори склянки варених буряків за 75 хвилин перед забігом на 5000 метрів, вдалося покращити свої спортивні показники, причому частота серцевих скорочень залишилася незмінною, а самі учасники повідомляли про зменшення втоми.

Ідеальною дозою й часом уживання для максимізації спортивних показників є півсклянки бурякового соку (або три невеличких буряки чи склянка вареного шпінату) за 2-3 години до змагань.¹

Про стероїди та інші заборонені стимулятори йдеться чи не в кожній програмі спортивних новин. Чому ж ніхто й ніколи не розповів про ці потужні й цілком легальні овочеві стимулятори?



ЯК ПОЗБУТИСЯ БОЛЮ В М'ЯЗАХ

Оптимізація процесу відновлення після фізичних вправ вважається заповітною метою науки про спортивні навантаження. Кожен, хто регулярно тренується, знає, що таке біль у м'язах. Під час напружених фізичних вправ у м'язах з'являється відчуття пекучості, яке можна пояснити нагромадженням молочної кислоти. Є ще синдром відстроченої м'язової болючості: вона виникає за кілька днів після інтенсивної фізичної активності та, найімовірніше, є наслідком запалення, спричиненого мікророзривами в м'язах, а це негативно впливає на спортивні показники після важкого тренування.

Якщо у вас запалення, то, можливо, варто вдатися до протизапальних фітонутрієнтів (поживних речовин, отриманих з рослин)? Біофлавоноїди з цитрусових здатні нейтралізувати нагромадження молочної кислоти, але для подолання запалення необхідно накопичити в організмі флавоноїди антоціаніни, яких багато в **ягодах**.

Біопсихічні проби, узяті в атлетів, підтвердили, що споживання, скажімо, **лохини** (або голубики) істотно знижує запалення, спричинене фізичними навантаженнями.² Дослідження з уживанням ягід показують, що їх протизапальний ефект спроможний скоротити час на відновлення, зменшивши, наприклад, втрату сили з 22% до 4% упродовж подальших чотирьох днів у студентів, які займалися надміру інтенсивним накачуванням біцепсів.

Такий лікувальний вплив ягід на м'язи характерний не лише для штангістів і культуристів, а й для бігунів на довгі дистанції, щоб відновити сили після марафону. Також встановлено, що споживання двох скибок **кавуна** перед інтенсивними фізичними навантаженнями істотно зменшувало м'язовий біль.

¹ Wylie LJ, Kelly J, Bailey SJ, et al. Beetroot juice and exercise: pharmacodynamic and dose-response relationships. *J Appl Physiol*. 2013;115(3):325–36.

² McNulty LS, Nieman DC, et al. Effect of blueberry ingestion on natural killer cell counts, oxidative stress, and inflammation prior to and after 2.5 h of running. *Appl Physiol Nutr Metab*. 2011;36(6):976–84.

Джерело: Грегор М. Стоун Дж. Як не померти передчасно. Іжа, яка відвертає та лікує хвороби. К.: КМ-БУКС, 2018. С. 36–46.

Господиням на замітку

ЯК ЗАКВАСИТИ КАПУСТУ?

✓ Вміст солі під час квашення капусти не повинен перевищувати 100 г на 10 кг капусти, тобто 1%. Як приправу можна додати кмин та плоди ялівця. Спочатку нашатковану капусту потрібно утрамбувати у велику посудину й злегка прикрити на 3–5 днів для «газування» та попередньої ферментації. Після цього її слід перекинути в інший посуд (можна скляний), утрамбувавши якомога сильніше й щільно закрити кришкою, оскільки капуста втрачає свої лікувальні властивості й вітаміни, якщо довго стоїть на повітрі, окислюючись.

✓ В осінньо-зимовий період особливо рекомендують уживати квашену капусту (з кмином та плодами ялівця) у складі салатів із сирих овочів з додаванням тертої моркви та цибулі. Сік квашеної капусти, розбавлений водою, покращує апетит і травлення, а також чинить лікувальну дію на печінку, селезінку, жовчний міхур, допомагає при геморої, артриті, ревматизмі, атеросклерозі й слугує загальнозміцнювальним засобом. До того ж квашена капуста – дешевий та ефективний засіб від глистів.

✓ Встановлено, що люди, котрі вживають багато квашеної капусти, живуть довше, оскільки молочна кислота, що утворюється під час квашення, не лише володіє бактерицидними властивостями, а й сприяє відновленню та зміцненню організму.

ЗАКВАСКА ДЛЯ ВИПІКАННЯ ДОМАШНЬОГО ХЛІБА

Як використовувати дріжджі, знає кожна господиня, але спосіб приготування опари із житнього борошна знають не всі. Ось один з рецептів.

