

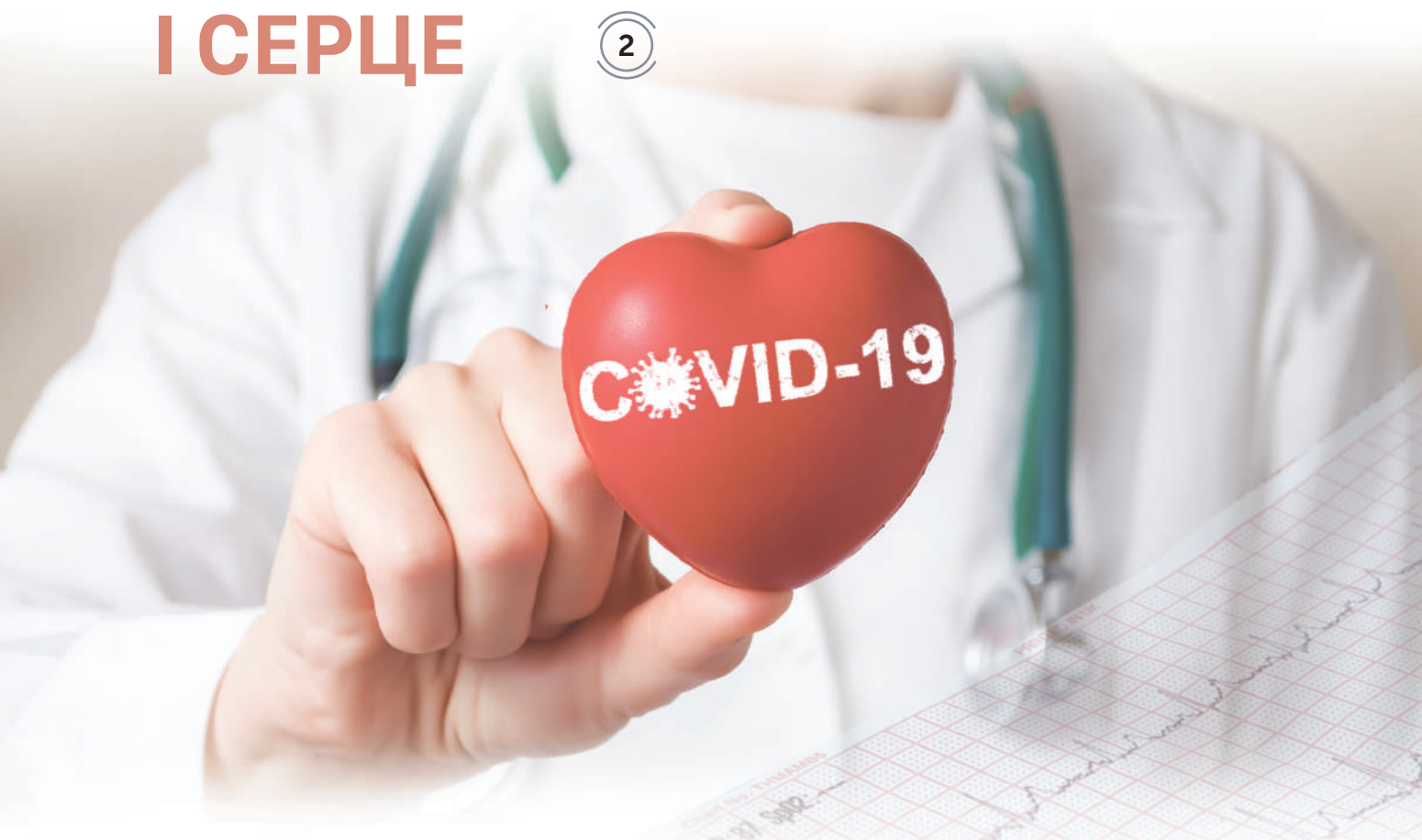
МОЯ ЗДОРОВА СІМ'Я

№ 8 (151) 2021

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

КОРОНАВІРУС І СЕРЦЕ

2



СОН І БЕССОННИЦА

Утром просыпаюсь разбитым и не отдохнувшим, хотя сплю 7-8 часов, с чем это может быть связано? Какие добавки можно употреблять для улучшения качества сна? Почему вообще снятся кошмары?

6



ЧОЛОВІК У ПЕЧЕРІ: ЯК ДІЯТИ?

Найскладніше завдання для жінки полягає в тому, щоб правильно зрозуміти та підтримати чоловіка, коли той занурюється в мовчання. Саме мовчання жінці найлегше витлумачити помилково.

12



ПИЩА ДЛЯ ЛЕГКИХ

Легкие чувствуют себя лучше, если не подвергаются воздействию канцерогенов из воздуха и получают защитные вещества из растительных продуктов питания. Что нужно употреблять и от чего отказаться?

14

КОРОНАВИРУС И СЕРДЦЕ

Согласно утверждениям кардиологов, SARS-CoV-2, виновник развития COVID-19, является кардиотропным вирусом, то есть имеет свойство поражать сердечно-сосудистую систему (ССС)¹, что может привести к серьезным осложнениям. Можно ли это предотвратить? А если человек уже страдает заболеваниями ССС, как ему избежать усугубления состояния? За чем именно нужно следить на фоне и после перенесенного COVID-19? Что советуют кардиологи?

Эпидемия COVID-19 стала вызовом для всего медицинского сообщества. Специалисты разных профилей столкнулись с новым, малоизученным заболеванием, которое ведет себя непредсказуемо в каждом конкретном случае, а одной значимой тактики его лечения пока не разработали. И только благодаря активной коммуникации врачей и ученых всего мира удавалось в экстренном порядке набирать рекомендации для лечения этой болезни.

Сегодня мы уже знаем, что новый вирус поражает в основном легкие, нервную, иммунную системы, систему свертывания крови и сердце. Заражение SARS-CoV-2 происходит с одинаковой частотой вне зависимости от того, есть у человека хронические заболевания или нет. А вот как будет развиваться болезнь, определяет состояние организма на момент заражения.

У людей с хроническими заболеваниями (сахарный диабет, хронические заболевания легких, ожирение, онкологические заболевания, сердечно-сосудистые заболевания (ССЗ) течение болезни более тяжелое и риск смерти пациента повышается. Очевидно, что пожилые люди зачастую имеют целый букет заболеваний, к тому же еще и возрастной иммунодефицит, что ставит их под удар в большей мере. Следует отметить, что ССЗ были связаны с 3,86-кратным увеличением шансов тяжелого течения COVID-19.²

Наиболее частым заболеванием ССС, которое приводит к тяжелому течению COVID-19, является артериальная гипертензия. Напомним, что это одно из самых распространенных заболеваний из этой группы болезней. Практически каждый третий украинец имеет повышенное артериальное давление, и только небольшой процент из них получает адекватное лечение.

Как только вирус попадает в организм, он запускает воспалительную реакцию в тканях легких, а легкие и сердце, как мы знаем, тесно взаимосвязаны. В результате того, что пораженные легкие не могут поставлять

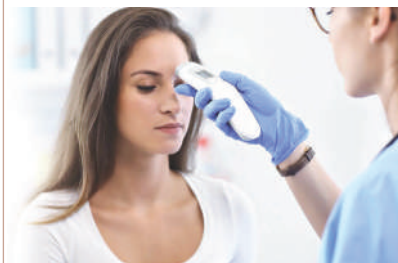
в кровь достаточно кислорода, в тканях организма снижается производство энергии и эффективность жизнедеятельности клеток. Это влияет и на организм в целом, и на работу сердца в частности.

Воспаление также способствует падению уровня артериального давления. Если для гипертоников это даже хорошо и они могут снизить дозу гипотензивных препаратов, то у людей с изначально низким давлением или ослабленным сердцем это может вызвать полуморочное состояние и нарушение кровообращения в жизненно важных органах. Поэтому сердцу приходится биться чаще и сильнее, чтобы доставить кислород к каждой клетке организма. Если оно до заражения уже было ослаблено, то на фоне инфекции страдает еще больше.

Дестабилизация течения заболевания сердца — одна из основных причин возникновения осложнений и гибели пациентов с COVID-19. Кроме того, при повышении температуры тела до 39 °C и выше у пациентов с ССЗ увеличивается вероятность развития серьезной аритмии и инфаркта миокарда, что может привести к преждевременной смерти.

Вирус также может вызывать воспаление в самой сердечной мышце (миокардит) и сердечной сумке (перикардит), а также обострение воспаления в этих тканях при хроническом течении воспаления в них. Этот воз-

«При повышении температуры тела до 39 °C и выше у пациентов с ССЗ увеличивается вероятность развития серьезной аритмии и инфаркта миокарда.»



будитель может проникать непосредственно в сердечную мышцу и вызывает гибель ее клеток, что ослабляет сердце в целом.

Неконтролируемый и несбалансированный иммунный ответ на внедрение вируса в организм, который называют «цитокиновым штормом», также способен вызвать поражение миокарда, что влечет за собой тяжелые последствия. Это может привести к снижению кровотока в сосудах, питающих сердце, нарушению доставки к тканям сердца кислорода, а также образованию микротромбов, способных закупорить сосуды сердца и привести к инфаркту миокарда.

Кислородное голодание клеток сердечной мышцы нарушает выведение токсинов из них, увеличивает образование свободных радикалов, которые разрушительны для их структур. Кроме того, запускается механизм самоуничтожения поврежденных кардиомиоцитов, а значит, сердце просто «тает» на глазах и теряет свою работоспособность.

Также нужно помнить, что ряд препаратов, которые применяются при лечении инфекции, могут оказывать на сердце токсичное воздействие. К примеру, противовирусные препараты могут обладать кардиотоксичным действием, а некоторые препараты для лечения ССЗ — не лучшим образом взаимодействовать с препаратами для лечения осложненных форм COVID-19.

В силу того что воспалительный процесс на фоне вирусной инфекции повышает свертываемость крови, может возникнуть риск тромбообразования и гибели пациента от инфаркта или инсульта, тромбоза сосудов легких и глубоких вен ног.

При этом следует отметить, что наличие ССЗ не является смертным приговором. Большинство людей с патологией этой системы переживают инфекцию без выраженных осложнений и выздоравливают. Дело в том, что такие люди, как правило, находятся под контролем кардиологов, которые вовремя корректируют свои назначения в случае инфицирования, а также после выздоровления.

Зачастую больше проблем с ССС имеют люди, которые ранее не обращались к кардиологу, но имеют скрытое или слабо выраженное течение заболевания сердца и сосудов, а потому считают себя здоровыми и не идут за помощью. Поэтому так важно проходить регулярные медицинские профилактические осмотры, которые помогают выявлять проблемы со здоровьем на ранних этапах их развития и вовремя их корректировать.

