

МОЯ ЗДОРОВА СІМ'Я

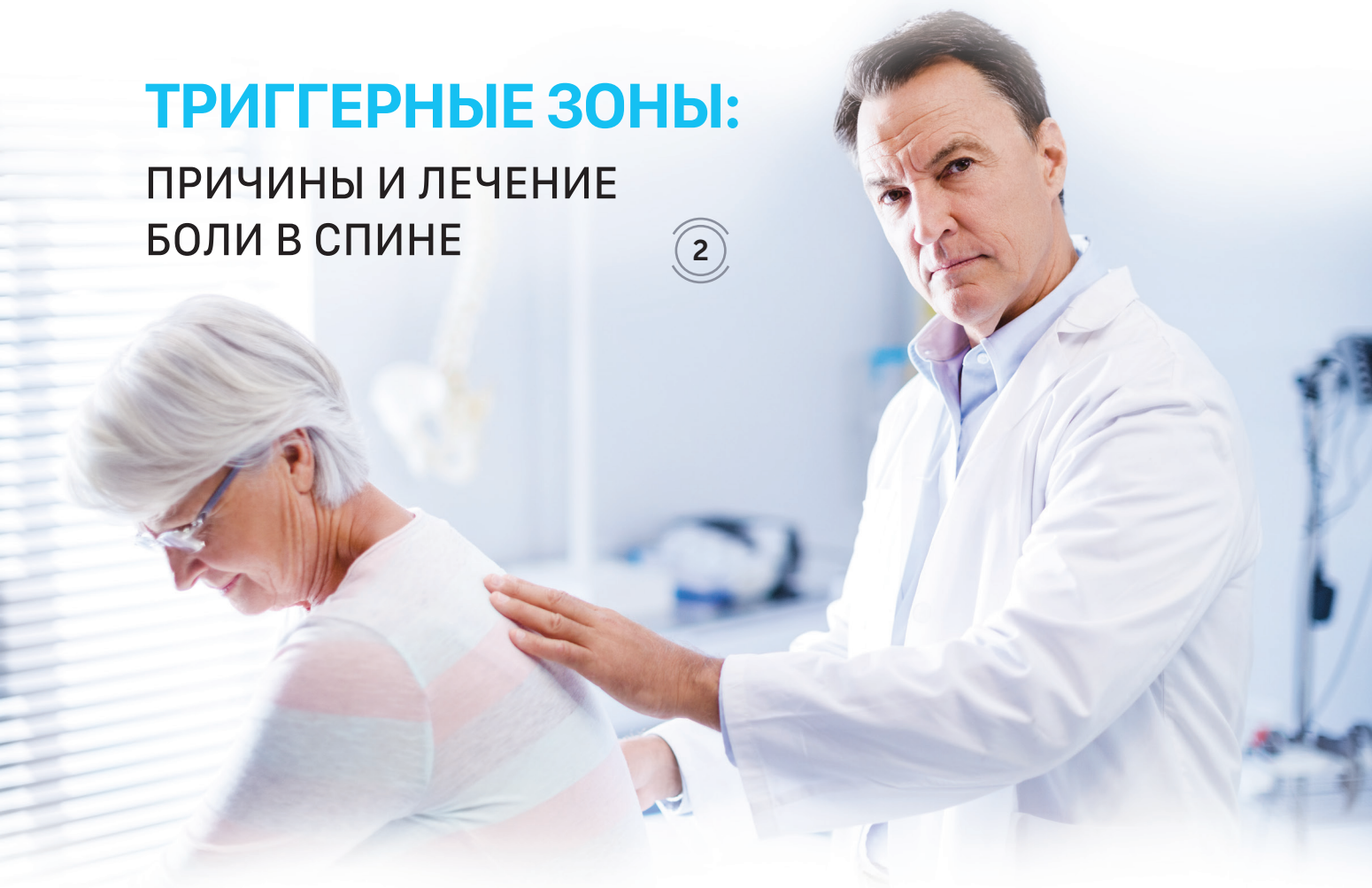
№ 2 (133) 2020

Здоров'я – перше багатство,
щасливий шлюб – друге.

ТРИГГЕРНЫЕ ЗОНЫ:

ПРИЧИНЫ И ЛЕЧЕНИЕ
БОЛИ В СПИНЕ

2



СУБОТА - ДЕНЬ СІМ'Ї

Завдання батьків – зробити так, щоб для дітей субота стала особливим днем, не схожим на інші. Днем, коли члени родини мають достатньо часу для спілкування одне з одним і з Богом.

8



МЕЖПОЗВОНОЧНАЯ ГРЫЖА: НУЖНА ЛИ ОПЕРАЦИЯ?

Для многих людей диагноз «межпозвоночная грыжа» звучит угрожающе. Насколько этот диагноз опасен для здоровья и трудоспособности человека?

10



ТРИ ПРИЧИНЫ ОТКАЗАТЬСЯ ОТ ЖАРЕНОГО

Есть три основных причины, по которым следует отказаться или свести к минимуму употребление продуктов, подвергшихся интенсивной термической обработке.

14

ТРИГГЕРНЫЕ ЗОНЫ: ПРИЧИНЫ И ЛЕЧЕНИЕ БОЛИ В СПИНЕ



Скелетные мышцы вместе со всей системой скелета организма выполняют две важнейшие функции – движение и защиту. При этом они постоянно или периодически испытывают большую нагрузку. Боль в спине может возникать по разным причинам, но одной из наиболее частых считается миофасциальный болевой синдром (МФБС). Многие ученые считают, что около 85% случаев боли в спине связано именно с этим.

МФБС – это хроническая боль в мышцах, связанная с образованием в них особо болезненных участков уплотнения мышечной ткани, так называемых триггерных зон (ТЗ). Размер ТЗ обычно составляет от 2 до 5 мм. При прощупывании такой мышцы отмечается локальная болезненность в ТЗ, которая, как правило, отражается в другую часть тела.

Для каждой мышцы и находящейся в ней ТЗ характерно свое особое расположение отраженной боли. Например, ТЗ грудино-ключично-сосцевидной мышцы может отражаться в висок, бровь или глаз. А большая грудная мышца отражает боль в переднюю часть плечевого сустава. Это свойство ТЗ помогает врачам в постановке диагноза и правильном лечении. В месте ТЗ человек обычно ощущает ноющую боль, возможно чувство онемения, «ползание мурашек» или покалывание.

Интересно отметить, что нередко болевой синдром у человека может быть связан с МФБС, хотя он этого не подозревает. Хроническая головная боль часто является проявлением отраженной боли от мышц шеи. Одна моя пациентка страдала от крайне изнуряющих головных болей в области висков и лба. После лечебного воздействия на отдельные мышцы шеи болевые ощущения значительно уменьшились. Тянущая боль по задней поверхности ноги, в коленном суставе нередко является проявлением МФБС ягодичных мышц.

Различают **активные и скрытые ТЗ**. При наличии активных ТЗ боль в них возникает обычно в покое, а также при нагрузке заинтересованной мышцы и ее пальпации. Например, активная ТЗ одной из мышц задней части шеи проявляется постоянной тянущей болью, ограничением поворотов головы и (или) ее наклонов. Скрытая ТЗ проявляется спонтанной болью только при прощупывании мышцы или надавливании на саму ТЗ. Нередко мышцы, имеющие ТЗ, быстро утомляются и ограничивают свой объем движений.

Основные критерии МФБС (по I. Russel, 2008, с изменениями):

- пальпируемый тяж в мышце (если она доступна для прощупывания);
- участки локальной болезненности в пределах мышечного тяжа;

- при давлении на болезненный участок возникает характерная, «узнаваемая» для человека боль;

- болезненность мышцы при ее растяжении во время движения и ограничение объема движений.

Кроме вышеперечисленных жалоб у людей с МФБС часто отмечаются расстройства сна, тревожность и депрессия.

Одна из гипотез образования ТЗ говорит о том, что длительный мышечный спазм вызывает дефицит кровообращения в мышце. Определенные мышечные участки из-за этого уплотняются, сдавливая болевые рецепторы, находящиеся в мышечной ткани и фасциях. Также в этих местах накапливаются вещества, вызывающие боль и воспалительный процесс. Таким образом, формируются зоны повышенной чувствительности, или ТЗ.

КАКИЕ ФАКТОРЫ СПОСОБСТВУЮТ ФОРМИРОВАНИЮ МФБС?

1 Особенности строения тела, вызывающие постоянное и длительное напряжение определенных групп мышц: асимметрия длины ног или таза, выраженный сколиоз, деформация стоп и др.

2 Длительное вынужденное напряжение мышц: сидячая работа, использование неудобной мебели, неправильная рабочая поза, длительный постельный режим. Нередко оказывает влияние профессиональный фактор, когда человек вынужден длительное время занимать определенное положение, вызывающее напряжение мышц (парикмахер, стоматолог и т. д.).

3 Перерастяжение мышцы вследствие ее перегрузки, выполнения интенсивных движений, упражнений, если мышца не была предварительно к этому подготовлена.

4 Длительное механическое сдавливание мышц (рюкзаком, ремнем, тесной одеждой).

5 Переохлаждение общее или местное.

6 Нарушение обмена веществ или питания.

7 Психологические факторы: депрессия, длительный стресс.

Остеохондроз, грыжи межпозвоночного диска и другие заболевания позвоночника также провоцируют возникновение мышечного спазма и развитие МФБС. Поэтому даже при наличии выраженных изменений на рентгеновском снимке или МРТ-исследовании позвоночника необходимо прежде всего обращать внимание на мышцы, так как именно они чаще всего служат основным источником боли.

ЛЕЧЕНИЕ

ОБЩЕЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ НА ОРГАНИЗМ

В период обострения заболевания, когда мышцы обычно напряжены или спазмированы, ТЗ обостряются и становятся болезненными. В этот момент важно избегать выполнения активных физических нагрузок, усиливающих боль. При этом не следует полностью отказываться от движений, но выполнять умеренные упражнения на растягивание.

Положительное воздействие оказывает общий умеренно горячий душ, общая теплая ванна. Важно избегать переохлаждения и эмоционального переутомления, так как это провоцирует мышечный спазм.

Следует хорошо выспаться, чтобы нервная система за ночь могла расслабиться и восстановиться. При нервном напряжении и беспокойстве используйте фиточай, обладающий успокаивающим действием.

Сократите в своем рационе жиры, исключите или уменьшите потребление мясных изделий. Вы спросите: почему? Дело в том, что рецепторы, находящиеся в мышцах, реагируют на состав крови. Если в организм поступает излишек жира (даже растительного) и мяса, усиливается общий воспалительный процесс, повышается уровень бактериальных эндотоксинов, кровь закисяется, что раздражает рецепторы ТЗ мышц.

Один из моих пациентов жаловался часто на интенсивную тянущую боль в задней области шеи. Он обратил внимание, что болевые ощущения значительно обостряются после употребления жирного куриного мяса.

МЕСТНОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ НА ПРОБЛЕМНЫЕ МЫШЦЫ

Местное воздействие на мышцу играет большое значение в лечении МФБС. С этой целью используют **массаж**, но в период обострения он не должен быть интенсивным. Эффективно расслабляет спазмированные мышцы **тепло**. Положите на болезненную мышцу горячую грелку, обернутую снаружи влажным полотенцем, или припарку. Используйте тепло инфракрасной лампы или согревающую мазь.

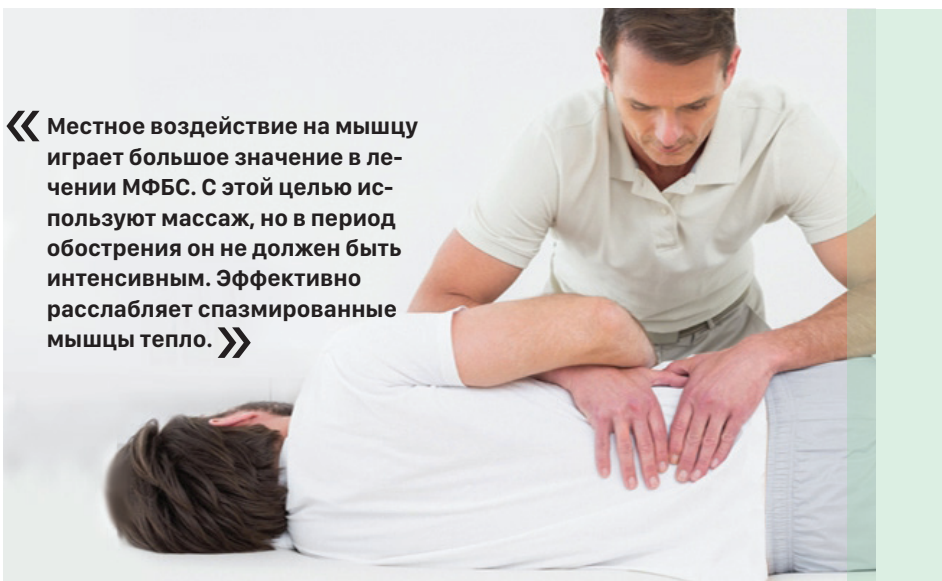
В особом внимании нуждаются ТЗ мышц. Если мышца находится на поверхности, тогда ТЗ можно найти. Прощупывая чувствительную мышцу, постарайтесь найти в ней участок с наибольшей болезненностью, на ощупь он будет в виде узелка или уплотнения. Это и есть ТЗ, при надавливании на нее боль будет усиливаться и отражаться в другую часть тела. Затем возьмите кубик льда и массируйте эту зону в течение 7–10 минут. Вначале вы ощутите резкий холод, потом – боль, а затем чувствительность и боль в этом месте притупятся или исчезнут. Проводите эту процедуру 1 раз в день в течение нескольких дней до тех пор, пока боль полностью не пройдет или будет незначительной. Перед **массажем льдом** проблемную мышцу можно хорошо прогреть. Делайте массаж льдом только тогда, когда ваше тело хорошо согрето.