У півсклянки теплої води всипати стільки житнього борошна (можна змеленого в кавомолці чи в міксері жита), щоб утворилася густа кашка. Можна додати 1–2 столові ложки йогурту або кислого молока, щоб прискорити ферментацію. При цьому кефір потрібно попередньо залишити в теплі до розшарування на фракції. Якщо використовувати свіжий продукт, належного бродіння не буде, і хліб не підніметься.

Помістити опару в скляну банку з герметичною кришкою на 2 дні й тримати при температурі приблизно 30°C, банка повинна бути закрита кришкою. Час від часу вміст банки слід помішувати дерев'яною ложкою, після чого банку знову закривають. На третій день закваска вже набуває кислого аромату, тоді додають ще півсклянки теплої води й стільки борошна, щоб отримати густу кашку. Банку знову закрити й поставити в тепле місце. Наступного дня закваску можна використовувати. На 2 кг борошна беруть приблизно склянку закваски.

Автор: Едіта Уберхубер



РЕЦЕПТИ

МОРКВ'ЯНО-ГАРБУЗОВИЙ СУП-ПЮРЕ

Інгредієнти (на 2 середні порції):

- 2 склянки води або овочевого бульйону
- 2 морквини
- 1 склянка гарбуза
- 2 великих шампінйони
- 0,5 цибулини
- 0,25 ч. л. куркуми

- 1 ч. л. кокосової олії (або будь-якої рослинної)
- 2 ст. л. рослинного молока
- 0,5 ч. л. сухого імбиру
- сіль за смаком

Приготування

Усі овочі крупно нарізаємо й кладемо в каструлю. Заливаємо водою або овочевим бульйоном. Варимо до готовності, даємо вистигнути. Перекладаємо в блендер (або використовуємо ручний), додаємо куркуму, олію, молоко, імбир, сіль і трохи бульйону. Доводимо до однорідної консистенції. Можна прикрасити гілочкою селери.

ГАРБУЗОВІ ТРЮФЕЛІ

Інгредієнти:

- 100 г вареного або печеного гарбуза
- 0,5 склянки грецьких горіхів
- 0,3 склянки зеленої гречки
- 4 фініки
- 1 ч. л. кокосової олії
- керб для обвалювання
- кориця, імбир, мелена гвоздика (за смаком)

Приготування

Запікаємо або варимо гарбуз. Тим часом подрібнюємо гречку до стану борошна й додаємо до горіхів. Прокручуємо через м'ясорубку або подрібнюємо в блендері разом з фініками та олією. Отримавши однорідну масу, додаємо гарбуз і спеції, знову прокручуємо. Формуємо кульки й ставимо в морозильник на 30 хв. Обвалюємо в кербі або горіховій стружці. Поживний десерт готовий.



ВЫХОД ЕСТЬ ВСЕГДА!

Трудно смириться с очевидным, что мы сами являемся причиной наших радостей и печалей, неудач или успехов, что сами себе мы причиняем боль и страдания, что от нас самих зависит мир в душе. Вместо того чтобы признать это, большинство людей предпочитают ссылаться на внешние факторы – судьбу, обстоятельства, правительство, друзей, семью, место проживания и даже Бога.

На нашем пути встречается много ловушек. Различие между теми людьми, которые поднимаются наверх, и теми, кто остается в ловушках, – это то, как они воспринимают реальность. Всегда можно выбраться. Нет перекрытых наглухо дорог. Пока мы живем и развиваемся, мы будем встречать на пути кажущиеся безвыходными жизненные ситуации. Не раз мы окажемся в обстоятельствах, похожих на туннель, в глубине которого нет ни намека на свет.

Перекрестки и развилки – часть человеческого существования. Это моменты, в которые мы не знаем, какую дорогу выбрать. Но один из важнейших уроков, которым учатся, идя вперед по дороге жизни: не все таково, каким кажется. Часто реальность гораздо менее драматична, чем нам видится.

Возможно, какой-то темный переход покажется нам труд-



нопреодолимым, но на самом деле это может оказаться всего лишь обманчивым впечатлением. Смотря сквозь темные очки, мы видим хуже. На все можно посмотреть с другой точки зрения. Иногда стоит отойти на некоторое расстояние, чтобы увидеть верную картину.

Многие не могут выбраться, потому что сосредотачиваются на проблеме, а не на ее решении. Смотреть на проблему – это все равно что пытаться взглядом предотвратить извержение вулкана.

Даже в самых трудных обстоятельствах можно не падать духом и найти решение там, где его не видно.