ПРОФИЛАКТИКА ОСЛОЖНЕНИЙ

К сожалению, не существует каких-либо мер, которые могли бы предотвратить осложнения COVID-19. Никто не может спрогнозировать, как будет развиваться болезнь, поэтому самое лучшее – постараться избежать заражения или же вакцинироваться, снизив таким образом риск тяжелого течения болезни в случае заражения. Людям с заболеваниями ССС необходимо следовать рекомендациям кардиолога, особенно на фоне инфекции и после выздоровления, так как осложнения зачастую возникают уже после перенесенного COVID-19.

Обследования, которые имеет смысл пройти в период повышенного риска заболевания COVID-19 и на этапе восстановления после него, если вы страдаете хроническими заболеваниями ССС:

- электрокардиография (ЭКГ);
- эхокардиография (УЗД сердца);
- анализы крови на маркеры поражения миокарда;
- анализы крови на определение свертываемости крови (коагулограмма, D-димер).

Особенно обращаем ваше внимание на последний пункт – оценку свертываемости крови. Даже у молодых людей на фоне перенесенного COVID-19 может повышаться свертываемость крови, что увеличивает риск тромбообразования и закупорки сосудов. Поэтому, как только вы становитесь не заразными (как правило, к 14-му дню от начала болезни), сделайте анализ крови на D-димер и коагулограмму. Если ваши показатели отличаются от нормальных, незамедлительно обратитесь к своему лечащему врачу за консультацией. Посоветуйтесь с ним относительно дополнительных обследований, а также проконсультируйтесь по результатам обследований.

РЕКОМЕНДАЦИИ

В случае, если вам поставлен диагноз COVID-19 и при этом вы страдаете ССЗ:

- Сообщите об этом своему кардиологу и семейному врачу.
- Сбивайте температуру, начиная с 39 °C.
- При резко возникшей боли или дискомфорте в груди, затруднении дыхания, аритмии, выраженной слабости,

«Противовирусные препараты могут обладать кардиотоксичным действием, а некоторые препараты для лечения ССЗ – не лучшим образом взаимодействовать с препаратами для лечения осложненных форм COVID-19.»



граничащей с обмороком, резком снижении артериального давления или при его резком подъеме немедленно обращайтесь к врачу.

- На фоне инфекции физические нагрузки противопоказаны. После перенесенной инфекции физическая активность должна быть минимальна с постепенным ее увеличением. Только через 1 месяц после выздоровления, при условии хорошего самочувствия и нормализации показателей работы сердца, допускается возвращение к спортивным или значительным физическим нагрузкам.

- Питание должно быть легкоусвояемым и базироваться на цельных растительных продуктах.

- Обязателен достаточный питьевой режим.

Если вы не болели COVID-19, не вакцинировались, социально активны, а значит, имеете повышенный риск заболеть, и при этом страдаете ССЗ:

- Рассмотрите возможность вакцинации от коронавирусной инфекции, пневмококковой инфекции и гриппа.

- Соблюдайте все меры предосторожности, чтобы не заразиться.

- Имейте дома запас лекарственных средств по вашему основному заболеванию на случай необходимости, если вы заразитесь и будете в самоизоляции.

- Не назначайте и не отменяйте сами себе препараты для ССС – это должен делать кардиолог.

- Имейте под рукой контакты своего кардиолога, чтобы при необходимости проконсультироваться с ним относительно коррекции лечения.

- Придерживайтесь рекомендаций по здоровому образу жизни: питание, дозированная физическая активность.

- Сделайте основой своего питания цельные растительные продукты: овощи, фрукты, зерновые, бобовые, семена и орехи. Ограничьте потребление продуктов животного происхождения с высокой жирностью и промышленно переработанных продуктов, а также сладостей. Такие изменения в питании позволят вам получать максимум питательных и защитных веществ, анти-

оксидантов и противовоспалительных компонентов, которые в значительной мере помогут справиться с инфекцией и сохранят сердце и сосуды.

- Исключите курение, алкоголь и стимулирующие напитки (кофе, чай). Это поможет снять избыточную нагрузку с сердца, а также защитит сосуды изнутри.

- Учитесь максимально эффективно справляться со стрессовыми ситуациями и не паникуйте в случае заболевания COVID-19. Помните, что тревога и внутреннее напряжение нарушают работу иммунной системы и способствуют более тяжелому течению любых заболеваний.

- Ограничьте поток негативной информации из СМИ. Концентрируйтесь на позитиве.

- Спите не менее 8 часов в сутки. Ложитесь спать не позже 22:00. Это обеспечит адекватную работу иммунной, нервной систем и ССС.

- Поддерживайте достаточную физическую активность. Это активирует иммунитет, снизит градус стресса, поддержит сердце, снизит артериальное давление и улучшит проходимость сосудов.

- Употребляйте достаточно жидкости, преимущество отдавайте воде. Если у вас есть склонность к отекам или серьезные заболевания сердца, посоветуйтесь с врачом относительно допустимого потребления жидкости.

- Следите за дыханием, не задерживайте его. Выполняйте несколько раз в день дыхательные упражнения. Например, сделайте глубокий вдох, считая до 5, а выдох растяните, считая до 10. Сделайте 4-5 таких вдохов за один подход. Повторяйте 3-5 раз в день. Это поможет успокоить нервы и проработать легкие. Такие упражнения есть смысл делать после выздоровления от COVID-19, на этапе восстановления.

Итак, COVID-19 не безопасен для сердца. Людям, страдающим ССЗ, есть смысл позаботиться о защите от заражения вирусом SARS-CoV-2 или пройти вакцинацию для снижения риска тяжелого течения болезни. Они особо нуждаются в том, чтобы практиковать принципы здорового образа жизни. Им стоит быть особо бдительными в отношении контроля и оптимизации показателей работы ССС на фоне и после перенесенной инфекции, для чего нужно постоянно поддерживать связь с кардиологом.

¹ Козлов И.А., Тюрин И.Н. Сердечно-сосудистые осложнения COVID-19. Вестник анестезиологии и реаниматологии. 2020; 17(4):14-22.

² Cardiovascular risk factors, cardiovascular disease, and COVID-19: an umbrella review of systematic reviews // Стефану Л. Харрисон, Бенджамин Дж. Р. Бакли, Хосе Мигель Ривера-Каравака, Цзюцзянь Чжан, Gregory YH Lip. Европейский кардиологический журнал «Качество лечения и клинические результаты».

Автор: Татьяна Остапенко, врач общей практики, семейной медицины

6 ФАКТІВ, ЯКІ ПОВИННІ ЗНАТИ ЖІНКИ, ЩОБ ЗАПОБІГТИ ІНСУЛЬТУ



Хоч інсульт є третьою за поширеністю причиною смерті серед жінок, більшість про ці факти не знає. Інформація про ризики допоможе вжити кроків, щоб запобігти інсульту. А усвідомлення симптомів дасть змогу швидше звернутися по допомогу й отримати необхідне лікування, коли важлива кожна секунда.

Після інсульту тільки 10 % людей повністю відновлюється, половина помирає протягом року, решта має обмежену працездатність, нерідко потребує додаткового догляду й страждає від депресії.

1 Не ігноруйте симптомів інсульту.

Симптоми, які зазвичай пов'язані з інсультком: оніміння м'язів обличчя або кінцівок з одного боку, порушення мовлення, слабкість м'язів обличчя, головний біль, втрата зору, диплопія (двоїння в очах), запаморочення.

Якщо ви помітили якісь із цих симптомів у себе чи в іншій людині, негайно викликайте швидку допомогу, навіть якщо симптоми не супроводжуються болем чи минають. Просто пам'ятайте: якщо це інсульт, то що раніше ви отримаєте лікування, то більше у вас шансів вижити. Своєчасне лікування підвищує ваші шанси на успішну реабілітацію та відновлення.

Перша допомога. Укладіть людину на бік, щоб голова й верхня частина тулуба були трохи підняті. Розстебніть комір для полегшення дихання, відчиніть вікно для доступу свіжого повітря. Якщо у хворого виникли судоми всього тіла, підтримуйте його голову руками, що він не вдарився. Хворого під час судом не можна переносити. Дочекайтеся приїзду бригади швидкої допомоги.

2 Кількість інсультів серед молодих жінок зростає.

Це правда, що інсульти частіше вражають літніх людей. Проте Всесвітня організація боротьби з інсультком заявляє, що 8 % усіх інсультів – і 4 % усіх смертей, пов'язаних з ним, – стаються в людей віком до 44 років. Вважають, що однією з потенційних причин є зростання ожиріння серед молодих жінок. Дослідження свідчать, що жінки з ожирінням приблизно у 2,5 рази частіше страждають від інсульту, ніж жінки з нормальною масою тіла.

Серед інших чинників ризику:

- високий артеріальний тиск (АТ понад 160/90 мм рт. ст. підвищує

ризик інсульту вчетверо, а більш ніж 200/110 мм рт. ст. – удесятеро);

- цукровий діабет збільшує ймовірність інсульту в 3-5 разів, це пов'язано з раннім розвитком атеросклерозу в людей з діабетом;

- порушення ритму серця (миготлива аритмія може призводити до утворення тромбу в серці, який потім потрапляє в судини головного мозку);

- куріння підвищує ризик розвитку інсульту через швидке утворення атеросклеротичних бляшок у сонних артеріях;

- уживання алкоголю може підвищувати ризик розвитку інсульту втричі;

- нездорове харчування, що містить надлишок харчового холестерину, насичених жирів і калорій;

- недостатня фізична активність підвищує зсідання крові та ризик виникнення атеросклерозу;

- постійне чи часткове психоемоційне напруження;

- вагітність і пологи також можуть зробити молодих жінок уразливішими до інсульту. Більшість материнських інсультів стається протягом перших кількох тижнів після народження. Це зумовлено втратою крові чи гормональними змінами. Інсульт також пов'язаний з певними ускладненнями вагітності, зокрема інфекції та пре-еклампсії. Згортальна активність підвищується, і якщо згустки утворюються в кровоносних судинах вен, то вони можуть призвести до інсульту.

3 Використання протизаплідних таблеток потенційно може підвищити ризик інсульту.

У жінок, які приймають протизаплідні таблетки, ймовірність інсульту удвічі вища, ніж у тих, хто їх не вживає. Протизаплідні таблетки здатні призводити до утворення тромбів. У деяких випадках згустки крові можуть потрапити в мозок, спричинивши інсульт чи серцевий напад. Оскільки ризик інсульту в здорових молодих жінок узагалі невисокий, не обов'язково відмовлятися від таблеток. Лікар може допомогти визначити, чи є оральні контрацептиви або інша форма контролю над народжуваністю кращою для вас.

4 Є зв'язок між мігренню та інсультком.

Цей виснажливий головний біль значно поширеніший серед жінок, ніж серед чоловіків. Він пов'язаний з підвищеним ризиком інсульту, якщо мігрень супроводжується ауурою (коли фіксуються спалахи світла, чутливість до

світла та шуму, поколювання в руках чи обличчі, часткова втрата зору чи інші симптоми). Причини цього явища не зовсім зрозумілі. Проте відомо, що аура пов'язана з головним болем і підвищує ризик інсульту. Це також може бути зумовлено гормональними змінами. Жінки, які мають мігрень з ауурою, удесятеро частіше страждають від інсульту, залежно від інших чинників ризику. Куріння та використання оральних контрацептивів, серед іншого, можуть значно підвищувати ризик.