Д.Г. Тревел и Д.Г. Симонс рекомендуют **распыление хладагента** (этилхлорида) над мышцей и зоной отраженной боли. Данное вещество быстро и эффективно замораживает болезненные участки, уменьшая боль. Орошение производят со скоростью 10 см/с, направление струи – 30 градусов к поверхности кожи.

Кроме того, для устранения ТЗ используют **методику надавливания**, или ишемической компрессии: на ТЗ производят надавливание пальцем или подручным предметом, которое постепенно усиливают. Длительность надавливания составляет 1–2 минуты, сила – от 9 до 13 кг. Важно оказывать интенсивное, энергичное давление, но усиливать его постепенно, а не прилагать сразу максимальную силу. Тогда такая процедура легче переносится и не вызывает крайне неприятных болевых ощущений.

Иногда ТЗ крайне чувствительны. Поэтому несколько дней перед применением процедуры болезненные мышцы следует прогревать и легко массировать. В некоторых случаях это можно проделывать самому, но нередко требуется помощник из-за трудностей доступа к мышце. Чтобы этот метод и массаж

« Местное воздействие на мышцу играет большое значение в лечении МФБС. С этой целью используют массаж, но в период обострения он не должен быть интенсивным. Эффективно расслабляет спазмированные мышцы тепло. »



льдом были эффективны, необходимо найти именно центр ТЗ, а не оказывать воздействие на участок отраженной боли, т. е. место, куда боль просто распространяется. Тогда эти простые процедуры будут эффективны.

Для лечения ТЗ применяют **вакуумные банки**. Обычно используют силиконовые или стеклянные банки небольших размеров, устанавливая их на ТЗ. Длительность такой процедуры может составлять от 5 до 10 минут с повторением через несколько дней.

К другим местным методам относят применение **ультразвука** (в непрерывном или импульсном режиме интенсивностью 0,2–0,5 Вт/см² вокруг ТЗ), а также чрескожной электростимуляции. Эффективно лечение ТЗ с помощью местных аппликаций на болевые участки кожи **лекарственных гелей и мазей** – как противовоспалительных, так и раздражающих. В особых случаях применяют аппликацию 40–50% раствора димексида в сочетании с гидрокортизоном и местным анестетиком (1% раствор лидокаина или прокаина).

Также при интенсивном и длительном обострении МФБС применяют **инъекции местных анестетиков**, которые при правильном их использовании оказывают выраженное действие. С этой целью в ТЗ вводят 0,5–1 мл раствора лидокаина или прокаина. Данную процедуру проводит врач при отсутствии противопоказаний.

Расслабления спазмированной мускулатуры можно достичь при помощи **постизометрической релаксации** (ПИР). Этот метод применяется как для поверхностных мышц, так и для тех, которые расположены глубоко. Суть ПИР-метода заключается в растяжении проблемной мышцы движением или упражнением после ее предварительного волевого на-

пряжения. Его можно использовать как самостоятельно, так и с помощью врача-реабилитолога или специалиста по массажу. Интересно отметить, что ПИР как метод лечения используется давно, но известен не многим. В Чехии благодаря известному специалисту Карлу Левиту данный метод в реабилитации занимает около 80%.

При проведении ПИР человек должен занять удобную позу в положении сидя, стоя или лежа. Врач после предварительного растяжения релаксируемой мышцы небольшим усилием просит человека произвести ее активное сокращение в течение 6–10 с. Произвольное усилие, прикладываемое пациентом, должно быть не более 5–10% от максимально возможного. Задача врача – препятствовать движению, удерживая мышцу в исходном положении. При этом не должно быть борьбы между пациентом и врачом, взаимные усилия прилагаются небольшие. Затем человек расслабляется, и врач производит дополнительное растяжение мышцы небольшим усилием. Пассивное растяжение длится также от 6 до 10 с. Количество повторений может составлять 3–5 раз. Продолжительность сеансов – 7–15 дней.

В интернете и специальных книжных изданиях можно найти иллюстрации и более подробную информацию о проведении ПИР для скелетных мышц. Если вы страдаете МФБС, изучите этот метод и используйте его, так как он достаточно эффективен. Напомню, что значительную часть ПИР возможно применять самостоятельно, без специалиста в этой области.

Необходимо также сказать о **профилактике**, которую лучше начинать с детства: формировать у ребенка правильную осанку, приучать к занятиям физкультурой, своевременно выявлять и лечить костно-мышечные изменения. Для людей любого возраста необходимы оптимальный двигательный режим, режим питания и сна, умение вовремя расслабляться, не «накапливая» стресс. Эти простые меры помогут избежать также обострений заболевания.

ПОМНИТЕ: мышцы требуют регулярной нагрузки и своевременного отдыха. Сохраняйте этот баланс и будьте здоровы!

Автор: Алексей Хацинский, врач общей практики, семейной медицины

« Даже при наличии выраженных изменений на рентгеновском снимке или МРТ-исследовании позвоночника необходимо прежде всего обращать внимание на мышцы, так как именно они чаще всего служат основным источником боли. »





ЧОМУ ВИНИКАЄ ЦЕЛЮЛІТ ТА ЯК ЗМЕНШИТИ ЙОГО ПРОЯВИ?



Целюліт з'являється незалежно від віку, частіше – у жінок, рідше – у чоловіків. Це впливає на сприйняття свого тіла та самооцінку. Що потрібно знати про целюліт, чому він виникає та як із ним боротися?

ТРИ ФАКТИ ПРО ЦЕЛЮЛІТ:

- Більшість косметичних засобів у боротьбі із целюлітом малоефективна, а процедури слід робити постійно.
- Целюліт – це не хвороба й не вада, а досить звичне для чоловіків та жінок фізіологічне явище. Водночас він буває різним за градацією, тому «запускати» та повністю його ігнорувати не слід.
- Термін «целюліт» спочатку використовували для позначення запалення сполучної тканини шкіри. Іншою коректнішою назвою є гіноїдна ліподистрофія, тобто зміна жирової тканини. Проте в тексті вживатимемо загальновідоме «целюліт».

ПРИЧИНИ

Целюлітом називають видимі прояви жирової тканини, коли шкіра з вигляду нагадує цедру апельсина. Він з'являється, бо каркас сполучної тканини шкіри занадто слабкий, а об'єм жирової тканини завеликий.

У чоловіків сполучна тканина шкіри нагадує сітку, а в жінок – смужки. Сітка краще витримує тиск жирової тканини. Також із віком у шкірі утворюється менше колагену – молекул, що забезпечують пружність та еластичність шкіри. Тож смужки починають тримати жирову тканину ще гірше.

У нашому тілі жирові клітини по-різному запасують та віддають жир. На стегнах і ногах переважають альфа-адреналові рецептори. Коли на них діє адреналін, вони відкладають жир. Натомість на обличчі чи в жировій тканині молочних залоз переважають бета-рецептори. Саме в цих зонах більшість жінок втрачає жир передусім. Отже, стегна й сідниці, можна сказати, приречені на ріст.

Брак фізичних навантажень проявляється і як набір маси тіла, і як вторинна ішемія жирової тканини, спричинена поганим крово- та лімфопостачанням. Збільшення ваги призводить до нестачі кисню в жировій тканині, на що вона реагує зміною в експресії генів. Такі зміни дещо нагадують зміни в деяких пухлинах. Це призводить до порушення структури жирової тканини.

У міру прогресування целюліту змінюється стан сполучної тканини довкола жирових клітин: так часточки стають помітнішими чи відчутнішими на дотик. А в судинах змінюється провідність і виникає хронічне запалення. Тож, з одного боку, целюліт – це цілком фізіологічно. А з іншого – якщо він супроводжує над-

лишкову масу тіла і є наслідком малорухливого способу життя, нездорового раціону чи неправильно підбраного одягу, то необхідно вжити заходів. Не заради краси, а заради здоров'я.

Коли ми їмо багато вуглеводів, особливо солодощів, і споживаємо алкоголь, виникає так звана гіперінсулінемія – стан, коли рівень гормона інсуліну часто підвищується. Згодом це може призвести до діабету 2-го типу. Також він посилює й прояви целюліту.

Крім цього, надлишок калорій викликає утворення гормону лептину та зниження рівня гормону адипонектину. Їх виділяє жирова тканина. Високий рівень лептину може спричинити ішемію – у судинах гірше виділяється оксид азоту, потрібний для їхнього розширення. Нам знайомі ці ефекти: утворення оксиду азоту й розширення судин викликає таблетка нітрогліцерину та відомі ліки для стимуляції ерекції.

Високі дози естрогенів, що виділяються у жінок під час вагітності та тих, що надходять ззовні у вигляді гормональної терапії чи контрацептивів, також підсилюють прояви целюліту.

ЯК ЗМЕНШИТИ ПРОЯВИ?

Є процедури, які вважають ефективними, хоч їхній ефект тимчасовий. Це лімфодренажний масаж, встановлення банок (це посилює циркуляцію лімфи та крові), хірургічне втручання в структуру сполучної тканини, лазерна корекція структури жирової тканини.

А це можна робити щодня самостійно:

- 1 **Не носіть білизну, що стягує та «корегує» фігуру**, тісні колготки, легінси та штани. Що більше й триваліше стиснення, то гірша циркуляція лімфи та крові, слабше постачання кисню в жирову тканину та шкіру й менше утворення колагену.
- 2 **Робіть силові вправи.** Глибокі присідання з вагою та відтискання ногами лежачи допоможуть сформувати м'язовий рельєф, що підтримуватиме жирову тканину.
- 3 **Більше рухайтесь, намагайтеся не сидіти й не стояти тривалий час в одній позі.** Сидіння й стояння пов'язані не лише з целюлітом, а й з небезпечнішими станами, як-от: варикозне розширення вен та ожиріння. Більше рухайтеся – це і підійматися сходами замість ліфта, і ходити пішки, і присідати під час перегляду фільмів. Навіть біг у повільному темпі діятиме як лімфодренажний масаж для ніг і сідниць.

4 **Киньте курити.** Куріння збільшує ризики ішемії, тобто брак кровопостачання кінцівок та жирової тканини, а також впливає на експресію генів, залучених до розвитку целюліту, особливо в генетично схильних жінок. Тож порада покинути куріння – це не просто одне із правил здорового способу життя, яке радять про всяк випадок. Це високий рівень доказовості протицелюлітних заходів.

5 **Стежте за раціоном і підтримуйте здорову масу тіла.** Навіть за нормального індексу маси тіла (< 25) целюліт цілком можливий. Та його прояви, імовірно, будуть менш помітні. Пам'ятайте: збалансований раціон і, як наслідок, здорова вага є ліпшою гарантією відсутності серцево-судинних хвороб, депресії, деменції чи раку, ніж ідеально рівна шкіра. Ваша мета – бути здоровими та впевненими в собі.

6 **Усуньте з раціону джерела ксеноестрогенів.** Це сполуки, які надходять з їжі чи пластику та імітують дію наших власних гормонів. Ксеноестрогени є в молоці корів, яких доїли під час вагітності, у деяких консервантах, які запобігають прогірканню жирів у печиві та інших готових продуктах, червоних морепродуктах (які мають яскраве червоне забарвлення, бо їх обробили, щоб не втрачався колір). Ксеноестрогени вважають однією з причин раннього прояву целюліту в підлітків, а також у чоловіків.