В одной средневековой истории рассказывается, как некий феодал несправедливо обвинил своего крестьянина в убийстве. На самом деле сам обвинитель совершил это преступление и соворился с судьей, чтобы свалить вину на другого. Бедный человек был приведен на суд, и хотя все понимали, что против него нет улик, по сговору его намеревались отправить на виселицу. Однако в последний момент, чтобы придать обману хотя бы видимость правосудия, судья сказал крестьянину: «Мы видим, что ты верующий и

боишься Бога. Так что мы Богу и предоставим вынести приговор. Мы возьмем два листка бумаги, напомним «виновен» и «невинновен», а ты выберешь один из них. Это и будет Божий суд для тебя».

На самом деле на обоих листках судья написал «виновен». Обвиняемый не знал этого, но почувствовал, что враги расставляют западню и казни ему не избежать. Судья протянул ему поднос с двумя сложенными бумажками. Крестьянин глубоко вздохнул и прежде, чем кто-то что-то успел сделать, схватил одну и молниеносно проглотил. Судья в негодовании закричал: «Что ты наделал? Как мы теперь узнаем Божий приговор?»

«Да очень просто, – ответил находчивый мужчина, – прочитайте оставшуюся бумажку и узнаете, что решил Бог».

Конечно, на оставшемся листке было написано «виновен», так что несправедливый судья был вынужден, к своей досаде, отпустить крестьянина, ведь он сам все это затеял и не мог отменить своего же решения.

Даже в крайних обстоятельствах можно найти выход.

Автор: Мигель Анхель Нуньес

«Если отложить в сторону гордость и самолюбие, большинство проблем можно было бы решить за пять минут».

Э. Уайт «Ранние произведения»

«Безвыходное положение для человека – это благоприятная возможность для Бога явить свою силу».

Э. Уайт «Избранные вести»

«Когда вы добры, вы способны делать больше».

Бен Карсон «Вся картина»

«Молчание обладает удивительной силой. Когда ты услышишь в свой адрес раздражительные слова, не спеши воздать тем же. Гнев, на который отвечают молчанием, быстро прекращается».

Э. Уайт «Вести для молодежи»

«Чистая совесть – самое лучшее успокаивающее средство в мире».

Й. Хавличек
«Заболевания образа жизни»

«Суть христианства сводится к изменению себя, а не к способности изменять других».

Ненси Ван Пелт «Найти и удержать»

МОЯ ЗДОРОВА СІМ'Я

№ 9 (128) 2019

Видавець – видавництво «Джерело життя»

Відповідальний за випуск – директор видавництва «Джерело життя» Василь Джулай

Головний редактор видавництва Лариса Качмар

Відповідальний редактор Ганна Борисовська

Редколегія

Сергій Луцький – директор Відділу здоров'я УУК, голова редколегії
Олексій Остапенко – директор «Благодійного фонду здорового життя»

Петро Сироткін – директор Відділу сімейного служіння УУК
Тетяна Остапенко – сімейний лікар лікувально-оздоровчого центру «Наш Дом»
Ілона Мельник – лікар-терапевт
Мирослава Луцька – провізор

Медико-біологічна експертиза

Володимир Малюк – доктор медичних наук, професор
Орест Паламар – кандидат медичних наук

Коректор

Олена Білоконь

Дизайн і верстка

Тетяна Романко

Відповідальна за друк

Тамара Грицюк

Наклад 10 000 прим.

Адреса: 04071, м. Київ, вул. Лук'янівська, 9/10-А
e-mail: zdorovuj@gmail.com

Тел.: (044) 467 50 73 –

відповідальний редактор
(044) 425 69 06 –
замовлення книг і газет

Редакція залишає за собою право друкувати матеріали в дискусійному порядку, не поділяючи поглядів автора, а також редагувати та скорочувати тексти. Авторські оригінали не рецензуються та не повертаються. Оголошення, реклама та листи читачів друкуються мовою оригіналу. Відповідальність за зміст статей несе автор.

Якщо ви бажаєте пожертвувати кошти на розвиток газети, ви можете зробити це через банк.

Наші реквізити:

Отримувач: УУК АСД
Код ЄДРПОУ 19350731
р/р 26006149457
МФО 380805
Банк: ПАТ «Райффайзен Банк Аваль» у м. Києві

Призначення платежу: добровільні пожертви

Дізнайся більше на:

www.lifesource.ua

Контактні дані розповсюджувача:



ПОЗАБОТЬТЕСЬ О СВОЕМ СЕРДЦЕ

Эмиль Радулеску

Атеросклероз, ишемия, инфаркт миокарда и инсульт постоянно атакуют человека. Почему так происходит? Разгадка и ответ на этот вопрос кроется в нас самих. Как часто в своей жизни мы думаем о правильном питании, физической активности? Книга доктора Эмиля Радулеску поможет вам улучшить и укрепить свое здоровье. Не бойтесь перемен, даже если придется от многого отказаться.

Заказывайте в интернет-магазине BOOKSON

bookson.com.ua

+38 (099) 45-595-45