5 Жінки повинні стежити за своєю талією.

Дослідження свідчать, що в жінок у постменопаузі з талією понад 90 см і рівнем тригліцеридів (жиру в крові) більш ніж 128 мг/дл ризик інсульту вп'ятеро вищий. Є інші серйозні загрози для здоров'я, пов'язані з «яблучною» формою тіла в жінки, зокрема хвороби серця та діабет.

Є неконтрольовані чинники ризику: спадковість, раса, вік. Тому слід зосередитися на контрольованих, які ви можете змінити. Це передбачає фізичну активність, достатній сон, повноцінне харчування, багате на фрукти, овочі та цільні злаки.

6 Транзиторна ішемічна атака, або мікроінсульт, – це попереджувальний знак.

Ще до виникнення інсульту людина може відчувати тимчасове оборотне погіршення мозкового кровообігу (мікроінсульт), так звану транзиторну ішемічну атаку (TIA). У такому разі в невеликій за діаметром судині утворюється мікрозгусток, який потім сам розсмоктується. TIA є сигналом того, що невдовзі виникне масштабна судинна катастрофа. TIA триває від кількох хвилин до 24 годин. Супроводжується різким головним болем, можливі запаморочення, оніміння частини обличчя, руки чи ноги. Іноді порушується координація руху, погіршується зір, з'являються спалахи або чорні цятки в очах. У разі появи таких скарг необхідно негайно звернутися по медичну допомогу, щоб уникнути розвитку повномасштабного інсульту, навіть якщо симптоми нетривалі. TIA – це можливість виявити чинники ризику інсульту, які можна контролювати.

Добра новина: під час раннього лікування та відповідних змін у способі життя чимало ризиків інсульту можуть бути знижені.

Джерело: medicalinsider.ru

ЛИШНИЙ ЖИР ВОКРУГ СЕРДЦА ОПАСЕН даже при нормальном весе

Новое исследование, опубликованное в *Journal of the American College of Cardiology*, показало, что при избытке перикардиального жира увеличивается риск сердечной недостаточности. Эта проблема более опасна для женщин.

Многие знают, что лишний вес – фактор риска развития болезней сердца. В новой работе ученые показали, что в этом вопросе самостоятельную роль может играть избыточное отложение жира вокруг сердца (перикардиальный жир).

В исследовании участвовали около 7000 человек в возрасте 45–87 лет, в начале наблюдения ни у одного из них не было признаков болезней сердца. Врачи провели каждому компьютерную томографию грудной клетки, чтобы оценить количество жира вокруг сердца. Избыточным количеством перикардиального жира ученые считали 70–120 см³ у женщин. Меньший объем жира считался нормальным.

За участниками наблюдали в течение 17 лет, за это время почти у 400 из них

развилась сердечная недостаточность. При этом состоянии сердце не может эффективно перекачивать кровь. После того, как ученые учли все дополнительные факторы риска этого состояния (курение, сидячий образ жизни и другие), оказалось, что перикардиальный жир увеличивает риск сердечной недостаточности у женщин на 100 %, а у мужчин – на 50 %.

«Дело не только в общем количестве жира, но и в его концентрированном отложении вокруг сердца. Для оценки состояния здоровья необходимо принимать во внимание не только массу тела», – отметил автор исследования.

Объем жира вокруг сердца был умеренно связан с лишним весом, ожирением и количеством брюшного жира. Его избыточное количество было связано с риском развития сердечной недостаточности независимо



от этих показателей. Избыток перикардиального жира отмечался у 10 % участников с нормальным весом.

Автор исследования акцентировал внимание на том, что упражнения способствуют снижению как общего количества жира в организме, так и его объема вокруг сердца. Он рекомендовал уделять 30–45 минут в день быстрой ходьбе и стараться делать не менее 10000 шагов в день. Людям с избыточным весом и ожирением уменьшить количество перикардиального жира поможет нормализация массы тела.

Снизить риск помогает здоровый рацион: «Питание должно быть полезным для сердца, с акцентом на фруктах и овощах, богатых клетчаткой цельнозерновых продуктах, морской пище, орехах, бобовых, с максимально малым количеством мясных блюд».

Источник: www.sciencedirect.com

Некоторым людям ЛУЧШЕ ОТКАЗАТЬСЯ ОТ ЛИЧНОГО ТРАНСПОРТА

Согласно новому исследованию, если человек работает в ночную смену, он больше рискует получить хроническое заболевание, известное как «нарушение сна при сменной работе», и в три раза больше рискует попасть в аварию. Исследователи из Университета Миссури обнаружили, что люди, которые работают, например, с 23:00 до 7:00, подвержены большему риску развития хронических состояний, влияющих на сон.

По словам ученых, отклонения вроде апноэ сна и бессонницы увеличивают риск аварий или близких к аварии инцидентов на 29 % и 33 % соответственно. Эксперты советуют людям, работающим в ночную смену, отказаться от личного авто и пользоваться общественным транспортом, такси или сервисом совместных поездок.



Анализ реальных фактов ДТП, произошедших в шести штатах США (около 2000 событий), доказал: водители с нарушениями сна будут менее внимательными во время вождения. Согласно статистике, аварии при вождении в сонливом состоянии происходили в основном между полночью и 6 часами утра или ближе к вечеру, когда наблюдались непосредственные сдвиги в циркадных ритмах.

Источник: www.dailymail.co.uk

ЧЕРНАЯ СМОРОДИНА – средство профилактики диабета

Черная смородина благотворно влияет на уровень глюкозы после принятия пищи, как показало новое исследование Университета Восточной Финляндии. Благодаря смородине можно предотвратить резкий скачок и резкое падение концентрации сахара в крови.

Эффект, вероятно, связан с полифенольными соединениями (антоцианами), которыми богата черная смородина. И положительное воздействие можно получить, съев всего 75 граммов.

Все ягоды темного цвета (черника, голубика, ежевика) насыщены антоцианами, что ослабляет реакцию глюкозы в крови на добавленный сахар. Было доказано, что полифеноль-



ные соединения, которые содержатся в ягодах, могут замедлять всасывание глюкозы из тонкого кишечника за счет взаимодействия с ферментами, переваривающими углеводы, и белками, транспортирующими глюкозу. Кроме того, полифенольные соединения способны уменьшить окислительный стресс и воспаление.

Источник: medicalxpress.com

ОТЖИМАНИЯ – отличный способ проверить ваш СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫЙ СТАТУС

Мужчины, способные отжаться более 40 раз за один подход, на 96 % реже сталкиваются с болезнями сердца по сравнению с мужчинами, способными отжаться менее 10 раз, заявили исследователи Гарвардского университета.

В рамках проводимой работы ученые проанализировали физическое состояние 1104 активных мужчин в возрасте от 21 до 66 лет за 10-летний период. Добровольцев просили отжаться и пробежаться на беговой дорожке. Такие проверки проводились каждый год. За весь период исследования у 37 человек проявились сердечно-сосудистые заболевания. И у 36 из них при этом отмечались плохие физические показатели (на первичной проверке могли отжаться максимум 10 раз).

Источник: www.news.com.au





Отвечает
Татьяна Остапенко,
врач лечебно-
оздоровительного
центра «Наш Дом»

СОН И БЕССОННИЦА



1 Утром просыпаюсь разбитым и не отдохнувшим, хотя сплю 7-8 часов. С чем это может быть связано? И что с этим делать?

Причин может быть много. К примеру, если вы ложитесь за полночь и спите 7-8 часов или даже 10, то будете чувствовать себя «разбитым», — ложиться спать нужно в 22:00-23:00 и не позже, и такой режим должен быть постоянным. Если вы плотно и поздно поужинали, вы тоже не будете ощущать себя отдохнувшим, ведь ужин должен быть легким и не позже 19:00, чтобы пищеварительная система закончила основную работу еще до отхода ко сну и не мешала мозгу восстанавливаться.

Если вы спите в закрытом помещении без постоянного доступа свежего воздуха, организм не может полностью восстановиться, и вы чувствуете себя уставшим. Если вы спите с включенным, даже слабым, светом (от лампочки зарядного устройства) или слышите шум (кто-то храпит, под окнами ездит транспорт), нарушаются оптимальные условия для сна и перезагрузки вашего организма. Спать необходимо в темноте, тишине, прохладе и с достаточным доступом кислорода.

Если вы страдаете тревожным или депрессивным расстройством либо заболеваниями, сопровождающимися болью или дискомфортом во время сна, если у вас отмечается снижение выработки гормонов щитовидной железы, то сколько бы вы ни спали, пока эти расстройства не будут откорректированы, вы не сможете ощущать себя полностью отдохнувшим. Если вы храпите или у вас синдром обструктивного апноэ сна, качество сна значительно снижается, и вы не восстанавливаетесь к утру должным образом.

Постарайтесь исправить то, что возможно, и увидите, что, проснувшись утром, вы будете готовы встретить новый день бодрым и энергичным.

2 Недавно прочитал, что храп вреден для здоровья, а жена уже давно говорит, что я храплю и даже периодически перестаю дышать во время сна, хотя я такого не замечал. Чем это опасно и что делать?

Да, действительно, храп и тем более остановки дыхания во сне — это вредно для здоровья и даже опасно для жизни. Описанные вами проявления вписываются в диагноз «синдром обструктивного апноэ сна» (СОАС). Механизм возникновения этого расстройства — спадание дыхательной трубки на уровне ротоглотки. Это, как говорят, «язык западает» и перекрывает ток воздуха. Во-первых, это снижает качество сна, а во-вторых, в организме возникает частичный дефицит кислорода, который отражается на функциях всех органов и систем.

Сам храпящий человек чаще всего не подозревает, что у него есть такая проблема, но может высказывать жалобы, которые свидетельствуют об этом состоянии. Например, он жалуется, что сон не освежающий, а днем повышена сонливость. Ночью он часто встает в туалет, отмечает потливость по ночам, изжогу ночью или под утро, головную боль утром, а со временем — и увеличение веса. В итоге, у человека не только страдает работоспособность и внимание, но и развивается целый ряд грозных заболеваний: ожирение, сахарный диабет, гипертоническая болезнь, повышается риск возникновения инсульта, инфаркта, деменции и др.

Чаще всего избавиться от храпа и апноэ сна можно с помощью СИ-ПАП (CPAP)-терапии: человек спит с маской, подключенной к аппарату, который нагнетает в его дыхательные пути воздух и тем самым не дает им спадаться и перекрывать ток воздуха.

3 Мне очень редко снятся сны. А вот в последнее время стали мучать кошмары. Это какое-то отклонение? Почему вообще снятся кошмары?