7 **Обирайте креми з ретиноїдами – і для сідниць, і для обличчя.** Саме ретиноїди сприяють утворенню колагену та підтримці підшкірної сполучної тканини в здоровому стані. Іншим компонентом, що може надходити до шкіри ззовні й діяти, є вітамін С. Це кофактор синтезу колагену та захисник від вільнорадикальних процесів, що відбуваються в тканині, якій бракує кисню (чи є надлишок). Вітаміну С багато в ягодах – робіть з них маски. Стимулюйте кровообіг за допомогою кавового пілінгу.

Не переймайтеся через целюліт, бо це не хвороба. Перейматися взагалі шкідливо, бо це підвищує рівень кортизолу, порушує сон, послаблює імунітет та призводить до появи зайвих кілограмів. Однак це не означає, що будь-яка вага є здоровою й себе слід беззастережно приймати такими, якими ви є. Любов до себе означає піклування.

Джерело: moz.gov.ua

ГРИБЫ укрепляют иммунитет

Люди, страдающие аллергией, имеют пониженный риск развития некоторых видов рака. Да, наша иммунная система действительно может работать в форсированном режиме, время от времени нанося удар по безвредной цветочной пыльце и пыли, но благодаря той же чувствительности уничтожает образующиеся в организме опухоли. Было бы здорово, если бы можно было усилить активность той части иммунной системы, которая борется с инфекциями, и подавить ту часть, которая ответственна за хроническое воспаление (и все связанные с ним симптомы). И это могут сделать грибы.

Австралийские ученые провели исследование и разделили людей на две группы. Одна группа питалась как обычно, а другая – добавила к своему стандартному рациону порцию отварных белых шампиньонов. Через неделю уровень антител IgA в слюне участников второй группы вырос на 50 % и еще неделю по окончании эксперимента оставался повышенным. Так что если хотите постоянно быть в плюсе, употребляйте грибы регулярно.

Но если грибы так сильно влияют на выработку антител, разве не нужно беспокоиться о том, что они могут обострить аллергию или аутоиммунное заболевание? Совсем наоборот: в исследованиях в пробирках было доказано, что различные виды грибов, в том числе обыкновенные шампиньоны, смягчают воспалительную реакцию, теоретически усиливая иммунную и антираковую функцию, не обостряя воспалительные заболевания. Первое рандомизированное двойное плацебо-контролируемое исследование такого рода, результаты которого были опубликованы в 2014 году, подтвердило заметный антиаллергический эффект у детей с частыми простудными заболеваниями.

Источник: Jesenak M et al. Anti-allergic effect of Pleuran in children with recurrent respiratory tract infections. *Phytother Res.* 2014; 28(3):471–4.



ХОДЬБА ПО ЛЕСТНИЦЕ снижает уровень холестерина

Если чаще отказываться от эскалаторов и лифтов и ходить по лестницам пешком, можно защитить себя от повышенного уровня «плохого» холестерина ЛПНП в крови. Именно этот холестерин способствует возникновению атеросклероза, инсультов и инфарктов.

«Подъем и спуск по лестнице пешком может помочь держать уровень холестерина в пределах нормы», – таково мнение швейцарских ученых из *Geneva University Hospital*.

Врачи считают, что уровень холестерина ЛПНП (липопротеины низкой плотности) в организме здоровых взрослых людей не должен превышать показатель 3. Специалисты из Женевы рекомендуют людям как можно чаще отказываться от лифтов на работе и дома и пользоваться лестницами, чтобы понижать высокий уровень холестерина или поддерживать в организме баланс этого вещества.

В своем исследовании они в течение трех месяцев наблюдали за группой из нескольких десятков человек, работающих в больнице. Часть испытуемых получила задание не пользоваться на работе лифтом, поднимаясь, если нужно, по лестнице пешком.

В результате было установлено, что ходьба по лестнице способствует снижению концентрации белка PCSK9, который мешает печени

человека удалять «плохой» холестерин. В среднем у тех участников проекта, которые ходили пешком по лестницам, уровень холестерина ЛПНП в организме снизился с 3,5 до 3,3.

Таким образом, даже небольшие изменения в образе жизни в сторону увеличения физической активности могут способствовать снижению уровня холестерина у здоровых людей.

Ранее другое исследование показало: недостаток сна также способен повлиять на метаболизм холестерина, что напрямую отражается на состоянии сосудов. Всего одной недели достаточно, чтобы в организме начались отрицательные изменения.

Источник: www.orthodox.od.ua, indianexpress.com



Во время операции советуют включать КЛАССИЧЕСКУЮ МУЗЫКУ

Университет Данди и Стокгольмский университет провели анализ 18 исследований, посвященных так называемому эффекту Моцарта. Речь о том, что классическая музыка при прослушивании снижает уровень стресса и повышает концентрацию внимания.

Этот эффект ставят под вопрос многие специалисты, сомневаясь в его реальности. Последний же анализ свидетельствует: по крайней мере, в хирургии такой эффект действительно имеет место. Когда в операционной играет негромкая классическая музыка, точность действий медперсонала повышается на 11%, а скорость выполнения процедуры – на 10%.

Пациентам классическая музыка в операционной тоже помогает: в этом случае им требуется меньше обезболивающих

или анестетиков, говорят специалисты. Они подчеркивают: громкая, ритмичная музыка во время операции звучать не должна, так как она отвлекает хирургов, повышает риск ошибок и послеоперационных инфекций.

Источник: www.meddaily.ru



Чтобы снизить РИСК РАЗВИТИЯ СЛАБОУМИЯ, нужно позитивно смотреть на мир

Токийский институт медицинских наук доказал: позитивный настрой в 50-летнем возрасте снижает риск развития слабоумия в 70-летнем. А вот личностный кризис связан с развитием деменции. Был проведен анализ данных 703 женщин, родившихся в Великобритании в 1946 году. В возрасте 52 лет женщины рассказывали о своем психическом состоянии. А в 69 лет проводилась оценка их когнитивного состояния.

Выяснилось: женщины, которые были в целом счастливы и комфортно чувствовали себя в 52 года, лучше проходили тесты на когнитивный статус в дальнейшем. Этого нельзя было сказать о людях, которые оказались в жизненном тупике. Выводы были актуальны, даже когда ученые приняли в расчет уровень образования, физической активности, занятость, семейное положение, курение.

По мнению специалистов, 50-летний возраст – критический период в жизни. В этот момент происходят изменения в головном мозге, которые впоследствии могут привести к деменции. Позитивный настрой помогает справляться со стрессом и тревогой, которые повреждают области мозга, регулирующие эмоции, мышление и память, подчеркивают неврологи.

Источник: www.meddaily.ru



ПОЧЕМУ НЕ СТОИТ ЧИСТИТЬ ЗУБЫ СРАЗУ ПОСЛЕ ЕДЫ?

После завтрака или обеда многим не нравится послевкусие во рту – и они тут же хватаются за зубную пасту и щетку. И очень зря! Каждый, кто занимается гигиеной полости рта сразу после трапезы, освежает свое дыхание, но... портит зубы.

По мнению стоматологов, чистка зубов непосредственно после приема пищи приносит больше вреда, чем пользы. Ведь еда, особенно кислая, например, апельсиновый сок или салат, агрессивно воздействует на эмаль. И если в этот момент начать тереть зубы зубной щеткой, грубые волокна щетины

уберут как остатки продуктов, так и микроскопические частицы эмали, нарушая целостность ее поверхности.

Поэтому рекомендуется подождать около 20 минут, а затем уже приступить к процедуре. За это время сформируется достаточно слюны, которая создаст на зубах защитный слой. Кроме того, желательнее использовать фторсодержащую зубную пасту – это укрепляет эмаль. А тот, кто вместо жесткой выбирает мягкую щетину и чистит по направлению от десен до кончиков зубов, вносит дополнительный вклад в здоровье своей ротовой полости.



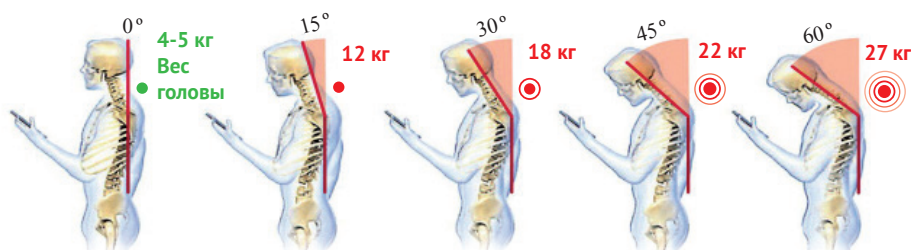
Всем, кому 20 минут кажутся вечностью, стоматологи советуют для свежести дыхания воспользоваться жевательной резинкой без сахара или зубной нитью.

Источник: www.orthodox.od.ua

ПРАВИЛА ПОДНЯТИЯ ГРУЗА

1 Поднимая вес, следует присесть, сгибая ноги в коленях, а не спину. Для большей устойчивости одну ногу относительно другой несколько выставьте вперед. Спину при этом следует держать как можно прямее. Опуская груз, придерживайтесь тех же правил. Спина должна быть всегда ровной.

2 После поднятия груз необходимо держать как можно ближе к себе, так уменьшается нагрузка на позвоночник. Большой вес легче переносить на плечевом поясе, чем в руках.



Какой вес ощущает наша шея, когда мы используем смартфон?

3 Недопустимо при переноске тяжелой резко сгибаться вперед или разгибаться назад. При нагруженной спине важно избегать поворота туловищем. Особенно опасно держать вес сидя и при этом делать повороты туловищем.

4 Тяжелую ношу, особенно на большие расстояния, не

рекомендуется носить в одной руке, а следует распределить в две руки.

5 К поднятию тяжелого груза необходимо быть подготовленным физически. Не пытайтесь переносить тяжести, которые на пределе ваших физических возможностей. Особенно это важно для людей, ведущих сидячий образ жизни.

БЕЗОПАСНА ЛИ СИЛИКОНОВАЯ ПОСУДА?

Сегодня нет единого мнения по поводу безопасности изделий из силикона. Не так давно были опубликованы результаты исследований одной независимой швейцарской лаборатории относительно посуды из этого материала.

Специалисты лаборатории применяли два способа для тестирования форм из силикона. Первый: изделие в сухом виде помещали в духовку и держали его в ней в течение 4 часов при температуре 200 °С. Вес формы фиксировали перед началом опыта и после его проведения. Второй: в форму вливали кислотную жидкость и на 2 часа ставили ее в духовой шкаф. После этого жидкость подвергали тщательному химическому анализу.

Итоги проведенных исследований были следующими: при длительном нагревании более 50 % силиконовых форм лишились 0,5 % своей начальной массы. Что касается второго опыта, то стало очевидным, что изменения в составе жидкости происходят при температуре нагревания выше 150 °С.

Другое исследование, проведенное в Германии в 2005-2006 гг., показало, что концентрация летучих веществ в выпечке на краях более высокая, чем в середине. Исследователи пришли к выводу, что силиконовые формы следует предварительно очищать путем нагревания, чтобы удалить летучие вещества, и далее использовать в соответствии с рекомендациями производителей по температуре.

Важно отметить: несмотря на то что есть список веществ, которые можно применять для производства силикона, не каждое из них подвергалось тщательному анализу на токсичность. Поэтому те, кто серьезно следит за состоянием своего здоровья, должны призадуматься по этому поводу и сделать выбор.

Известно, что после опубликования итогов исследований некоторые производители подобной продукции подали запрос на извлечение их изделий с рынка продаж. Дело в том, что среди



посуды из силикона довольно много некачественных вариантов. Поэтому если вы решили приобрести такое изделие, обращайте пристальное внимание на три момента: запах, плотность и цена.

Качественная силиконовая посуда не должна иметь запаха, стенки должны быть достаточно плотные (не слишком мягкие и не слишком твердые) и равномерными по толщине. Если вы заметили просветы на изделии, знайте, что именно в этих тонких местах ваша форма довольно быстро прогорит. И, наконец, цена силиконовой посуды хорошего качества высокая, за низкую цену можно купить лишь подделку.

Таким образом, чтобы покупка вас не разочаровала, покупайте силиконовую посуду в фирменных магазинах или используйте альтернативные варианты. При покупке обращайте внимание на то, что изделие должно быть упаковано, иметь специальную брошюру с информацией, бирку и маркировку. Обозначения «СЕ» и «FDA» свидетельствуют о соответствии товара требованиям качества.

Источник: www.sciencedirect.com



СОЯ И МЕНОПАУЗА

Во время менопаузы у женщин снижается уровень эстрогена. Исследователи изучали соевые продукты, в которых содержатся фитоэстрогены, на предмет их возможного использования в роли заменителей гормонов для смягчения неприятных симптомов наступления менопаузы.