Сновидения — это результат работы головного мозга по обработке информации, которую он получил от увиденного, услышанного, ощущаемого. Он смешивает разные образы, и в итоге мы получаем сон-винегрет, в котором могут переплетаться нереальные комбинации образов. Абсолютно всем людям снятся сны, но не все их запоминают. Черно-белые сны или цветные — не важно, это ни о чем не

говорит. Единственное, на что стоит обратить внимание, — это часто повторяющиеся сны с негативной окраской — кошмары.

Кошмары могут быть следствием тревожно-депрессивных расстройств, которые значительно снижают качество жизни и влияют на здоровье, поэтому такому человеку есть смысл обратиться к психологу или психиатру.

Кроме того, кошмары могут быть следствием какого-либо травмирующего события. Например, человек попал в аварию, и ему теперь все время снится сон, в котором он вновь ее переживает. Военным, которые участвовали в боевых действиях, часто снятся сцены, увиденные в бою. Это свидетельствует о возможном посттравматическом расстройстве, что также требует вмешательства специалиста.

Ужасные сновидения также могут быть следствием апноэ сна. Когда человек перестает дышать, а уровень кислорода в крови быстро падает, мозг старается кошмарами разбудить ее, чтобы увеличить тонус мышц глотки и обеспечить вдох. Бывает так, что человек просыпается от этих кошмаров в холодном поту, с бешено стучащим сердцем и ощущением жуткого страха смерти. Есть люди, у которых на этом фоне развивается страх перед сном. Поэтому они ложатся спать, только выпив спиртного «для храбрости», или спят сидя, чтобы глубоко не засыпать.

Также повышение активности головного мозга во сне может вызывать ряд препаратов, что и генерирует очень яркие негативные сновидения. Любой дискомфорт, боль в теле на фоне сна тоже будут провоцировать синтез тягостных снов.

Если у вас кошмары преобладают среди всех сновидений, есть смысл обратиться к психиатру или сомнологу за консультацией.

4 У меня после стресса на работе нарушился сон, стал поверхностным. Я часто просыпаюсь, или долго не могу заснуть, или просыпаюсь ни свет ни заря. Потом, наутро, нет сил подняться и падает работоспособность. Теперь так будет постоянно?

Чаще всего такие отклонения в структуре сна носят временный характер и самоликвидируются, как только вы успокоитесь и смиритесь с этим негативным фактом жизни либо ситуация разрешится. Однако некоторые люди «застревают» в равмирующей ситуации на месяцы и годы. Со временем к фактору стресса присоединяются тревожно-депрессивные расстройства, а на них наслаиваются проблемы со здоровьем, возрастные гормональные колебания, отсутствие постоянного режима сна, и нарушения сна становятся постоянными.

Очень хороший положительный эффект оказывают поведенческие изменения и коррекция неправильного, искаженного мышления (когнитивно-поведенческая терапия; КПТ). Вот несколько советов:

- Проанализируйте, что стало перво-причиной нарушения вашего сна: само событие или его мысленное «обсасывание», интерпретирование вами. Чаще всего мы додумываем то, чего на самом деле и нет, или застреваем на своей интерпретации факта, которая зачастую не имеет ничего общего с реальностью. Именно это, а не сам реальный факт стресса становится пусковым механизмом бессонницы.

Мысленно мы ведем с собой подобные дестабилизирующие разговоры: «Как он мог со мной так поступить? Это несправедливо! Как же я это переживу? Наверное, он (обидчик) думает обо мне так-то и так-то, а это может плохо для меня закончиться. Это конец!» и т. д. Тем, кто склонен к такой практике бесед с собой и «самонакручиванию», рекомендую почитать книгу всемирно известного психолога Линн Кларк «SOS. Как обуздать свои эмоции». Она написана на основе одной из самых эффективных и безопасных в психологии методик и личной практики автора — методики КПТ. Если не справляетесь с мыслями сами, обратитесь к психологу, практикующему данную методику.

- Если вы не можете спать — вставайте. Не лежите в раздумьях «засну или не засну», анализируя происходящее, злясь на себя и на весь спящий в это тягостное для вас время мир. Вставайте и займитесь каким-нибудь полезным делом, прервав тем самым мучительное ожидание и неэффективный сон-дремоту. Организм в целях самосохранения сделает сон в последующие ночи более глубоким и продолжительным. Одна моя пациентка делилась своим опытом борьбы с бессонницей: «Четыре часа по полночи... Не спится... Встаю и готовлю завтрак, обед и ужин. Так день, два, три, а к концу недели сон потихоньку удлиняется и времени хватает только на приготовление завтрака».

- Установите постоянный график сна — ложитесь в одно и то же время.

Соблюдайте принципы гигиены сна: темнота, тишина, прохлада и доступ кислорода в спальную комнату. Никаких гаджетов, тревожных новостей из СМИ, тяжелой физической нагрузки за 2 часа до сна. Никаких возбуждающих напитков/пищи во второй половине дня.

- Добавьте в свой ежедневный график физическую активность. Она должна быть посильной, комфортно переносимой и приносящей удовольствие. Самое простое — ходьба или езда на велосипеде, но можете выбрать и другие виды активности. Постепенно увеличивайте нагрузку и время занятий до 1-2 часов в день. Это позволит разгрузить нервную систему и расслабить ее, снять стрессовое перевозбуждение.

- Обязательно выделяйте время на то, что приносит вам удовольствие и расслабление. Это может быть хобби, дыхательная гимнастика, пение, путешествие (ради смены обстановки, даже если это поездка на дачу к другу или пикник у озера) либо перестановка мебели или наведение порядка в шкафу. У каждого человека свои методики релаксации.

5 Какие снотворные вы посоветуете?

Выбор препаратов, доз и продолжительности курса лечения должен осуществлять врач. В каждом конкретном случае это могут быть разные препараты.

Самыми безобидными и доступными без рецепта являются успокоительные фитопрепараты. Их можно принимать как отдельно, так и в комбинации с микроэлементами и витаминными комплексами. Эти средства обладают успокоительным действием, хотя и не имеют выраженного снотворного эффекта. Принимаются они длительным курсом (2-4 недели). Например, можно использовать валериану, мелису, пустырник, хмель, боярышник, мяту перечную и др. Кроме приема растительных препаратов внутрь некоторые из них можно использовать для принятия ванны, например, экстракты: хвойный, лаванды, шалфея.

С целью налаживания сбитых циркадных ритмов могут назначаться препараты мелатонина. А вот при депрессивных расстройствах, которые сопровождаются нарушениями сна, врач назначает «тяжелую артиллерию» — антидепрессанты, Z-гипнотики или антигистаминные препараты. Однако выбор препарата и дозировки — это прерогатива врача. Помните, что самолечение может вредить вашему здоровью.

Помните также, что прием препаратов не решает всех проблем, которые приводят к нарушениям сна, а лишь устраняет симптом — бессонницу. И как только вы перестанете принимать лекарства в надежде, что все уже наладилось, симптомы вернут-

ся, если не была устранена причина бессонницы, а их может быть более сотни: здесь и факторы образа жизни, и хронические заболевания, гормональные изменения, и психологические/психические причины, банальный дефицит микронутриентов.

6 Какие добавки можно употреблять для улучшения качества сна?

За то, чтобы человек получал все необходимые вещества из пищи. Однако бывают ситуации, когда пища, даже хорошая по качеству и составу, плохо переваривается и усваивается, что приводит к дефициту полезных веществ; или расход веществ превышает их поступление; или человек просто плохо питается. В таких случаях есть смысл давать комплексы витаминов/микроэлементов для восполнения дефицита и поддержания нормального уровня необходимых организму веществ. К особо важным для работы мозга веществам (а сон — это результат работы мозга) относятся витамины группы B, витамин D, железо, магний, аминокислота триптофан и йод.

ВРЕДНАЯ ПРИВЫЧКА — ЕСТЬ ПЕРЕД СНОМ



Человек может принимать пищу в строго определенное время, но от безволия, бывает, съедает больше, чем требуется организму. Потакание этой порочной практике становится привычным и часто закрепляется настолько прочно, что, кажется, невозможно уснуть не поев.

Вследствие поздних ужинов пищеварительный процесс продолжается в часы сна. И хотя желудок функционирует постоянно, он не может совершать свою работу должным образом. Утром человек пробуждается неотдохнувшим и без особого желания позавтракать.

Когда мы ложимся отдыхать, желудок уже должен завершить свою работу, чтобы так же, как другие органы тела, наслаждаться отдыхом. Для людей, ведущих сидячий образ жизни, поздний ужин особенно вреден. Он влечет за собой нарушения, часто являющиеся началом болезни.

Э. Уайт. Служение исцеления. С. 303

БАБУСІ ТА ДІДУСІ: ВЗАЄМОДІЯ У ВИХОВАННІ

У питанні виховання дітей провідну роль ми, безумовно, відводимо мамі й татові. Однак іноді їхніх зусиль у цьому трудомісткому процесі виявляється недостатньо, і до справи долучаються найближчі родичі – бабусі та дідусі. У цьому рішенні є свої позитивні та негативні моменти.



ЧОМУ ЦЕ ДОБРЕ?

1 Бабуся та дідусь мають великий життєвий досвід, адже виростили своїх дітей, зрозуміли помилки свого виховання й досягли певних результатів. Досвідченість, мудрість приходять з віком, тому до їхніх порад і зауважень слід дослухатися.

2 Якщо ваші батьки на пенсії, то час, який вони можуть присвятити своїм онукам, з лишком покриє нестачу часу молодих батьків. Хто може почитати казку, розповісти історію, навіть заспівати пісню, навчити шити чи пекти пироги, порадити, як помиритися з подругою, як не рідна мудра бабуся? Хто так терпляче навчатиме, як тримати молоток і цвяхи, як не ваш улюблений дідусь? Він стільки цікавого побачив за своє життя й про все готовий розповісти.

3 Якщо є бабусі й дідусі, дитина навчиться товаришувати не тільки з дітьми із сусідньої вулиці чи в садку, а й з дорослими та літніми людьми. Бабуся й дідусь можуть стати найкращими друзями для своїх онуків. У такий спосіб розширюються соціальні контакти дітей.

Утім, не завжди картина спілкування зі старшим поколінням така прекрасна. Нещодавно до мене на консультацію приїхала сімейна пара з хлопчиком шести років. З різних причин вони не могли бути вдень із сином, тому під своє керівництво його взяла бабуся. Вона багато часу присвячувала онукові, і, здавалося, усі були задоволені й вдячні бабусі. Проте невдовзі батьки помітили проблему: хлопчик грався тільки з ляльками. Це було незвично, але вирішили, що нічого страшного в цьому немає. Однак згодом батьки все ж таки зважилися повести сина до психолога.

Бабуся навіть не припускала, що ігри з лялькою можуть якось вплинути на психіку. Та хлопчик відмовлявся від інших іграшок: машинки, потяги, самокати були йому не цікаві. Зрештою один психолог порадив м'яко перевести дитину під вплив батька, який повинен приділити синові максимум уваги й разом з ним виконувати роботу по господарству, на городі, у майстерні чи гаражі.

Коли вони були в мене в гостях, хлопчик, оглядаючи оселю, зайшов до

спальні. А там на полиці стояла велика, гарно вбрана лялька. Побачивши її, він почав плакати й просив потримати її хоча б одну хвилину, щоб «подивитися їй в очі». Почалася істерика, ледве заспокоїли дитину. Думка про те, що хлопчик може ідентифікувати себе з протилежною статтю й відповідно поводитися, згодом підтвердилася. Рятували його всім світом, контролювали, гралися з ним, залучили до спортивних занять. Ледве відчували від розваг ляльками. А бабуся, виявляється, була не проти мати онучку-красуню з бантиками, а не хлопчика, який лазить по деревах.

АРГУМЕНТИ ПРОТИ:

1 Бабуся так уживається в нову роль, що цілком може затімати маму. Ризик зростає в тому разі, якщо мама рідко бачить малюка й дуже завантажена.

2 Іноді бабусі так прив'язуються до онуків, що методи виховання молодих батьків сприймають критично. Постійні рекомендації з боку бабусі та її критичні зауваження слухають онуки й тому реагують на своїх батьків негативно.

3 Якщо бабуся та дідусь в усьому потурають своїм улюбленим онукам, це призведе до негативних наслідків. З великої любові бабуся обмежує онуків від будь-якої роботи, усе робить замість них, звільняє їх від

домашніх обов'язків, кажучи: «Ще напрацюється онук у своєму житті!», «Нехай відпочине дівчинка, набігалася за цілий день з подружками».

4 Надмірно хвалити своїх дорогих онуків – це заслуга бабусь і дідусів. Вони в них найрозумніші, найгарніші, найталановитіші! Це все вони кажуть від серця, адже так вважають і вірять у це. А онуки виростають у своїх очах, вважаючи, що кращих і талановитіших за них більше немає у світі, тому що так сказала бабуся. Самооцінка виявляється завищеною, і повернути її в норму потім дуже складно.

Якщо батьки помітили, що їхнє розуміння й виховання вкрай відрізняється від бабусиною й дідусевим впливу, необхідно це виправити.

ДЕКІЛЬКА ПОРАД МОЛОДИМ БАТЬКАМ

Молодим батькам необхідно чітко визначити межі дозволеного: що можна й чого не можна. Як реагувати на істеричку чи примхи? Як і чим годувати? Коли вкладати спати? Режим дня має бути узгодженим, це дуже важливо для здоров'я дітей. Бабусі схильні давати послаблення в цих питаннях.

Щоб уникнути конфліктів через те, що діти відвикли ввечері вчасно лягати спати, а вранці прокидатися в потрібний час, необхідна конкретна домовленість між старшим поколінням і молодими батьками, яка допоможе зберегти здоров'я дітей. Ви – відповідальні за виховання, а бабусі й дідусі – ваші помічники в цьому.

Усі суперечності та розбіжності ніколи не потрібно обговорювати в присутності дітей. Це допоможе зберегти авторитет усіх дорослих родичів, а також знизить ризик появи в сім'ї маленького маніпулятора. Не таємниця, що діти можуть грати на суперечностях між членами родини.

Ваше ставлення до батьків – приклад для дітей. Найімовірніше, дитина почне ставитися до вас так само, як ви ставитесь до своїх батьків. Тому не слід демонструвати негативні почуття до бабусі при дітях, навіть якщо вона в чомусь помиляється. Поговоріть про це без дітей.

«Ваше ставлення до батьків – приклад для дітей. Найімовірніше, дитина почне ставитися до вас так само, як ви ставитесь до своїх батьків.»



ПОРАДИ БАБУСЯМ І ДІДУСЯМ

1 Не потрібно говорити синові чи дочці, що вони неправильно виховують вашого онука чи онучку. Такі розмови спровокують суперечки. Особливо остерігайтеся говорити про це при дітях. Підтримуйте батьківський авторитет в очах маленьких членів сім'ї, допоможіть батькам з реалізацією добрих намірів у вихованні дітей.

2 Розповідати своїм дітям про проблеми в поведінці малюків, у розвитку їхніх здібностей потрібно, але не звинувачуйте їх у тому, що вони щось неправильно роблять. У цьому взагалі немає потреби. Ваша мета – знайти єдиний підхід і виправити можливі недоліки дітей.

3 Деякі мами сприймають дорогі подарунки онукам від бабусь і дідусів насторожено, як своєрідний підкуп малюка. Тому, якщо ви вирішили подарувати своєму онукові дорогу річ (комп'ютер, фотоапарат чи телефон), не забудьте порадитися з його батьками.

Ці поради дієві в тому разі, якщо молоді батьки та бабусі з дідусями живуть у різних будинках чи квартирах. **А якщо всі мешкають під одним дахом, хто має бути головним? У такому разі вимальовуються три варіанти розвитку подій.**

- Бабуся й дідусь з огляду на чималий досвід, мудрість і знання визнані головними експертами у виховному процесі. Однак це не означає, що батьки відсторонені від виховання своєї дитини, – вони просто поступаються першістю. Авторитет старшого за віком на висоті, і його слово відіграє ключову роль. Що сказав дідусь? Туди йти не треба. Отже, так і робимо. Для такого рішення потрібно, звичайно, мати розумного дідуса чи мудру бабусю.

- Головні у вихованні дітей – їхні батьки, які визначають стратегію та встановлюють правила. Завдання старшого покоління – дотримуватися правил і виховувати дітей згідно зі складеним планом. У таких випадках слово тата чи мами – закон! І якщо бабуся повторює вимоги тата із цілковитою згодою зі свого боку, пояснюючи всі аргументи з позиції справедливості та правоти, то це вдалий варіант виховання малюків.

- Якщо в сім'ї між батьками та бабусями з дідусями панує цілковита згода та рівноправність, немає принципових суперечностей у питаннях виховання дітей, то цей варіант цілком слушний: сторони вирішують, що кожен має власний погляд на взаємодію з дитиною. Цілковита довіра та миролюбна атмосфера тільки допоможуть у нелегкому процесі виховання.

Бабусина та дідусева любов по-своєму унікальна. І хоч головну роль у вихованні дітей відіграють батьки, діти, виховані бабусею та дідусем, усебічно розвинені, приголублені й краще підготовлені до життя. Формально бабусі та дідусі взагалі не зобов'язані брати участь у вихованні онуків. І є такі, які з онуками не сидять, не займаються з ними й обмежуються тільки подарунками та рідкісними зустрічами. Сперечатися з таким вибором складно, адже старші мають цілковите право не втручатися в процес виховання онуків.

Авторка: Лідія Нейкурс, сімейний консультант

ДОФАМІНОВА ЗАЛЕЖНІСТЬ У ДІТЕЙ



Багато батьків помічає, що без ігор на смартфоні дітям стає нудно. І вони поспішають урятувати дитину від нудьги, даючи їй у руки гаджети. Заради того, щоб отримати девайс, дитина готова зробити що завгодно. У підлітків часом трапляються істерики й навіть демонстрація суїциду, коли їм встановлюють певні обмеження. У чому причина і як діяти в таких ситуаціях?

Причина проста: пластичний мозок дитини, яка грає в комп'ютерні ігри чи живе в онлайн-світі, отримує велику дозу дофаміну, гормону задоволення. У реальному житті неможливо отримати таку дозу, хіба що тільки приймаючи наркотики. Коли діти живуть в онлайн-світі від 3 до 5 годин, то отримують таку велику дозу, що зникає інтерес до життя, до хобі, до гуртків, до навчання й навіть до самого себе. Реальність здається похмурою й сірою, і знову підживлюється бажання втекти від неї у віртуальний світ. Утворюється замкнене коло.

У моїй практиці був випадок: дитина чекала, коли батьки заснуть, і грала в ігри до ранку цілими тижнями. Батьки про це не знали, доки психіка не дала збій.

Дофамін – це гормон, який відповідає за заохочення до певної діяльності. Організм отримує винагороду у вигляді дофаміну щоразу, коли дитина виходить на новий рівень у грі.

Гормон дофамін належить до широкого класу речовин з назвою «катехоламіни»: підвищує уважність, створює позитивний настрій, розвиває почуття прихильності. Проте надмірна його кількість призводить до перевтоми.

Дитина, граючи, утомлюється. Тому в неї не залишається сил, щоб виконувати домашні завдання. Вона проживає життя в *Instagram*, *YouTube*, комп'ютерних іграх, і її мозок, який ще формується, настільки пересичений дофаміном, що йому стає складно визначати, що добре, а що погано. Кольори віртуальності здаються насиченими та яскравими, і мозку дедалі складніше зосередитися на враженнях від реального світу. Так формується дофамінова залежність. Потрібна доза, і дитина її вимагає, а батьки дають!

Створіть дитині цікаве життя в реальності. У здоровому варіанті можна отримувати дофамін невеликими порціями, радіючи життю, спілкуванню з друзями, насолоджуючись природою, погодою, хобі, подорожа-

ми. Не кваптеся «рятувати» дитину від нудьги. Нехай вона побуде в ній і сама вигадає собі розраду, придумає власну реальну гру, запросить друга, і вони разом пограють, по-малюють чи поліплять. Нехай знайде собі заняття сама, а не ви для неї.

ВАЖЛИВО:

- У розвивальні комп'ютерні ігри можна дозволяти грати тільки 30 хв на день, щоб не сформувалася залежність. Поясніть дитині, чому ви встановлюєте обмеження. Важливо, щоб вона розуміла це.

- 30-40 хв улюбленого *YouTube* чи мультфільму на день, не більше. Обмеження встановлюються з повагою до особистості дитини.

- За годину до сну – жодних гаджетів.

- Золотий час укладання дитини спати – з 21.00 до 22.00. Сон любить темряву й тишу.

- Посилювати сімейні традиції: увечері грати з дітьми в спокійні ігри, спілкуватися, влаштовувати спільні вечери без гаджетів, родинні прогулянки, читання Біблії в колі сім'ї.

- Формувати в дитини хобі, давати змогу вибирати собі гуртки за інтересами.

- Дитині потрібен рух! Спорт у поміч!

- Гуляти на вулиці від 2 до 4 годин на день. Кисень необхідний для повноцінної роботи мозку.

- Розвивати культуру обіймів у родині від 8 разів на день. Так формується здорова прихильність до близьких.

- Говорити багато приємних слів одне одному. Так формується самоповага.

- Батьки мають бути взірцем своєї дитини від будь-яких залежностей.

Не слід повністю забороняти дітям Інтернет і гаджети. Їх можна використовувати в міру й з користю. Нам хочеться казати «так» своїм дітям значно частіше, але іноді сказати «ні» – найкраще, що ми можемо зробити для них. Осмислені обмеження – запорука безпеки вашої дитини.