Оказалось, у японских женщин, которые ежедневно съедают около 60 г соевых продуктов, к примеру, тофу, отмечается меньшее количество приливов, чем у американок и европейек, которые вообще не употребляют сои. У японских женщин настолько редко происходят приливы, что в японском языке даже нет слова для определения этого явления.

Результаты трехмесячного клинического исследования подтвердили

благотворное влияние соевого белка на частоту приливов у женщин, достигших постклимактерического периода.

Итальянские исследователи отметили заметное снижение количества приливов у женщин, употреблявших 60 г изолята соевого протеина в день на протяжении 12 недель. Двойное слепое исследование с использованием плацебо показало, что у женщин, употреблявших сою, количество приливов снизилось на 45 %, а у принимавших плацебо – только на 30 %.

По мнению ученых, изофлавоны из сои связываются с рецепторами эстрогенов и действуют как мягкие агонисты в организме женщин, достигших постменопаузального периода. Это объясняет положительное влияние сои



на проявления менопаузы, вызванные недостатком эстрогена.

Источник: У. Крейг. Питание и здоровье. С. 221, 222

ФІЗИЧНІ ВПРАВИ: СТАТИСТИКА США

Подумати тільки: понад 2/3 дорослих американців мають надмірну масу тіла! Нормальна вага – лише в одній людині з трьох! Прогнозують навіть, що до 2030 року більш як половина населення страждатиме на клінічне ожиріння. Упродовж останніх 30 років кількість дітей з ожирінням зростає втричі, і діти з надмірною вагою так і увійдуть з нею у своє повноліття. Тож існує велика ймовірність, що тривалість життя нового покоління буде менша, ніж у їхніх батьків.

Представники харчової промисловості звикли перекладати проблему ожиріння на брак рухової активності, а не пояснювати її виробництвом, рекламою та споживанням своєї багатой на калорії продукції. Хоч дослідження свідчать, що за останні 50 років рівень фізичної активності в США зріс, але рівень ожиріння високий навіть там, де люди доволі активно займаються фізичними вправами. Імовірно, це пов'язано з тим, що рівень споживання калорійних продуктів перевищує рівень фізичної активності.

Порівняно зі щоденним раціоном харчування в 1970-х роках нинішній дитячий раціон поповнився бляшанкою газованої води та порцією смаженої картоплі, при цьому дорослі додатково з'їдають стільки калорій, скільки їх у гамбургері «Біг Мак». Щоб спалити ці калорії, додані за кілька останніх десятиліть, американцям доведеться щодня ходити пішки на дві години довше.

Як свідчать опитування, більшість людей вважає, що для контролю ваги однаково важливо стежити і за раціоном, і за достатньою кількістю фізичних навантажень. Проте з'їсти значно легше, ніж виконувати фізичні вправи. Щоб спалити ходьбою калорії, які є в маленькому шматочку масла чи маргарину, до вечірньої прогулянки доведеться додати ще кілометр. За кожну сардину із салату «Цезар» – пробігти підтюпцем додаткові півкілометра. Якщо з'їсти дві курячі ніжки, то, щоб позбутися надміру калорій, потрібно буде стати на власні ніжки й пробігти аж п'ять кілометрів, і це при тому, що йдеться про тушковану курятину, без підсмаженої скоринки!

Дослідники, які отримують гранти від «Кока-Коли», називають брак фізичної активності «найбільшою проблемою



громадського здоров'я XXI століття». Та насправді цей пункт аж на п'ятому місці серед причин смертності в США і на шостому – серед причин непрацездатності й інвалідності. А у всесвітньому масштабі брак фізичної активності посідає серед чинників ризику лише десяте місце. Та найагресивнішим убивцею є раціон харчування (гамбургери, картопля фрі, солодкі газовані напої), на другому місці – куріння.

Фізичні вправи не лише допомагають підтримувати нормальну й здорову вагу, а й стримують чи навіть зупиняють погіршення когнітивної функції, покращують роботу імунної системи, відвертають або лікують гіпертонію, поліпшують настрій та якість сну. Цей перелік позитивних наслідків можна продовжувати й продовжувати.

Якби все населення США, разом узятє, виконувало кількість фізичної роботи, достатню для зменшення лише на 1 % загальнонаціонального індексу маси тіла (ІМТ = вага/зріст у квадратах), то можна було б запобігти 2 млн випадків захворювання на діабет, 1,5 млн випадків серцевих хвороб і 127 тис. випадків захворювання на рак. Чи не переконливі аргументи?

Рекомендована щоденна норма:

- 90 хв фізичної активності середньої інтенсивності;
- 40 хв фізичної активності високої інтенсивності.

Автор: Майкл Грегер, доктор медицини

СОЛОДОЩІ ШКОДЯТЬ ЯСНОМУ РОЗУМУ

Ніхто не може мати добре травлення та ясний розум, якщо споживає багато солодкого печива, тістечок із кремом, різних пирогів або дуже різноманітну їжу під час однієї трапези. Якщо ми так чинимо, а потім застуджуємося, то засмічений і ослаблений таким чином організм не має сили опиратися хворобі й долати її. Навіть м'ясна їжа в такому разі менш шкідлива, ніж широкоживані солодкі тістечка й кондитерські вироби.

Якщо на десерт споживати солодке тістечко з молоком чи вершками, у шлунку почнеться бродіння, і тоді дадуть про себе знати всі слабкі місця організму. Розлади шлунку позначаться на діяльності мозку. Цього можна легко уникнути, якщо люди простежуватимуть зв'язок між причиною та наслідком, вилучаючи зі свого харчування все, що шкодить органам травлення та зумовлює головний біль. Через нерозумне харчування чоловіки та жінки стають нездатними до роботи, котру могли б виконати без шкоди для себе, якби споживали просту їжу.

Краще відмовитися від уживання солодошів. Не споживайте солодких десертів, які подають на стіл. Вони вам не потрібні. Ви хочете мати ясний розум, щоб мислити по-Божому. Тому дотримуйтеся принципів здоров'я.

Джерело: Е. Уайт. Поради щодо їжі та харчування. С. 400, 401



СУБОТА – ДЕНЬ СІМ'І

Через шалений темп сучасного життя татусі, а часом і матусі протягом тижня заледве бачать власних дітей. Передбачаючи це, Бог у Своїй любові до нас підготував особливий подарунок – час, який ми із чистим сумлінням можемо присвятити своїм сім'ям. Він дав нам для цього цілу добу – суботу, яку ми можемо провести разом, віддаючи славу Богові в наших серцях.

«Якщо... будеш звати суботу приємністю..., тоді в Господі розкошувати ти будеш» (Ісаї 58:13, 14). Щоб субота стала особливим днем для всієї родини, потрібно виконувати певні умови: приготування, пильнування та перебування. Бог не випадково заповідав нам «пам'ятати день суботній». На це є вагомі причини.

Готуючись до суботи посеред тижня, ми згадуємо про люблячого Бога, Котрий щодня дбає про нас.

Пам'ятаючи про необхідність **пильнування** суботи, у святі години ми маємо більше можливостей наблизитися до Бога й привести до Нього своїх дітей.

Ставши дорослими, вони плекатимуть у пам'яті суботні спогади, оскільки ми **перебували** поряд із ними, докладючи зусиль для того, щоб субота стала для них особливим днем спілкування із Творцем.

Враховуючи напружений робочий графік сучасної людини, починати готуватися до суботи потрібно принаймні в четвер, а краще – в середу. У п'ятницю ми лише завершуємо приготування до святого дня й аж ніяк не розпочинаємо їх!

У зимову пору, коли день короткий, ви маєте закінчити всі приготування до суботи ще в четвер, інакше служіння зустрічі суботнього дня, котре передусе заходою сонця в п'ятницю, та вечерея напередодні суботи можуть минути в поспіху останніх приготувань. Потрібно все чітко спланувати, адже перші години суботнього спокою є настільки ж святими, як і наступні.

ЯК ОРГАНІЗУВАТИ СВОЇХ ДІТЕЙ?

Зовсім маленькі діти (віком до 3-4 років) через свій вік майже не беруть участі в приготуванні до суботи, однак ви можете повісити у вітальні календар, у якому ваш малюк міг би викреслювати дні до настання суботнього спочинку.

У віці 5 років дошкільнята вже здатні допомагати готуватися до святого дня. Вони можуть скласти іграшки, допомогти в приготуванні особливої суботньої страви, почистити своє взуття, виконати дрібне доручення, винести сміття та, можливо, пропилососити одну з кімнат чи підмести бруківку біля будинку.

Дітлахи шкільного віку можуть робити те саме, хіба що замість однієї кімнати вони вже здатні пропилососити дві.



Також можна зробити їх відповідальними за прибирання у власних кімнатах, підготовку одягу на суботу, вони можуть допомагати мамі на кухні. Пам'ятайте: для дитини хатні справи мають властивість трансформуватися у веселу гру, якщо під час них вона весело проводить час із батьками.

Шкода, але в більшості з нас суботні спогади незмінно пов'язані з поспіхом та браком часу. Щоб уникнути цього, слід ретельно все спланувати. Заздалегідь розподіліть обов'язки між членами родини: доки батьки збирають до церкви наймолодших, старші діти (починаючи із 7-8 років) можуть прибрати зі столу брудний посуд і навіть приготувати чистий для суботнього обіду.

ПОРАДИ ЗАКЛОПОТАНИМ БАТЬКАМ ДОШКІЛЬНЯТ

Важливо, щоб клопоти, обумовлені приготуванням, не виснажили членів родини настільки, що в них не залишиться ні сил, ні бажання святкувати початок суботи!

Щоб так не сталося, спробуйте максимально спростити собі завдання. Замість власноруч готувати суботній обід із шести страв, скооперуйтеся з друзями (так вам доведеться приготувати лише три страви). Страви не обов'язково повинні бути вишуканими, вони просто мають відрізнятися від буденних.

Щоб зекономити час, для богослужіння обирайте одяг, пошитий з тканини,

що не потребує прасування. Картонна коробка чи корзина, яку можна переносити з кімнати в кімнату, допоможе спростити процес ліквідації «завалів» речей.

Доки батьки завершують останні приготування, немовлять і малюків до 2 років можна спокійно залишити в манежі, давши їм м'які іграшки чи книжку з яскравими малюнками. У суботу зранку залиште в запасі трохи часу, адже діти – майстри створювати клопоти в останню хвилину!

УСТАНОВІТЬ СІМЕЙНІ ТРАДИЦІЇ

Щоб створити вдома суботню атмосферу, за півгодини до заходу сонця вмикайте духовну музику. Доки ви завершуєте останні приготування, діти можуть послуhati аудіозапис повчальної історії. Її можна записати на диктофон, коли ви читаете дітям серед тижня (наприклад, на ніч).

Зустрічайте суботу весело, радісно, як свято! Оберіть пісню, яку гуртом співа-тимете щоп'ятниці, відразу після того, як сяде сонце. Далі всією родиною процитуйте четверту заповідь (нехай діти повторюють її за вами). На закінчення об'єднайтеся в спільній молитві. Звершити її можуть як батьки, так і всі члени родини (коли кожен вимовляє одне-два речення).

Якщо діти вже достатньо дорослі, можна запропонувати їм процитувати улюблений вірш із Біблії та пояснити, чому саме він їм подобається (мама з татом теж можуть доєднатися). Можна поділитися досвідами з Богом, пережитими минулого тижня. Доцільно, щоб кожен із членів родини подякував за отримані від Бога благословення.

Свято розпочинається, коли ще до заходу сонця ви стелите на стіл святкову скатертинку, прикрашаєте його свічками та дістаєте найкращий сервіз. Помітивши такі приготування, діти перебуватимуть в очікуванні чогось незабутнього. У п'ятницю важливо вчасно лягти спати, щоб у суботу зранку сім'я могла без пізнання прийти до церкви.

Щоб субота асоціювалася зі святом навіть у наймолодших дітлахів, бажано мати коробку «суботніх іграшок». Сховайте іграшки, якими вони граються протягом тижня, і запропонуйте їм «скарб» святого дня (необхідна умова:

«Завдання батьків – зробити так, щоб для дітей субота стала особливим днем, не схожим на інші. Днем, коли члени родини мають достатньо часу для спілкування одне з одним і з Богом (чи не цього нам бракує у будні?).»



ці іграшки дитина має отримувати лише в суботу). До набору можна покласти фігурку людини, іграшковий Ноїв ковчег, статуетку церковної будівлі, м'які іграшки, фігурки тварин, розмальовки на біблійну тематику, фломастери, олівці, наліпки, пластикові фрукти й овочі.

«Під час слухання проповіді нехай батьки і діти записують головний біблійний текст, процитовані вірші та, наскільки можливо, послідовність викладення думки, щоб повторювати одне одному вдома. Це сформує в них звичку бути уважними та зв'язно мислити» (Е. Уайт. Виховання та освіта. С. 258).