Авторка: Наталія Простун, психолог

АСТМА: ЯК ЗАПОБІГТИ?

Ці прості поради допоможуть запобігти нападам астми й значно поліпшать якість життя астматиків.

1 Уникайте чинників, які спричиняють напади астми.

Найпоширеніші чинники, які провокують напади астми:

- аспірин;
- дим від багаття чи тютюновий дим (пасивне куріння особливо небезпечне для дітей);
- випари від смаження продуктів;
- холодне повітря;
- леткі хімікати: фарба, розчинник, парфуми, освіжувачі повітря, деякі очисні засоби й аміак;
- пил.

2 Уникайте забрудненого повітря.

Астматикам, які мешкають у великих містах чи в індустріальних районах, необхідно стежити за повідомленнями про стан повітря, яким вони дихають. Якщо екологічні чи санітарні служби повідомляють, що рівень забруднення підвищився, астматикам рекомендовано залишатися в будинках із зачиненими вікнами та увімкненим кондиціонером (водночас важливо стежити, щоб фільтри кондиціонера були в належному стані).

Забруднення атмосфери не відразу діє на бронхи. Іноді напад астми може трапитися за кілька днів після того, як людина дихала забрудненим повітрям.

3 Запобігайте відригуванню.

Відригування шлункового соку назад у стравохід може подразнювати бронхи та провокувати напади астми. Запобігаючи цьому, ми знижуємо ризик. Уникайте або скоротіть уживання смаженої їжі, газованих напоїв, кофеїновмісних продуктів, які провокують печію.

4 Уникайте пилу

У домашньому пилу живуть пилові кліщі – крихітні (до 0,5 мм) членистоногі, мікроскопічні фекалії яких спричиняють алергію та астму. Пил і волога сприяють розмноженню кліщів. Щоб зменшити кількість пило-

вих кліщів у будинку, виконуйте такі рекомендації:

- Ретельно прибирайте звідусіль пил. Витрушування речей і підмітання – невдалі методи: у кращому разі пил просто переноситься в інше місце. Видаляти пил потрібно або за допомогою пилососа (змінюйте пилосбирач, не дочікуючись, доки він заповниться), або вологою ганчіркою.
- Не допускайте надлишкової вологості в приміщенні, особливо в килимових покриттях та матеріальних предметах.
- Регулярно періть постільну білизну за температури понад 55 °C.
- Уникайте використання килимів, штор і gobеленів: це поширені пилосбирачі.
- Не заводьте хатніх тварин, особливо з густою шерстю.

5 Стежте за раціоном.

Уживайте більше свіжих овочів та фруктів, а також горіхів. Усі вони містять вітаміни-антиоксиданти А, С та Е, які борються з вільними радикалами та іншими забруднювачами, що посилюють астму.

Знизьте вживання молока та молочних продуктів. Можна полегшити й навіть усунути астму, замінивши коров'яче молоко соєвим, мигдальним чи вівсяним.

Червоне м'ясо, фастфуд і особливо традиційні бургери, як з'ясували

науковці Ульмського університету, підвищують ризик виникнення астми та алергічного нежиття, а фрукти, овочі та риба, навпаки, знижують їхню частоту.

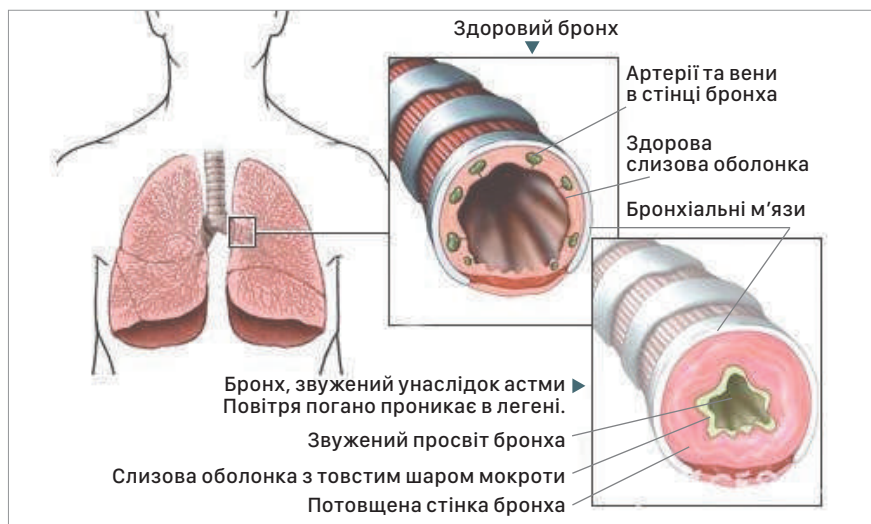
6 Визначте харчову алергію.

Багато випадків астми як у дітей, так і в дорослих спричинені алергією на певні види продуктів та харчових інгредієнтів, насамперед харчові добавки. У багатьох випадках вилучення з раціону продуктів та інгредієнтів, які провокують алергію, допомагає пом'якшити перебіг астми чи навіть позбутися її.

Визначитися, які харчові продукти викликають у людини алергічну астму, можна за допомогою спеціального аналізу крові. Або ж можна по черзі вилучати з раціону продукти, які найчастіше спричиняють алергію (указані нижче), і в такий спосіб виявляти те, що стосується безпосередньо вас.

ПРОДУКТИ-АЛЕРГЕНИ, ЯКІ НАЙЧАСТІШЕ ПРОВОКУЮТЬ НАПАДИ АСТМИ:

- морепродукти;
- харчові добавки;
- арахіс та інші горіхи;
- коров'яче молоко – це основний продукт, який спричиняє алергію



в дітей, а в багатьох випадках – і в дорослих. Тому, якщо ви не робили спеціальний аналіз, перші продукти, які необхідно вилучити з раціону при астмі, – молоко та молочні продукти. Цікаво зазначити, що грудне вигодовування знижує ризик розвитку астми та інших алергених захворювань у дитини в подальші роки.

7 Приймайте магній.

Один з ефектів магнію – розслабляти й розширювати бронхи. Дефіцит магнію може призвести до нападів астми. Щоб їх запобігти, рекомендовано приймати в день 250-500 мг мінеральної добавки хлориду магнію.

ПРОТИАСТМАТИЧНИЙ СМУЗИ

Дослідження, проведене в Імперському коледжі Лондона (Велика Британія) за участі понад 2600 дітей віком від 5 до 10 років, показало, що в дітей, які з'їдають принаймні одне яблуко й один банан на день, рідше виникали респіраторні захворювання, пов'язані з астмою.

Інше дослідження, у якому було залучено понад 18 тисяч дітей, проведене Міланським університетом та іншими італійськими дослідницькими центрами, засвідчило: ті, хто вживає цитрусові чи ківі 5-7 разів на тиждень, рідше страждають від респіраторних інфекцій і нападів астми.

Інгредієнти (на 2 порції по 250 мл):

- 1 банан середнього розміру (можна заморозити, щоб смузі набув кремоподібної консистенції)
- 1 ківі
- 1 склянка яблучного соку
- 0,5 склянки води

Приготування

Помістіть у блендер банан, ківі та яблучний сік.

Збийте до однорідності.

Додайте воду та змішуйте далі, доки не отримаєте консистенції, за якої смузі приємно пити.

Автор: Джордж Памплон-Роджер, доктор медицини



7 ПРОБЛЕМ СО ЗДОРОВЬЕМ, КОТОРЫЕ РЕШАТ РЕГУЛЯРНЫЕ ПЕШИЕ ПРОГУЛКИ

Ходьба считается одним из самых недооцененных видов физической активности. Тем не менее, пешие прогулки имеют множество доказанных преимуществ для здоровья, которые можно ощутить, просто выделяя каждый день 30 минут на них.

1 УЛУЧШЕНИЕ РАБОТЫ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ И ЛЕГКИХ

Ходьба укрепляет сердце и может снизить риск ишемической болезни сердца. Но это возможно только при условии, что как минимум 5 дней в неделю человек будет гулять пешком не менее 30 минут в день.

2 НОРМАЛИЗАЦИЯ ВЕСА

Сжигать калории можно не только при помощи интенсивных тренировок. Избежать накопления лишнего килограммов можно при помощи регулярной ходьбы. Сколько калорий сожжет человек, зависит от скорости ходьбы, веса, пройденного расстояния и местности.

3 ЗАРЯЖАЕТ ЭНЕРГИЕЙ

Малоподвижный образ жизни делает человека менее выносливым и заставляет его чувствовать себя уставшим. Исправить ситуацию получится, если каждый день устраивать пешие прогулки. Ходьба увеличивает приток кислорода и заряд энергии, повышая уровень таких гормонов, как норадреналин и адреналин.

4 УКРЕПЛЕНИЕ МЫШЦ И СУСТАВОВ

Ходьба помогает держать мышцы ног в тонусе. Кроме того она облегчает боль в суставах, укрепляя мышцы, поддерживающие суставы, в том числе бедра и колени. Но лучше ходить по гористой местности.

5 СНИЖЕНИЕ УРОВНЯ САХАРА В КРОВИ

После приема пищи лучше не сидеть и не лежать, а вместо этого прогуляться. Ходьба после еды помогает снизить уровень сахара в крови и улучшить пищеварение.

6 УСТРАНЕНИЕ ЧУВСТВА БЕСПОКОЙСТВА

Исследования показывают, что 10-минутная прогулка может принести не меньше пользы, чем тренировка в течение 45 минут. Речь идет не о физическом состоянии, а о психологическом. Находясь на улице, человек становится ближе к природе, что помогает ему отвлечься от проблем и быстрее успокоиться.

7 ОБЛЕГЧЕНИЕ БОЛИ В ГЛАЗАХ

Продолжительная работа за компьютером провоцирует болевые ощущения в глазах, ухудшает зрение. Во время прогулки человек дает своим глазам отдохнуть, а значит, неприятные симптомы будут устранены.

Недавний социологический опрос показал, что во время пандемии коронавирусной инфекции 80 % респондентов стали намного больше сидеть за компьютером. Таким образом, нагрузка на глаза этих людей заметно увеличилась. Почти 25 % отметили, что их зрение сейчас стало значительно хуже, чем год назад, когда они еще не были вынуждены проводить много недель, не выходя из дома. Некоторые из них добавляют, что дискомфорт в глазах они испытывают практически ежедневно.

Самый простой способ устранения симптомов – это так называемый цифровой детокс, при котором человек должен на некоторое время ограничить использование современных гаджетов, не пользоваться компьютером, не смотреть телевизор и брать в руки смартфон только для телефонных разговоров. Это поможет меньше подвергаться излучению синего света, исходящему от экранов.

Но если подобный метод не для вас, к примеру, ваша работа связана с работой за компьютером, то можно использовать ряд советов, которые позволят уменьшить нагрузку на ваши глаза.