ДІЛІТЬСЯ АТМОСФЕРОЮ СІМЕЙНОГО ЗАТИШКУ

Як батьки, у суботу ми маємо приділити максимум уваги власним дітям. Саме завдяки цьому дитині буде що згадати. Наша присутність поруч із ними надзвичайно важлива! Адже в суботу передусім наші діти покликані стати для нас «місіонерським полем».

Служіння батьків за межами дому також може слугувати єднанню родини, якщо до цього залучити всіх без винятку її членів. Відвідайте стареньких дідуся чи бабусю, що мешкають неподалік. Запропонуйте дитині подарувати їм зірвану дорогою квітку (або заздалегідь придбаний букет), дати почитати книжку чи заспівати пісеньку. Нехай візит буде коротким. У будь-якому разі самот-

ній людині приємно буде провести час у товаристві дітлахів, почути їхній сміх. Відвідайте малозабезпечену родину: нехай дітлахи передадуть господарям пакунок із власними іграшками й одягом, з якого вони вже виросли.

Запросіть на гостину того, хто, на вашу думку, потребує дружнього спілкування та підтримки: людину, яка вперше відвідала богослужіння, пенсіонера чи когось, хто не має сім'ї. Їм буде приємно відчувати атмосферу родинного затишку, а ваші діти зможуть отримати радість від допомоги іншим.

ПРОВODЬТЕ ЧАС НА ПРИРОДІ

У суботу по обіді ви маєте чудову нагоду, вийшовши на природу, більше дізнатися про Творця. Величний Бог промовляє до людей через Своє творіння. Це розповідь про пошуки справжніх скарбів та неймовірні відкриття, а отже, значно цікавіша за перегляд пригодницьких кінофільмів.

Де можна поспостерігати за живою природою? Передусім на подвір'ї біля будинку (якщо ви його маєте). Якщо ж ні, вирушайте до найближчого міського парку, лісосмуги, річки, у поле чи деінде.

Пам'ятайте основну мету: у природі дитина має побачити велич і мудрість Творця. Спостерігаючи за тим, як мурашки гуртом тягнуть до гнізда якусь поживу, можна відшукати біблійного ві-

рша про цих комах (Прип. 6:6), а заодно обговорити, чого саме Бог хоче нас навчити на прикладі природи.

Запропонуйте дитині намалювати побачене на прогулянці павутиння, сліди тварин чи просто незвичну рослину. Також можна зробити календар погоди (із великими клітинками), у кожній з яких дитина щодня фіксуватиме погоду за вікном.

Час, проведений на природі в спілкуванні одне з одним, здатен міцно об'єднати вас із дитиною.

Засвоєння біблійних істин на практиці – ще один спосіб зробити суботу незабутньою для дітей. Це особливо актуально, коли погода не дозволяє виходити на вулицю або довгими літніми днями. Читання історій з Біблії, гра в пантоміму, костюмовані вистави, розігрування сценок у пісочниці, ігри на біблійну тематику, проведення уроку Суботної школи для ляльок чи менших братів та сестер – ось лише кілька варіантів.

Субота відіграє надзвичайно важливу роль у духовному житті кожної людини незалежно від її віку. Створений Богом світ переконливо свідчить на користь творчого задуму. Дотримуючись суботи, ми визнаємо Божий авторитет у Всесвіті та в нашому особистому житті. Бог є джерелом життя та знань.

Автор: Донна Хабеніхт,
доктор педагогічних наук

КАК СВЯТИТЬ СУББОТУ?

Какие преимущества? Тем, кто святит Господа Бога в своих сердцах, кто в субботу строго придерживается духовных размышлений и старается наилучшим образом соблюдать священные субботние часы и почитать Бога, называя субботу отрадой, тем людям ангелы даруют особые благословения в виде света и здоровья и наделяют их особой силой.

Как встречать субботу? «От вечера до вечера празднуйте субботу вашу» (Лев. 23:32). Мы должны ревностно оберегать границы субботнего дня. Помните, что каждая минута этого дня свята. До захода солнца пусть члены семьи соберутся вместе на семейное богослужение, в котором должны принимать участие и дети. Пусть каждый откроет свою Библию и прочтет стих или два. Затем спойте семейный гимн и помолитесь. Попросите прощения у Бога и друг у друга за недоумения минувшей недели.

Как выглядит в собрании? Нельзя предстать перед Богом в субботний день в обычной одежде, которую вы носите в течение недели. Вся одежда должна соответствовать субботе, и носить ее надо во время посещения служения в доме Божьем. Хотя нам не к лицу сообразовываться со светской модой, все же не стоит проявлять безразличия к своему внешнему виду. Нам следует быть аккуратными и опрятными, хотя и без украшений. Дети Божьи должны быть чистыми внутри и снаружи.

А если я устал за неделю? Пренебрегать церковными богослужениями – значит совершать серьезную ошибку. К богослужению не следует относиться легкомысленно. Ухаживающие за больными часто не могут воспользоваться этим преимуществом, но им следует быть внимательными, чтобы без серьезных причин не уклониться от присутствия в доме молитвы.

Как заканчивать субботний день?

При заходе солнца пусть голос молитвы и гимн хвалы отметят окончание святого времени и пригласят Бога участвовать в заботах трудовой недели. Так родители могут сделать субботу праздником, самым радостным днем недели. Они постепенно научат своих детей относиться к ней как к отраде, дню великому, святому Господнему, чествуемому.

Автор: Эллен Уайт

ЯК ЗРОБИТИ СУБОТУ НЕЗАБУТНЬОЮ?



Починайте готуватися до суботи завчасно.

Максимально спростіть прибирання оселі. Розподіліть обов'язки між усіма членами родини.



Започаткуйте сімейну традицію зустрічі суботи.

Заздалегідь сплануйте процес вранішніх зборів на богослужіння.



Завчасно подбайте про те, щоб організувати для дітлахів суботне дозвілля.

Влаштовуйте сімейні виходи на природу, де діти матимуть змогу споглядати Творця.



Зробіть так, щоб кожна субота стала в житті дитини незабутньою подією, що єднає її серце з вами та Богом.



МЕЖПОЗВОНОЧНАЯ ГРЫЖА: НУЖНА ЛИ ОПЕРАЦИЯ?

Для многих людей диагноз «межпозвоночная грыжа» звучит угрожающе и заставляет их задуматься о возможной операции. Насколько этот диагноз опасен для здоровья и трудоспособности человека? Нужна ли в этой ситуации операция?

Давайте сначала разберемся в том, что такое межпозвоночная грыжа? Как известно, наш позвоночник состоит из позвонков, между которыми находятся межпозвоночные диски. Позвонки – это костные образования, а межпозвоночные диски представляют собой хрящевые прослойки. Цель межпозвоночных дисков – соединять между собой соседние позвонки и смягчать или амортизировать совершаемую на них нагрузку.

Следует отметить, что межпозвоночные диски плотно сращены с телами позвонков. Они никак не могут выпасть, и тем более их нельзя, как говорят, «вставить на место». Кроме того, что сами диски плотно сращены с позвонками, снаружи и внутри позвоночника есть связки, которые покрывают позвоночный столб, придавая ему стабильность.

Межпозвоночный диск имеет особое строение. Его наружная часть состоит из очень плотной волокнистой ткани, которую называют фиброзным кольцом. Внутренняя часть диска, напротив, мягкая, как гель, и называется пульпозным ядром. Межпозвоночные диски выдерживают большую нагрузку.

В эксперименте здоровый диск сохранял свою целостность при давлении на него по оси в 500 кг. Межпозвоночные диски способны несколько сжиматься или, наоборот, растягиваться в зависимости от того, какое положение мы занимаем. В норме диск не выходит за пределы тела позвонка. Вместе с тем, незначительное выпячивание диска является физиологическим. Именно по этой причине рост человека утром несколько больше, чем вечером.

Однако со временем межпозвоночный диск в определенном месте может несколько сплющиваться и выходить за свои границы. Это состояние называют чаще

протрузией. Грыжей диска чаще обозначают полное нарушение целостности фиброзного кольца с выходом пульпозного ядра наружу или используют другой термин – экструзия. Другими словами, грыжа – это глубокая трещина в диске, полностью разрывающая фиброзное кольцо, через которую вытекает внутренний гель диска.

Секвестрированная грыжа – это состояние, когда часть пульпозного ядра не только вытекает изнутри наружу, но и отрывается от общей массы грыжи, уходя несколько вглубь позвоночного канала. Задняя часть диска имеет более тонкое фиброзное кольцо, поэтому чаще всего грыжи образуются именно в этом месте. А здесь рядом находится спинной мозг с его оболочками, нервные корешки и волокна, имеющие чувствительные нервные окончания. Поэтому они реагируют на возникшие анатомические изменения в позвоночнике.

В отличие от более известных горизонтальных грыж межпозвоночных дисков, находящихся в спинномозговом канале или нервном отверстии, могут образовываться грыжи Шморля: хрящевая ткань диска продавливается вертикально внутрь тела верхнего или нижнего позвонка.

ПРИЧИНЫ ОБРАЗОВАНИЯ МЕЖПОЗВОНОЧНЫХ ГРЫЖ

1 **Подъем тяжестей, превышающих физическую подготовку человека.** Почти половина проблем со спиной возникает тогда, когда человек решил поднять или перенести что-то тяжелое. Нередко люди делают это неправильно, с согнутой спиной, при этом основная нагрузка приходится на позвоночник, а не на ноги.

2 **Упражнения или движения, приводящие к резкому скручиванию позвоночника или его растягиванию.** Физические нагрузки в виде подъема тяжестей, торсионных нагрузок, то есть подъем тяжести в сочетании со скручиванием. Травмы или падения. Грубые манипуляции на позвоночнике. Например, в бане после распаривания любят походить по спине.

3 **Малоподвижный образ жизни и длительное нахождение в положении сидя.** У взрослого человека межпозвоночный диск не имеет кровоснабжения и его питание происходит осмотически, т. е. при движении, например, при ходьбе. Соответственно, при малоподвижном образе жизни питания диску недостаточно, и со временем он теряет влагу и становится хрупким. Кроме того, развивается слабость мышечного корсета, как следствие – увеличивает-ся нагрузка на диски.

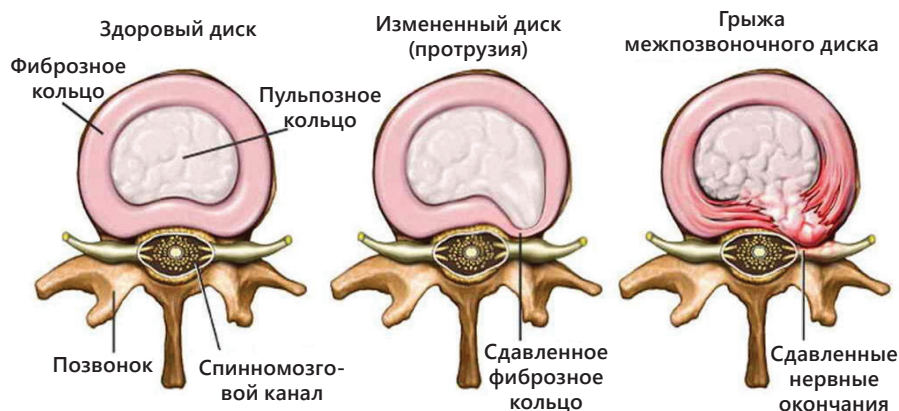
4 **Нарушение обмена веществ, недостаточное употребление воды, приводящие к хрупкости диска.** Также на хрупкость может влиять наследственность.

5 Существует еще триггерная теория грыжеобразования. Согласно ей, первопричиной являются **зажатые или сокращенные мышцы**, которые, как тиски, сжимают межпозвоночный диск, тем самым препятствуя его нормальному питанию. Следствием является постепенная потеря влаги диском и его хрупкость.

ПРИЧИНЫ ОБРАЗОВАНИЯ ГРЫЖ ШМОРЛЯ

Чаще всего такие грыжи появляются в детском возрасте при быстром росте ребенка. Мягкие ткани успевают вытянуться с увеличением роста, а костные – иногда отстают. Таким образом, в теле позвонка образуются пустоты, в которые со временем продавливается межпозвоночный диск. Узлы Шморля обычно находятся в грудном или поясничном отделе позвоночника.

Грыжа Шморля в поясничном отделе может быть и приобретенной в случае травмы позвоночника (переломы, вывихи, удары), а также остеопороза. Чаще приобретенные грыжи возникают в пожилом или старческом возрасте. При травме в результате удара диск деформируется и смещается вверх. При остеопорозе хрупкая костная ткань под давлением продавливается и образуется узел.



СИМПТОМЫ

Что же испытывает человек с межпозвоночной грыжей? Если провести МРТ-диагностику у 100 взрослых людей, у которых ничего не болит, то почти у половины из них найдут грыжи. Они не болят и никак не проявляются, поэтому в специальном лечении не нуждаются. Диагноз грыжи диска еще не является поводом для лечения и тем более операции. А вот меры профилактики, чтобы грыжа не увеличилась или не обострилась, необходимы. Как показывает практика, боли в спине только в 10% случаев связаны с грыжей диска.

Однако, несмотря на отсутствие жалоб у почти половины людей, другая часть испытывает страдания, связанные с болью в спине, онемением конечности и другими жалобами. Чаще всего грыжи возникают в поясничном отделе позвоночника, его нижней части; реже – встречаются в шейном и еще реже – в грудном отделе.

Признаки грыжи поясничного отдела:

- боль в пояснице, которая часто отдает в ногу;
- ощущение онемения, слабости и покалывания в одной или обеих ногах;
- ограничение подвижности в пояснице;
- возможны нарушения стула, мочеиспускания.

Признаки грыжи шейного отдела:

- характерна боль в шее, отдающая в руку, грудной отдел и/или надплечья;
- возможно нарушение кровоснабжения головного мозга, головные боли, слабость, головокружение;
- в тяжелых случаях наблюдается слабость в руке и ее онемение.

Признаки грыжи грудного отдела:

- боль в грудной клетке, между ребер и в спине;
- возможно ложное ощущение боли в сердце (псевдокардиалгия).

ЛЕЧЕНИЕ

МЕЖПОЗВОНОЧНЫХ ГРЫЖ

Как мы уже отметили ранее, наличие грыжи не является поводом для ее лечения. Если у вас межпозвоночная грыжа, то есть хорошая новость: она может самостоятельно рассасываться.

Исследования показывают, что боль в спине, связанная с грыжей, возникает по причине воспалительного процесса, оттока и застоя крови в позвоночнике, а не столько давления грыжи на нервные окончания. Это доказывается тем, что противовоспалительные препараты дают облегчение болевых ощущений в период обострения болезни или при ее первых проявлениях.

В большинстве случаев симптомы межпозвоночной грыжи стихают в течение шести недель после их появления, и хирургическое вмешательство не требуется. Исследование Vroomen *et al.* (2002) показало, что у 73% пациентов выраженное улучшение наступало без хирургического вмешательства в течение 12 недель после появления симптомов заболевания. Поэтому прежде всего запаситесь терпением.

Интересно отметить, что даже большая по размерам грыжа не всегда вызывает выраженные жалобы у человека. Связано

« Оперативное вмешательство дает временное облегчение, однако не гарантирует отсутствие рецидива. Большую эффективность имеет лечебная физкультура. Полезны занятия на наклонной доске, щадящее умеренное вытяжение позвоночника, мягкие приемы мануальной терапии. »

это с индивидуальным размером позвоночного канала. У одного человека он широкий, и большая грыжа не вызывает жалоб, так как не оказывает особого давления на нервные окончания. У другого – он узкий, и меньшая грыжа приводит к сдавлению нервного корешка или других структур позвоночного канала, имеющих болевые рецепторы.

Приведу пример из собственной практики, когда у одной женщины поясничная грыжа почти в 13 мм не требовала оперативного вмешательства и постепенно болевые ощущения прекратились ее. Другая же пациентка с поясничной грыжей в 7 мм уже до нашей первой встречи прооперировалась, так как страдала от выраженной боли в спине и нарастающей слабости ноги. К сожалению, через 1 год в этом же месте снова образовалась грыжа таких же размеров. Важно помнить, что оперативное вмешательство дает временное облегчение, однако не гарантирует отсутствие рецидива.

Среди доступных средств устранения боли, связанных с грыжей диска, можно выделить следующие:

● **Период обострения:** снятие болевых ощущений и воспалительного процесса с помощью лекарственных средств местного и общего воздействия. С этой целью могут использовать медикаментозные блокады.

● **Физиотерапевтические средства:** магнитолазер, амплипульс, диадинамотерапия. Массаж спины и тепловые процедуры можно проводить только после исчезновения отека и острых болевых ощущений. Они помогают снять мышечное напряжение. В период обострения разогрев места грыжи и интенсивный массаж нередко только ухудшают ситуацию.

Когда обострение стихает, используют всевозможные физиотерапевтические методы: водные процедуры (ванны, припарки, парафин и др.), аппаратное лечение, массаж. Очень эффективна лечебная физкультура. Полезны занятия на наклонной доске, щадящее умеренное вытяжение позвоночника, мягкие приемы мануальной терапии.

Часто пациенты спрашивают меня: «Можно ли вправить грыжу?» Если исследовать научную литературу по этому вопросу, то в 98% случаев говорят о невозможности этого. Правильно проведенное мануальное лечение помогает устранить другие причины боли – позвоночный блок или мышечный спазм, однако устранить грыжевое выпячивание не может. Если вы надеетесь избавиться от грыжи, ожидая быстрого исцеления, то, конечно, ошибаетесь и даже можете навредить

себе, если позволите не специалисту в этой области проводить грубые манипуляции на вашем позвоночнике.

С целью ускорения рассасывания грыжевого выпячивания еще используют метод хемонуклеолиза – введения лекарственных средств в область грыжи. Часть специалистов оспаривают целесообразность данного лечения, в то же время другие доказывают его эффективность. В качестве средств хемонуклеолиза используют наружное или внутреннее (непосредственно в область грыжи) введение хемопапаина или лидазы.

ПОКАЗАНИЯ

К ОПЕРАТИВНОМУ ЛЕЧЕНИЮ

Абсолютными показаниями к операции является сдавление корешков конского хвоста с парезом стопы, отсутствие чувствительности аногенитальной области, нарушение функций тазовых органов (недержание мочи, стула и др.). Показанием к операции может быть также нарастание неврологических симптомов, например, слабости мышц. В других случаях врач взвешивает ваши жалобы, длительность боли и динамику заболевания, прежде чем решиться на операцию.

К сожалению, нередко оперативное вмешательство проводится при отсутствии должных показаний, что приводит к формированию хронического постдисэктомического болевого синдрома или синдрома неудачной операции на позвоночнике (*Failed Back Surgery Syndrome*). В этой ситуации боль вызвана множеством факторов, например, нарушением биомеханики движения в оперированном сегменте позвоночника, спаечным процессом, хроническим эпидуритом и др.

КАК ИЗБЕЖАТЬ

ОБОСТРЕНИЯ ГРЫЖИ?

- Нормализовать массу тела.
- Укреплять мышцы спины: регулярно делать зарядку, по возможности плавать в бассейне.
- Избегать подъема тяжестей. Правильно поднимать умеренный вес: приседая и не сгибая спину. Избегать длительной тряски в транспорте и положения сидя.
- Не носить обувь на жесткой подошве и высоком каблуке.
- Питаться сбалансированно, пить достаточное количество воды.
- Подобрать для сна качественный, удобный матрас и подушку.

ВЫВОДЫ

Каждый случай межпозвоночной грыжи индивидуален и требует индивидуального подхода в лечении. Однако хирургический метод может применяться только как крайняя мера и только после безуспешности других методов лечения.

Если вам уже было проведено хирургическое лечение грыжи, помните, что данная мера не является заключительным этапом в вашем лечении, а представляет только одно звено из большого комплекса реабилитационных мероприятий. Берегите свой позвоночник и будьте здоровы!

Автор: Алексей Хацинский, врач общей практики, семейной медицины

ЯКЩО ВАС ЗАПРОСИЛИ В ГОСТІ...

Бути запрошеним до чийогось дому — це завжди велика честь і перевага. Що більше зусиль і часу було витрачено на те, щоб прийняти вас як гостя, то більша честь вам випала. Утім, незалежно від того, запланована це подія чи спонтанна, коли хтось відчиняє двері своєї оселі й запрошує вас прийняти його гостинність, вас як гостя це до чого зобов'язує.



ЗАПРОШЕННЯ

Якщо вас запрошують у гості, відповідайте з ентузіазмом. Наприклад: «Дуже дякую, що подумали про мене. Я охоче завітаю до вас». Якщо ви маєте узгодити це з планами чоловіка чи дружини, скажіть про це й потім повідомте чітку відповідь, щоб той, хто вас запросив, міг скласти певні плани. Невизначена відповідь пролунає грубо й несправедливо.

У день гостини докладіть всіх зусиль, щоб прийти вчасно — не раніше, не пізніше, а в зазначений час. Якщо ви прийдете раніше, людина може бути ще не зовсім готова. Соціально прийнятним у деяких колах може бути запізнення на декілька хвилин, але не більш ніж на 15-20 хвилин, щоб не змушувати господаря хвилюватися.

ПОДАРУНКИ ДЛЯ ГОСПОДАРІВ ДОМУ

Залежно від ситуації, можливо, ви забажаєте щось подарувати господареві. Це може бути будь-що, починаючи з горіхів до фруктів чи домашньої випічки. Для деяких людей робити подарунки так само природно, як і дихати. Одна моя подруга рідко приходить на зустріч зі мною без якогось маленького сюрпризу — двох пачок печива, якоїсь гарячої здоби чи горщика з фіалками. Це не обов'язково, але приємно. Якщо в сім'ї є діти, а особливо якщо ви залишаєтеся на ночівлю, приготуйте для них якийсь сюрприз. Утім, запам'ятайте: подарунок не замінить sms-повідомлення з подякою.

БЕСІДА

Тоді як обов'язком господаря є стежити за тим, щоб розмова за столом протікала плавно й невимушено й щоб ніхто з гостей не сидів осторонь, недоречно й нечемно, коли хтось один починає домінувати в розмові. Так само неввічливо з вашого боку провести цілий вечір, розмовляючи з людиною справа й ігноруючи при цьому сусіда зліва. Бути приємним співрозмовником — означає нікого не залишити поза увагою. Це правильно, навіть коли у вас із кимось зав'язалася цікава розмова, але інша людина залишилася осторонь і їй ні з ким поговорити.

Поважному й навіть найпопулярнішому гостеві не слід постійно говорити про себе, намагаючись привабити й утримати на собі загальну увагу. Цікавий співрозмовник уміє слухати так само добре, як і говорити.

Специфічні розмови на професійні теми можуть зіпсувати будь-який захід, якщо тільки всі присутні не займаються тією ж самою діяльністю. Дружина одного лікаря якось приймала у своєму домі всіх співробітників закладу її чоловіка та членів їхніх сімей. Усі його колеги працювали пліч-о-пліч уже багато років, і їм було про що поговорити. Цілий вечір вони розповідали історії із життя їхнього колективу, до якого чотири інші людини не були причетні. Неодноразово дружина намагалася змінити тему й спрямувати її трохи в інше русло, але все марно. Зрештою, вона була засмучена тим, що вечір не вдався через предмет розмов. Утримайтеся від повторення такої помилки під час гостин.

МАНЕРИ ЗА СТОЛОМ

Якщо за столом ви відчули, що зараз чхнете, стримайтеся, наскільки це можливо, прикривши ніс і рот серветкою. Ніколи не сякайте в серветку! Якщо вам необхідно на хвилину вийти з-за столу,

скажіть господареві: «Вибачте, будь ласка», — вийдіть, зробіть те, що вам потрібно, і поверніться на своє місце, пошепки перепросивши. І забудьте про це. Цей епізод не повинен стати визначною подією, якщо ви його таким не зробите.

Якщо хтось ставить вам запитання, коли у вас повний рот, звичайно, перш ніж відповідати, ви повинні зачекати, доки не прожуєте основну частину їжі. Однак цілком припустимо розмовляти, коли в роті ще залишилося трохи їжі й це не заважає вам говорити, це не є порушенням етикету. Незручність ситуації, у яку вас поставив співрозмовник, дасть вам час подумати над відповіддю, а йому доведеться зачекати, коли ви зможете нормально говорити.

Якщо частинки їжі застрягли в зубах і ви не можете дістати їх язиком, не намагайтеся зробити це пальцями або зубочисткою в присутності інших людей. Якщо для вас це проблема, перепросіть і вийдіть ненадовго з-за столу, зробіть необхідне без присутності сторонніх і поверніться на місце. Людям із хронічними проблемами потрібно носити із собою зубочистки й обережно користуватися ними.

Коли ви не можете стримати раптове відригивання, затуліть ніс і рот серветкою й спробуйте максимально приглушити звук, наскільки це можливо. Потім тихо скажіть, не звертаючись ні до кого особисто: «Пробачте». Якщо відригивання часте, перепросіть і вийдіть з-за столу, доки напади не припиняться.