Даже если у человека идеальное зрение, долгие часы, проведенные за экраном, могут утомить глаза. Для сокращения негативного влияния синего света врачи рекомендуют работать за компьютером в специальных очках. Помимо этого существует ряд упражнений для глаз.

Наиболее эффективным для снятия напряжения и улучшения фокусировки является правило 20-20-20. Его суть заключается в том, чтобы каждые 20 минут делать перерыв на 20 секунд, чтобы в этот промежуток времени смотреть на предмет, которых находится на расстоянии 20 футов (примерно 6 метров). Помимо этого в течение дня следует стараться периодически часто моргать. Это уменьшит дискомфорт и поможет увлажнить слизистую оболочку глаз.

Источник: www.medicinform.net

ЧОЛОВІК У ПЕЧЕРІ: ЯК ДІЯТИ?



Одне з найскладніших завдань для чоловіка полягає в тому, щоб правильно зрозуміти та підтримати жінку, коли вона починає говорити про свої почуття. Найскладніше завдання для жінки полягає в тому, щоб правильно зрозуміти та підтримати чоловіка, коли той занурюється в мовчання. Саме мовчання жінці найлегше витлумачити помилково.

Часто буває, що чоловік раптово немовби від'єднується від розмови й надовго замовкає. Для жінок це щось нечуване. А річ у тім, що чоловіки й жінки по-різному обмірковують і перетравлюють інформацію. Жінки думають уголос, запрошуючи до участі в цьому процесі зацікавленого слухача. І до цього дня жінка часто усвідомлює, що хоче сказати вже під час самої розмови. Вільно висловлюючи вголос свої думки, вона ніби дає спробувати їх на зуб своїй інтуїції. Цей процес цілком нормальний, а часом особливо необхідний.

Однак у чоловіків перетравлювання інформації відбувається зовсім інакше. Перш ніж почати говорити самим або реагувати на сказане, вони ретельно обмірковують те, що почули або відчули. Чоловіки мовчать, а їхній мозок тим часом шукає вдале рішення. Спочатку вони формулюють його подумки й лише потім висловлюють уголос. Іноді цей процес триває кілька хвилин, а часом розтягується на довгі години чи дні.

Жінкам слід твердо засвоїти, що мовчання чоловіка означає: «Поки що я не знаю, що сказати, але думаю над цим». А натомість їм чується: «Я не відповідаю тобі тому, що мені байдуже щодо тебе й твоїх проблем. Мені однаково, що ти там бурмочеш, тому не чекай відповіді».

Коли чоловік мовчить, жінці дуже просто уявити собі найгірше, бо сама вона мовчить тільки у двох випадках: або коли усвідомлює, що може боляче поранити іншу людину тим, що збирається сказати, або коли не вірить цій людині й узагалі не бажає з нею говорити. Тому немає нічого дивного в тому, що жінка починає відчувати себе невпевнено, коли чоловік раптом поринає в мовчання.

ЗРОЗУМІТИ, ЩО ТАКЕ ПЕЧЕРА

Жінкам необхідно зрозуміти, що, коли чоловік засмучений або перебуває в стресовому стані, він автоматично припиняє говорити й занурюється у свою «печеру», щоб на самоті обдумати все як слід. Вхід туди заборонений всім без винятку, навіть

найближчим друзям. Жінці не потрібно лякатися й панічно перебирати в пам'яті всі свої слова та вчинки, ніби вона в усьому винна! Просто треба набратися терпіння й зачекати: через деякий час чоловік вийде звідти — і все знову буде гаразд.

Жінкам важко опанувати такий підхід, тому що вони звикли ніколи не залишати подругу, якщо вона засмучена. А тому поширюють це правило й на стосунки із чоловіками. Саме любов і турбота змушують жінку намагатися проникнути в печеру й запропонувати свою допомогу.

До того ж вона помилково вважає, що, ставлячи партнерові безліч запитань (на кшталт «Що з тобою, любий?») й уважно слухаючи, допоможе йому оговтатися. Однак це ще більше погіршує ситуацію. Жінка інстинктивно прагне підтримати коханого, але так, як їй самій хотілося б, щоб її підтримали в скрутну хвилину. Наміри в неї добрі, але результат виявляється найчастіше діаметрально протилежним.

Жінкам необхідно зрозуміти, що чоловіки думають, відчувають і реагують інакше, і намагатися поводитися відповідно.

ЧОМУ ЧОЛОВІКИ ЗАНУРЮЮТЬСЯ В ПЕЧЕРУ?

- 1 Чоловікові потрібно обдумати проблему й знайти практичне рішення.
- 2 Він ніяк не може відшукати відповіді на запитання, яке його

«Коли чоловік засмучений або перебуває в стресовому стані, він автоматично припиняє говорити й занурюється у свою «печеру», щоб на самоті обдумати все як слід. Вхід туди заборонений всім без винятку, навіть найближчим друзям.»



мучить. Чоловіків ніхто не вчив говорити: «Люба, мені необхідно подумати над розв'язанням однієї проблеми, тому якийсь час я побуду наодинці. Упевнений, ти мене розумієш».

3 Він засмучений або перебуває в стані стресу. У такі хвилини йому потрібно побути на самоті, щоб охолонути й знову опанувати себе. Він просто не хоче говорити й робити того, про що згодом, можливо, сам пошкодує.

4 Йому необхідно знайти самого себе. Цей мотив набуває особливої важливості, коли чоловік закохується. Він може відчувати, що надмірне зближення із жінкою робить його залежним і йому потрібно відрегулювати ступінь цього зближення. Коли дистанція між ним і об'єктом його симпатії скорочується настільки, що він починає втрачати своє «я», умикається сигнал тривоги, який закликає його зазирнути в печеру. Зрештою чоловік виходить з неї оновленим, люблячим, зі ще більшою впевненістю в собі.

Розуміння цих відмінностей просто життєво необхідне. Адже в кожного з нас перед очима безліч прикладів, коли взаємини пар зводяться до двох слів — щоденна боротьба.

Спроби жінки проникнути в печеру чоловіка не раз були причиною зайвих конфліктів. Жінки досі не засвоїли, що в нелегкі хвилини чоловікові просто необхідно побути на самоті або хоча б помовчати. Коли він забирається в печеру, жінка не розуміє, у чому річ, і намагається «розговорити» його. Вона сподівається виявити йому свою любов і турботу, змусивши чоловіка вийти на діалог і розповісти про його проблему.

Жінки обпікаються не тільки тоді, коли намагаються пробратися в печеру зануреного в роздуми чоловіка, а й тоді, коли неправильно тлумачать деякі його вислови, які зазвичай є попередженнями про те, що він або вже в печері, або на шляху до неї. На запитання: «Що трапилося?» — чоловік, як правило, відповідає коротко: «Нічого» або «Усе гаразд».

Це перший сигнал, який дає зрозуміти, що потрібно дати йому час самому розібратися зі своїми почуттями в усамітненні печери.

ЯК БУТИ, КОЛИ ВІН У ПЕЧЕРІ?

Жінки часто цікавляться, як можна скоротити час, який чоловік проводить у печері. Чоловіки зазвичай відповіда-

ють так: що більше жінка намагається дістати його з печери або залучити в розмову, то довше затягується це добровільне усамітнення.

А ось ще один коментар, який часто можна почути з вуст чоловіків: «Дуже важко вийти з печери, коли відчуваєш, що твоєї коханій зовсім не до вподоби, що ти взагалі перебуваєш там». Вселити чоловікові почуття ніяковості за те, що він пішов у печеру, усе одно що штовхнути його назад, навіть коли він уже зібрався з неї вийти.

Є шість основних способів підтримати чоловіка, який занурився в печеру, і скоротити час його перебування там:

- 1 Не висловлюйте свого невдоволення його потребою усамітнитися.
- 2 Не намагайтеся допомогти йому впоратися з проблемою, підказуючи рішення.
- 3 Не намагайтеся виявити турботу, ставлячи запитання на зразок: «Як ти почуваєшся після всього цього?»
- 4 Не сідайте біля самого входу до печери, а дайте йому змогу вибратися самому.
- 5 Не опікуйтеся ним надміру й не жалійте його.
- 6 Займіться цікавими завданнями, які принесли б вам задоволення: почитайте, послушайте музику, зробіть запис у щоденнику, долучіться до благодійних заходів, виконайте фізичні вправи, помоліться й поміркуйте, відвідайте сеанс масажу, прогуляйтеся, послушайте запис лекції щодо побудови сімейних стосунків, прийміть ванну, відвідайте лікаря, пригостіть когось смаколиками тощо.

Якщо ж вам неодмінно потрібно «поспілкуватися», напишіть чоловікові листа, який він прочитає потім, поза домом, а якщо вам необхідне ще й співчуття, поговоріть з подругою. Не перетворюйте партнера на єдине джерело уваги до вашої персони.

Чоловікові хочеться, щоб його дружина вірила, що він може сам упоратися із ситуацією. Ця віра дуже важлива для його честі та самоповаги.

Однак жінці надзвичайно складно не хвилюватися за нього. Для неї це спосіб виявити любов. На її думку, просто непристойно бути щасливою, коли дорога тобі людина засмучена. Звісно, чоловік хоче, щоб його дружині завжди було добре. Тому якщо вона щаслива, у нього на одну турботу менше, тоді йому легше вийти з печери.

За іронією долі, чоловіки виявляють свою любов саме тим, що уникають зайвих хвилювань про об'єкт своєї любові. Вони підтримують один одного тим, що взагалі не бентежаться за товариша або ж надають менше значення його проблемам, кажучи: «Я впевнений, ти впораєшся із цим».

Мені знадобилося кілька років для того, щоб зрозуміти, чому моєї дружині так хочеться, щоб я опікувався нею, коли їй погано. Не знаючи про те, наскільки різні наші потреби, я недооцінював важливість її бажання, що засмучувало її ще більше.

Коли моя дружина може сама подбати про себе, у мене немає підстав непокоїтися з приводу мого усамітнення в печері. Вона вірить, що я повернуся, до того ж ще більш люблячим, ніж раніше. І знає: коли я в печері, це невідповідний час для розмов. Помітивши ж у мені перші пробіски інтересу до її персони, вона розуміє, що я вибираюся з печери, і тоді можна йти на контакт. Іноді дружина гово-

рить, ніби між іншим: «Якщо в тебе виникне бажання поговорити зі мною, я буду тільки рада. Ти мені скажеш коли?» Так вона дбає про наші стосунки, але м'яко й ненав'язливо.

ЯК ДАТИ ВІДЧУТИ СВОЮ ПІДТРИМКУ?

Навіть перебуваючи поза печерою, чоловіки хочуть, щоб їм довіряли. Вони не люблять непроханих порад або співчуття. У них живе потреба самоствердження. Здатність долати проблеми без сторонньої допомоги — це ніби ще одне перо на його капелюсі. (А ось для жінки такою пір'їнкою є допомога та підтримка близької людини.) Чоловік відчуває підтримку жінки, коли та своїми словами й поведінкою дає йому зрозуміти: «Я вірю, що ти можеш упоратися зі своїми проблемами сам, а вже якщо справді знадобиться моя допомога, ти відкрито попросиш про неї».