Якщо ваш сусід ненароком відригнув у вашій присутності, увічливим жестом з вашого боку буде зробити вигляд, що ви нічого не чули. Уважний господар або друг вмиг запропонує цікаву тему для загального обговорення, щоб відволікти увагу від гостя, у якого виникли проблеми. Тиша, яка може настати після такої ситуації, буде незручною для всіх. Намагайтеся звести такі моменти до мінімуму.

До власності господаря слід ставитися з повагою. Не дозволяйте собі настільки розслабитися в гостях, щоб класти ноги на меблі. І не гойдайтеся на стільці, якщо ви не хочете, щоб вас попросили повернутися у вихідне положення.

Незважаючи на те, що ви, можливо, хочете допомогти господині або побути в її товаристві, не йдіть за нею на кухню, якщо вас не просили. На зви-



« Наша робота в цьому світі — жити для добра інших, благословляти їх, бути гостинними. Коли дух гостинності занепадає, то серце розбиває параліч егоїзму. Зробіть свій дім благословенням для інших. »

Е. Уайт. Християнська родина. С. 361

чайному обіді серед друзів ви можете запропонувати свою допомогу, але не нав'язливо. Якщо вона говорить «так» і в неї є для вас якась конкретна робота, допомагайте. Якщо це офіційний прийом, не слід навіть запитувати.

Ті самі правила стосуються прибирання зі столу після трапези. Тільки серед близьких друзів й у колі родини ви можете встати й запропонувати свою допомогу. Якщо ви самовільно зайдете на кухню, господиню це може змусити почуватися незручно. Нехай вона все робить по-своєму. Ви можете дозволити своїм гостям допомагати на кухні, якщо забажаєте, але зараз ви – гість у чийсь домі.

Після вечері, якщо господиня пропонує якесь заплановане заняття чи розвагу, приймайте її пропозиції з ентузіазмом, навіть якщо це не зовсім те, що вам наразі хотілося б робити. Про що б вас не попросили на цьому етапі, намагайтеся якомога привітніше виконати очікуване від вас і добре провести час. Зробіть усе можливе, щоб вечір минув приємно для всіх.

Не затримуйтеся допізна. Навіть якщо господар дому просить вас залишатися ще трохи, ви маєте зважити всі за і проти. Якщо вечір у самому розпалі й ніхто ще не пішов, не соромтеся залишатися довше. Адже в такому разі, пішовши раніше, ви можете порушити єдність компанії. Коли одна група людей іде, інші можуть сприйняти це так, ніби всім уже час йти. Доволі складно досягти єдності й продовження якогось заняття, коли хтось уже пішов.

ВДЯЧНІСТЬ

Щоразу, коли хтось приймає вас у своєму домі на обід або на ніч, це за службує письмовою подякою. Ви можете надіслати повідомлення відразу після події, але в жодному разі не пізніше ніж за 5-6 днів. Якщо я гостюю з ночівлею, то можу залишити листівку з кількома словами вдячності на своїй подушці, а іноді дарую одну зі своїх книг з кількома теплими словами, написаними всередині.

Телефонний дзвінок і усна подяка – це все-таки другий за значущістю спосіб вираження вдячності. Куплені

в магазині листівки з готовим текстом дарувати неввічливо, якщо тільки ви не додасте до вже надрукованого тексту ще кілька слів від себе.

Ваша подяка не має бути банальною: «Дякую, що запросили мене. Мені дуже сподобалося». Передусім я сподіваюся на те, що вам не просто «сподобалося». Ваші господарі запросили вас, щоб ви добре провели час, насолодившись частуванням і приємним товариством. Висловіть свій захват кулінарним хистом господині, а господареві дому подякуйте за веселі історії, які він розповідав. Згадайте гостя, який вам особливо сподобався, і прекрасне сервірування столу. Будьте конкретні в тому, що говорите. Що оригінальніше й приємніше ви сформулюєте свою подяку, то довше про неї пам'ятатимуть господарі.

Якщо ви поважний гість на якомусь заході й знаєте, скільки зусиль доклали господарі, прекрасним жестом з вашого боку буде письмово засвідчити, що ви це оцінили. Згадайте всі цікаві моменти, які вам особливо запам'яталися.

СЛОВО ДО ГОСТЕЙ, ЯКІ ЗАЛИШАЮТЬСЯ НА НОЧІВЛЮ

Якщо ви залишаєтеся як гість у чийсь домі на ніч, вам слід урахувати всі попередні рекомендації та ще деякі на додаток:

- Заздалегідь приготуйте і візьміть із собою все необхідне, щоб вам нічого не довелося позичати в господарів, починаючи з нічної сорочки й завершуючи косметичними засобами.

- Приїжджайте вчасно з невеличкою сумкою, а не з купою пакетів і картонних коробок. Якщо у вас немає відповідної дорожньої сумки, придбайте її.

- Якщо ви або хтось із вашої сім'ї не дуже добре почувається, краще скасувати візит.

- За жодних обставин не беріть із собою домашніх тварин. Це може спричинити проблеми, навіть якщо господар дому запевняє вас у проти-лежному.

- Якщо ви берете із собою дітей, уважно стежте за їхньою поведінкою, тримаючи їх у полі зору. У жодному

разі не намагайтеся виховувати дітей ваших господарів.

- Якщо господар запланував для вас якусь розвагу, охоче підтримайте будь-яку його ініціативу.

- Якщо ви щось зламали, не намагайтеся це приховати або проігнорувати. Скажіть господареві дому про те, що сталося, і спробуйте полагодити або відшкодувати збитки.

- Не говоріть надто багато телефоном. Краще взагалі забудьте про нього на період гостини.

- Ніколи не затримуйтеся довше, ніж ви запланували спочатку, навіть якщо вас запрошують залишитися. Стара приказка вчить: «Риба й гості псуються через три дні». Запам'ятайте це, якщо хочете, щоб вас запросили знову.

- Надішліть теплої подячного листа й подарунок після вашого від'їзду.

КОЛИ НЕМАЄ ОКРЕМОЇ КІМНАТИ ДЛЯ ГОСТЕЙ

Якщо вас запросили в дім, де немає окремої кімнати для гостей, і вам доводиться спати на дивані або на підлозі, докладіть додаткових зусиль, щоб виявити максимум такту й люб'язності. Ось поради, як зробити цю ситуацію комфортнішою для обох сторін:

- лягайте спати в той самий час, що й решта членів сім'ї;

- вчасно приходьте на сніданок і не залишайте надовго ванну;

- акуратно складайте після себе постіль і диван;

- використовуйте свою сумку як шафу й не викладайте того, що вам зараз не знадобиться;

- щоранку залишайте своє місце чистим і охайним;

- залишайте після себе ванну прибраною: згорніть або розвісьте рушники, закрийте тюрник із зубною пастою, приберіть свою косметику та речі. Не залишайте кришку унітаза піднятою!

Прийом і розважання гостей – велика праця, і найменше, що ви можете зробити, – це показати господарям, що ви це оцінили.

Автор: Ненсі Ван Пелт,
сімейний консультант

ДОБРІ ВЧИНКИ – ПРЕКРАСНИЙ ЗАСІБ ВІД ХВОРОБ

Богові не до вподоби егоїстичне піклування людей лише про себе та свою сім'ю. Кожна родина, яка плекає такий дух, має потребу в наверненні за допомогою чистих принципів, виявлених у житті Христа. Хто замикається сам у собі, хто не бажає приймати гостей, той втрачає багато благословень.

Ангели чекають, щоб побачити, як ми використовуємо дані нам можливості для здійснення добра, чи будемо благословляти інших, щоб і вони благословили нас. Сам Господь подбав про те, щоб ми були різними: одні є бідними, другі – багатими, ще інші – стражденими. І все це для того, щоб кожному дати змогу вдосконалити свій характер.

Зберігайте в сім'ї простоту. Не намагайтеся справити враження, нібито провадите спосіб життя, який насправді вам не під силу. Не намагайтеся вдавати із себе тих, ким ви не є насправді – чи то в частуванні, чи в манерах. Будьте з гостями такими, якими ви є щодня для своєї сім'ї: ласкавими, ввічливими, уважними.

Замість того щоб робити щось про людське око, аби викликати в гостей захоплення чи заздрість, намагайтеся зробити всіх навколо вас щасливими, виявляючи життєрадісність, співчуття й любов. Нехай гості бачать, що ми прагнемо чинити волю Христа. Нехай вони за будь-яких обставин знаходять у нас дух задоволення та вдячності. Мир і спокій – ось атмосфера справжньої

християнської родини. Такий приклад не залишиться без добрих наслідків.

Джерело: Е. Уайт.
Християнська родина. С. 361





ТРИ ПРИЧИНЫ ОТКАЗАТЬСЯ ОТ ЖАРЕНОГО



Когда мы жарим продукты, например, картофель, он покрывается румяной аппетитной корочкой, устоять перед которой сможет не каждый. Да и картофель фри пользуется не меньшей популярностью. Однако в процессе приготовления продуктов пищевые вещества не остаются пассивными, но активно взаимодействуют между собой. Есть три основных причины, по которым нам следует отказаться или свести к минимуму употребление продуктов, подвергшихся жарению или другому виду интенсивной термической обработки.

ОБРАЗОВАНИЕ ГЛИКОТОКСИНОВ

Высокая термическая обработка пищи вызывает сложное взаимодействие сахаров и белков, что приводит к образованию так называемых продуктов гликирования, или гликотоксинов. Чем длительнее и интенсивнее тепловая обработка пищи, тем больше образуется этих токсичных для организма веществ. Гликотоксины повышают риск образования тромбов, возникновения онкологических заболеваний, сахарного диабета 2 типа, почечной недостаточности, катаракты и болезни Альцгеймера. В целом, гликотоксины вызывают системное воспаление и ускоряют старение организма. Чем выше термическая обработка продукта, тем больше в нем содержится продуктов гликирования. Темная хрустящая корочка запеченных или жареных продуктов как растительного, так и животного происхождения содержит большое количество этих нежелательных для организма веществ. В жирной, богатой белками

пище уровень гликотоксинов, как правило, выше, чем в углеводных продуктах. Готовка при высокой температуре и без воды – обжаривание в масле или на гриле, копчение и др. – приводит к образованию в десятки раз большего количества гликотоксинов, чем отваривание, тушение или приготовление на пару, особенно это касается мясных продуктов. С небольшим количеством продуктов гликирования организм справляется, но большие их дозы являются потенциально опасными. Полностью избежать поступления гликотоксинов невозможно, так как в небольшом количестве они содержатся даже в сырых продуктах и образуются в нашем организме. Точное допустимое количество продуктов гликирования в сутки не установлено. Тем не менее, в исследованиях на животных показано, что сокращение гликотоксинов всего на 50% в сутки значительно улучшало их здоровье и продлевало жизнь. По данным нескольких клинических исследований, ограничение поступающих с пищей продуктов гликирования снижает уровень воспаления и повышает чувствительность к инсулину у пациентов с диабетом 2-го типа, женщин с избыточным весом и здоровых взрослых. Кроме того, у людей, страдающих ожирением и метаболическим синдромом, снижение содержания гликотоксинов в пище помогает снизить уровень окислительного стресса и общего воспаления.

Специалисты Школы медицины Икана, США, подтвердили эти закономерности в ходе длительных наблюдений. В исследовании приняли участие 138 взрослых людей 50 лет и старше, имеющих не менее двух признаков метаболического синдрома: абдоминальное ожирение, высокое давление, низкое содержание холестерина липопротеидов высокой плотности, высокое содержание триглицеридов и повышенный уровень глюкозы в крови натощак. Случайным образом их разделили на две группы. Они продолжали употреблять обычную пищу, но участников опытной группы просили готовить так, чтобы снизить содержание гликотоксинов: избегать жарки и гриля, заменив их тушением, отвариванием или приготовлением пищи на пару. Все участники эксперимента вели обычную жизнь. Из 138 участников в течение года продержались только 100. В результате было установлено, что, хотя такая диета не повлияла на давление, содержание триглицеридов и глюкозы в крови, она существенно снизила резис-

Таблица 1. Содержание продуктов гликирования в пище

Продукт (100 г)	КПГ, ку/порцию
Банан	9
Морковь	10
Молоко	12
Хлеб (100 % цельнозерновой)	16
Картофель (белый, вареный)	17
Помидор	23
Яичный омлет	27
Тост (100 % цельнозерновой)	36
Овощи-гриль (морковь, брокколи, сельдерей)	226
Яйцо жареное	1237
Картофель Фри (Макдональдс)	1522
Сыр (пармезан)	2535
Говяжий стейк (жареное мясо)	6674
Биг Мак (Макдональдс)	7801
Запеченная рыба	7900
Курица гриль	7920
Запеченная куриная грудка	8970
Стейк со сквороды	9900
Жареная куриная кожа	10030
Жареный бекон	11910
Куриная шкурка на гриле	16670

тентность к инсулину и позволила значительно снизить концентрацию маркеров воспаления и окислительного стресса.

ОБРАЗОВАНИЕ АКРИЛАМИДА

Акриламид образуется в результате чрезвычайно сложных реакций в процессе приготовления пищи. Исследования на грызунах показали, что акриламид генотоксичен и вызывает рак. Он приводит к возрастанию числа опухолей различных локализаций. Международное агентство по исследованиям в области рака определило акриламид как «вероятно вызывающий рак у людей (группа 2А МАИР)». Акриламид как изолированное вещество находит разнообразное применение в промышленности. При профессиональном контакте с этим веществом у людей наблюдались признаки токсического влияния на нервную систему. В 2002 г. проведенные в Швеции исследования показали, что акриламид образуется при жарке, запекании или выпекании разнообразных пищевых

« ВОЗ рекомендует в меньшем количестве употреблять продукты, подвергшиеся жарению, запеканию или другому виду интенсивной термической обработки, и включать в рацион больше свежих фруктов и овощей. »



продуктов, картофеля, зерновых, кофе, как правило, при температуре выше 120 °С. С этого времени ВОЗ принимает активное участие в оценке риска влияния акриламида пищевых продуктов на здоровье человека. Акриламид образуется в основном в продуктах растительного происхождения, где содержится большое количество углеводов и меньше протеинов.

Основными пищевыми источниками акриламида в странах, которые изучали этот вопрос, были картофельные чипсы, кофе, пирожные, сладкое печенье, рулет и тосты. Однако и в других продуктах он нередко содержится в больших дозах. Исследования показывают, что акриламид опасен не только как канцероген, но также оказывает негативное влияние на репродуктивные органы.

Пока сложно оценить полностью, в какой мере это вещество может быть потенциально опасным для человека. Несмотря на это, ВОЗ рекомендует в меньшем количестве употреблять продукты, подвергшиеся жарению, запеканию или другому виду интенсивной термической обработки, и включать в рацион больше свежих фруктов и овощей.

ОБРАЗОВАНИЕ ОКСИХОЛЕСТЕРИНА

Общеизвестен факт, что повышенный уровень холестерина крови является независимым фактором риска атеросклероза сосудов сердца, головного мозга и других жизненно важных органов. Избыточное поступление с пищей или чрезмерное производство холестерина самим организмом повышает риск преждевременной смерти, что было доказано во многих эпидемиологических исследованиях.

Образование атеросклеротической бляшки происходит, как правило, у людей, имеющих повышенный уровень липопротеинов низкой плотности – плохого холестерина. Однако не многие знают

Таблица 2. Содержание акриламида в продуктах (мкг/кг)

Продукт	Среднее содержание
Чипсы из картофеля	1343
Картофель жареный и фри	330
Хлебцы, печенье, бисквиты, тосты	142
Сухие завтраки	150
Кукурузные палочки и хлопья	167
Хлеб	30
Кофе (молотый)	200
Рыба и морепродукты	35
Птица	52

о факте, что в нашей крови есть еще так называемые окисленные липопротеины низкой плотности (оксихолестерин), которые имеют более выраженные агрессивные свойства и значительно ускоряют процесс образования атеросклеротической бляшки.

Широкое обсуждение этой темы вызвал доклад ученых из Гонконга. Они провели очень серьезное исследование, в котором показали, что атеросклеротические бляшки из окисленного холестерина возникают намного быстрее и нередко больших размеров, чем под воздействием обычного холестерина.

В некоторых лабораториях определяют содержание окисленного холестерина в крови, и мы можем проверить его уровень. Но даже если вам это сделать сложно, помните, что пища может быть основным источником данного вещества.

Большие дозы оксихолестерина, регулярно поступающие в организм человека, приводят к быстрому развитию атеросклероза. Много окисленного холестерина содержится в мороженом (если оно на основе молочных продуктов), кондитерских изделиях, заварном креме, сухом молоке, майонезе, яичном порошке, твердом сыре, топленом сливочном масле, смальце, курице гриль, жареном мясе. Этот опасный холестерин образуется при контакте кислорода с пищевым

холестирином и особенно при термической обработке животных продуктов. Попадая в наш кровоток, окисленный холестерин травмирует стенки сосудов, так как принимает форму мелких кристаллов.

Пищевая промышленность может поставлять нам большое количество оксихолестерина. Когда из коровьего молока готовят молочный порошок, в нем образуется много оксихолестерина. Затем этот порошок используют для приготовления обычного молока, кефира, ряженки и другой молочной продукции. Сухой яичный порошок, в отличие от цельных яиц, богат оксихолестерином. Яичный порошок добавляют в блинную муку, майонезы и другие продукты. Мясо, птица, рыба, приготовленные при высокой температуре (жарение, запекание, гриль на углях), содержат большое количество оксихолестерина. Эти же продукты, но вареные, тушеные или приготовленные на пару, почти не содержат такого.

ВЫВОДЫ

Для здоровья человека имеет значение не только выбор полезных продуктов, но и способ их приготовления. Кулинарная обработка пищи может превратить ценные продукты питания в опасные для здоровья. Готовя пищу, подвергайте продукты щадящей термической обработке. Не используйте в питании жареные, копченые, обгоревшие и сильно запеченные блюда. Не смотрите на хрустящую корочку жареного картофеля, лучше сварите или запеките его. С другой стороны, достаточное употребление свежих фруктов и овощей в значительной степени нейтрализует воздействие нежелательных компонентов пищи. Поэтому не забывайте ежедневно включать их в свой рацион.

Автор: Алексей Хацинский, врач общей практики, семейной медицины

ПАШТЕТ ИЗ ФАСОЛИ С БАЗИЛИКОМ

Ингредиенты:

- 1 стакан фасоли
- 1 луковица
- 1 ч. л. растительного масла
- 1/5 ч. л. базилика
- 1/4 ч. л. соли
- 1 зубчик чеснока
- вода

Приготовление

Репчатый лук измельчите и тушите в небольшом количестве воды до испарения жидкости. Добавьте масло, соль, базилик, чеснок. Перемешайте с подготовленной фасолью и взбейте в блендере.



ПАШТЕТ СОЕВЫЙ С ГРЕЦКИМ ОРЕХОМ

Ингредиенты:

- 1 стакан сои или других бобовых
- 1/3 стакана грецких орехов или семечек
- 1/4 стакана сухарей
- 1/3 ч. л. соли
- 2-3 зубчика чеснока
- вода



Приготовление

Замочите соевые бобы на 6-12 часов, промойте и варите до готовности. Грецкие орехи или подсушенные семечки подсолнечника и пшеничные сухари измельчите в блендере, добавьте отваренные соевые бобы, немного горячей воды, соль, чеснок и взбивайте до однородной массы.

ПАШТЕТ ИЗ ЧЕЧЕВИЦЫ С КОРИАНДРОМ

Ингредиенты:

- 1 стакан чечевицы
- 1 луковица
- 1/5 ч. л. кориандра
- 1 зубчик чеснока
- 1 ч. л. растительного масла
- 1/4 ч. л. соли

Приготовление

Положите в блендер вареную чечевицу, тушеный лук с кориандром и чеснок. Взбейте, добавьте масло и соль. Еще раз все взбейте до однородной массы.



ІСТОРІЯ ОДНІЄЇ КАРТИНИ



У своїй книзі «Дім мудрості» автор Майкл О'Брайан описує історію знаменитого молодого художника епохи Середньовіччя. Невідома церква в Парижі запропонувала йому намалювати фреску, на якій був зображений епізод із життя Христа. Художник працював декілька років, але ніяк не міг завершити свою роботу. Йому не вдалося як слід намалювати два обличчя – Христа-Дитини та Юди Іскаріота. Щоразу, створюючи ескіз, він відчував розчарування.

Художник молився про натхнення й одного разу випадково зустрів на вулиці юрбу дітей. Серед них був хлопчик з янгольськими рисами обличчя, такий собі еталон чистоти й ніжності. Митець запросив його позувати

для завершення образу Христа-Дитини. Порадившись із батьками, хлопчик погодився, і портрет був написаний.

Утім, обличчя Юди ще досі не було намальоване. Художникові не вдалося знайти відповідну людину. Багато охочих добровільно приходило до нього. Деяким справді були притаманні злі, спотворені, зрадницькі риси обличчя, але жодне з них не збігалося із задумом митця. Він хотів, щоб у цьому обличчі всі бачили самого сатану в людській подобі.

Минуло багато років. Художник часто приходив у церкву помолитися про натхнення. Хоч його проект і потребував завершення, він, боячись зізнатися самому собі, у глибині душі сподівався, що людина, з якої можна було б писати Юду, так і не знайдеться. Митця бентежила думка про те, що йому доведеться зустріти надто зловісну людську душу.

Якось удень, коли він сидів у церкві, у прохіді з'явився жебрак. Він підійшов до вітаря й схилювався на коліна. Від нього відгонило дешевим вином, а його зношений одяг звисав з худих плечей. Хоч він і не здавався старим, його спина була такою скрюченою, ніби на ньому лежав величезний тягар, і здавалося, що це тягар його минулого. Однак обличчя цього жебрака точно відповідало задуму художника! Воно було саме таким похмурим і злим, як цього потребувала фреска.

Художник забрав цього жебрака до себе додому, нагодував, вимив, перев'язав його криваві рани, дав йому свій одяг і спілкувався з ним як з другом.

Він звелів своїм дітям ставитися до цього жебрака з належною повагою. Дружина художника, добра й побожна жінка, приготувала для нього смачну вечерю. Проте жебрак чомусь не почувся комфортно.

Однак він погодився позувати для фрески. Минали тижні, і в міру того, як робота просулася, жебрак іноді підходив до фрески й розглядав свій портрет. Горе й нестерпний біль наповнювали його очі. Якось, помітивши його страждання, митець відклав пензлі вбік.

– Друже мій, – сказав він, – я бачу, що твоє серце занепокоєне. Чим саме? Може, ти поділишся зі мною? Що трапилося?

В очах жебрака стояли сльози. Помовчавши, він запитав:

– Ви справді не пам'ятаєте мене? Я вже бачив одного разу цю фреску. Багато років тому я позував для портрета Христа-Дитини...

Ця історія про нас. У кожному з нас є Юда і є Ісус – грішник і святий. Олександр Солженіцин писав: «Якби тільки було можливо відокремити їх (злих людей) від усіх нас і знищити! Проте межа, яка розділяє добро і зло, пролягає посередині серця кожної людини. А хто захоче знищити частину власного серця?»

Утім, силою Христа ми можемо перемогти Юду у своєму серці. Ознакою цього стане змінене життя. **Пам'ятайте: ми не грішники, які намагаються стати святими. Ми святі, які просто залишаються сам на сам з гріхом щоразу, коли припиняють довіряти Ісусові.**

Автор: Карл Хаффнер

Кожна людина є найбільшою проблемою для себе. Бог бажає звільнити нас від сили гріха й дати нам Божественне керівництво та захист.

Г. Хаубайль

Релігія – це не одяг, який можна зняти, а потім, залежно від обставин, знову вдягнути, натомість це принцип – твердий, стійкий і незмінний, яким ви керуєтеся в житті.

Е. Уайт

Бог надто мудрий, щоб помилятися, і надто дбає про нас, щоб дозволити нам жити на власний розсуд.

А. Буйон

ПАНСІОНАТ «ДЕСНА»

Якщо ви бажаєте підтримати й відновити своє здоров'я, не боїтеся змінити свій спосіб життя, мрієте відпочити від рутинної метушні, тоді пансіонат «Десна» – ваш правильний вибір!

- Вегетаріанська кухня
- Комфортабельні номери
- Фінська сауна
- Басейн
- Лікувальна фізкультура



МОЯ ЗДОРОВА СІМ'Я

№ 2 (133) 2020

Видавець – видавництво
«Джерело життя»

Відповідальний за випуск –
директор видавництва
«Джерело життя»

Василь Джулай

Головний редактор

Лариса Качмар

Відповідальний редактор

Ганна Борисовська

Редакція

Сергій Луцький – директор Відділу
здоров'я УУК, голова редакції
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

Орест Паламар – кандидат
медичних наук

Коректор

Олена Білоконь
Людмила Шаповал

Дизайн і верстка

Тетяна Романко

Відповідальна за друку

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:**

Контакти:

Чернігівська обл., с. Радичів, вул. Осовковка, 40

Тел. +38 (067) 197-78-07, +38 (066) 786-62-94

E-mail: info@desna.info

www.desna.cn.ua