Спочатку буває досить важко навчитися «підставляти плече» чоловікові в такий спосіб. Багато жінок вважає, що єдиний шлях домогтися потрібного від партнера — це докоряти йому, коли він помиляється, і підказувати, що і як йому робити. Жінкам, які не мали перед очима рольової моделі матері, котра знає, як отримати від чоловіка необхідну підтримку, не спадає на думку, що вони можуть спонукати партнера віддавати більше, просто прямо попросивши про цю підтримку — без докорів і зайвих порад. Крім того, якщо те, що він робить, не влаштовує її, вона може відкрито сказати йому: «Мені це не подобається», без будь-яких натяків на те, що він узагалі по життю невдаха.

Автор: Джон Грей, сімейний психотерапевт

НЕ ЖДИ, РАБОТАЙ!

«Где нет волгов, там ясли пусты; а много прибыли от силы волгов».

Притч. 14:4

Если ты хочешь спокойной, ничем не обремененной жизни, не начинай мечтать. Об этом говорит данный библейский стих. Чтобы урожай был обильным, чтобы хранилища наполнились, необходимы волю, а за ними надо ухаживать, их надо кормить, учить пахать землю, идти с ними по полю. Нет усилий — нет волгов, нет волгов — нет изобилия.

Многие люди сидят на обочине жизни и наблюдают, как другие идут навстречу своей мечте, не обращая внимания на усталость.

Один человек, лет тридцати, показывал мне составленный им план, реализация которого обещала личное удовлетворение, финансовую отдачу, развитие.

— И что ты сделаешь, чтобы претворить свой план в жизнь? — спросил я у него.

— Нужны деньги, — сказал он, пожав плечами, — крупная сумма!

— А ты искал кого-то, кому будет интересно вложить в это свои деньги?

— Нет, — ответил он. — Я молюсь, чтобы Бог послал мне кого-нибудь, кто сможет оценить этот план.

Никакая мечта не осуществится, если ее не осуществишь ты. Тот человек, казался бы, отдал все в руки Бога, но он забыл, что Бог и ему дал руки. Подумай: если Бог дал тебе руки, значит, Он ожидает, что ты будешь действовать. Обращайся к Богу каждый день. Советуйся с Ним, проси направить тебя. Помни, что ты сделаешь больше за час с Богом, чем за целую жизнь без Него. И после того, как ты попросил у Бога сил, иди и борись за свою мечту. Не ограничивайся стоянием на коленях в ожида-



нии, что Бог тебе пошлет что-то или кого-то. Стучись в двери, спрашивай, объясняй, доказывай, работай до седьмого пота, создавай возможности, а не жди их.

Никто не достиг успеха, ожидая, что на него свалится мешок с деньгами. Победители воплощают свои мечты, не жалея сил и времени. Человек, который зависит от Бога, создает возможности, а не наталкивается на них случайно.

Автор: Алехандро Буйон

ПИЩА ДЛЯ ЛЕГКИХ

Часто мы говорим о том, какая пища полезна для хорошей работы мозга, для обеспечения молодости кожи, крепости костей и целостности суставов, но вот пищевые предпочтения легких обсуждаем редко.

Заболевания легких ежегодно забирают жизни 300 000 человек только в одной Америке. А среди всех причин смерти заболевания дыхательной системы входят в первую тройку. К основным виновникам относят агрессивный рак легких, хронические обструктивные заболевания легких и астму. К счастью, значительную часть заболеваний дыхательной системы можно предотвратить, если устранить болезнетворные факторы образа жизни и окружающей среды.

Конечно же, к наиболее влияющим на легкие факторам относятся курение и загрязнение воздуха, но питание также играет значительную роль. Если не удастся полностью исключить воздействие негативных факторов, связанных с вдыханием вредных веществ, то стоит произвести изменения в питании с целью смягчения воздействия токсических веществ и тем самым замедлить прогрессирование болезней легких.

На сегодняшний день известно, что рацион, богатый цельными растительными продуктами (особенно овощами, фруктами), способен уменьшить повреждение ДНК, вызванное курением. Такой рацион помогает снизить градус воспаления в легких при хронических обструктивных заболеваниях легких. Что касается астмы, развивающейся еще в детском возрасте, то здоровое питание позволяет предотвратить ее возникновение в большинстве случаев, а у взрослых – помогает сократить частоту и уменьшить интенсивность приступов.

РАК ЛЕГКИХ

В связи с тем, что в 90 % случаев рак легких вызван курением (либо активным, либо пассивным), можно сказать, что не курить – это решение проблемы. Ведь табачный дым вызывает мутации в ДНК клеток и способствует их перерождению в раковые. А уже буквально через короткое время после отказа от очередной сигареты ваш организм скажет вам «спасибо». Ведь это позволит сохранить ДНК, снизить повышенное артериальное давление, снять возбуждение с нервной системы, улучшить пищеварение и сон.

Уже через год жизни без курения риск возникновения ишемической болезни сердца (ИБС) является таким же, как и у некурящих. Отказ от курения способствует очищению организма, активирует местный иммунитет легких, устраняет воспалительные реакции, и уже через 10–15 лет риск возникновения рака и других заболеваний легких равняется таковому среди людей, которые не курят. И чем раньше человек бросит курить, тем лучше, но еще лучше – и вовсе не начинать практиковать эту смертельную привычку.

Что же из продуктов питания особенно полезно для легких, подвергавшихся воздействию табачного дыма или других токсических веществ?

► **Брокколи.** Курильщикам предложили съедать по одной головке брокколи в день. И уже через несколько дней количество мутаций в их ДНК снизилось на 41 % по сравнению с контрольной группой. Брокколи и овощи вообще делают нашу ДНК более устойчивой к вредоносным факторам. Поэтому, даже если вы не курите, но живете в загазованной зоне с обилием промышленных выбросов, помогите своим клеткам, употребляя больше свежих овощей и фруктов, богатых защитными веществами, которые работают на уровне клеток.

Интересно, что брокколи способна сдерживать метастазирование опухоли легких, соответственно, если вам уже установлен диагноз рака легких, увеличьте ее потребление. Подобными свойствами обладают и другие представители семейства крестоцветных: все виды капусты, редька, репа, руккола, листовая горчица и хрен. Это почти как лекарство, только вкусное и без побочных действий.

► **Куркума.** Желтый порошок, который мы добавляем как специю в разные блюда, способен нейтрализовать тот вред, который наносится табачным дымом и другими канцерогенами на уровне ДНК. Интересно, что куркума способна также подавлять деление мутировавших клеток и тем самым сдерживать рост уже образовавшейся опухоли. А еще она может запускать механизмы самоуничтожения видоизмененных клеток, что

также уменьшает риск развития опухолей. Кроме того, куркумин (активное вещество куркумы) способен непосредственно запускать саморазрушение раковых клеток за счет активации ферментов каспаз, которые находятся в клетках в спящем состоянии, – он их «будит» и активирует.

Исследования показали, что куркума эффективна в борьбе с раковыми клетками при раке легких, груди, мозга, крови, кишечника, почек, печени и кожи. Куркумин оказывает не только противоопухолевое, но и противовоспалительное действие, что может дать надежду людям с воспалительными заболеваниями различной локализации. Добавляйте хотя бы 1 ч. л. куркумы в пищу, и вы значительно повысите противораковую и противовоспалительную защиту своих клеток.

► **Жареная пища.** Оказывается, что в 25 % случаев рак легких возникает у людей, которые никогда не курили. Однако часть из них подвергались воздействию табачного дыма пассивно, находясь рядом с курящими. А что же провоцирует развитие рака у остальных людей? Ученые винят в этом ядовитый дым, образующийся при жарке.

Когда жир нагревается на сковороде до высоких температур, он начинает сгорать, образуя канцерогенный коктейль газов. И нет большой разницы, какой это жир – растительный или животный. В продуктах сгорания жира, еще до появления явного дыма, содержатся летучие канцерогенные вещества, а часть их пропитывает жарящийся продукт, и мы, кроме того что вдыхаем яд, еще его и глотаем, с наслаждением поглощая хрустящую корочку.

Однако ученые отмечают, что при жарке мяса выделяется больше канцерогенных веществ, чем при жарке растительных белковых продуктов, к примеру, соевых (тофу, темпе), хотя жарка даже растительных белковых продуктов не особо полезна. Ведь при этом также образуются канцерогенные вещества, способные вызвать мутации ДНК, хотя и в 45 раз меньше, чем при жарке говядины, и в 346 раз меньше, чем при жарке бекона. Это связывают с образованием в жарящемся мясе гетероциклических аминов.

Жарящийся на сковороде бекон или сало образуют дым, в котором очень много нитрозаминов — еще одного класса канцерогенных веществ. Такой дым вызывает в 4 раза больше мутаций в ДНК по сравнению с дымом от говяжьих котлет при одинаковой температуре жарки. Даже если вы жарите на гриле мясо или рыбу (без добавления жира), в дыме над грилем витают полициклические ароматические углеводы, вещества, которые присутствуют и в табачном дыме. У беременных женщин, подвергающихся воздействию такого дыма, рождались дети с малым весом и уменьшенной окружностью головы, что говорило о более низком интеллектуальном потенциале ребенка в будущем.

Если вы все-таки не готовы полностью отказаться от потребления жареных блюд, то, по крайней мере, готовьте их на гриле на открытом воздухе. Это в 10 раз уменьшит попадание канцерогенных частиц в ваши легкие по сравнению с жаркой в закрытом помещении. Если жарите на кухне, включайте вытяжку на максимум и открывайте окна.

ХРОНИЧЕСКОЕ ОБСТРУКТИВНОЕ ЗАБОЛЕВАНИЕ ЛЕГКИХ (ХОЗЛ)

Это группа заболеваний, в которую входят эмфизема и хронический бронхит. Кашель, затруднение дыхания, одышка при нагрузке, давящая боль за грудиной и свистящее/хлопочущее дыхание... Миллионы людей испытывают это днем и ночью с риском умереть от удушья, так как эти болезни пока являются неизлечимыми. Основные виновники этой проблемы — курение и загрязнение воздуха.

Людям, страдающим этими заболеваниями или находящимся в группе риска, ученые рекомендуют отказаться от курения, переехать жить в более

«Исследования показали, что куркума эффективна в борьбе с раковыми клетками при раке легких, груди, мозга, крови, кишечника, почек, печени и кожи.»



чистые районы и увеличить порции овощей и фруктов в своем рационе.

Всего 100 дополнительных граммов фруктов к основному рациону снижают риск смерти от ХОЗЛ на 24%! В исследованиях была отмечена остановка развития болезни и даже улучшение на фоне увеличения потребления свежих фруктов и овощей, в то время как в контрольной группе на обычном питании болезнь неизменно прогрессировала. Скорее всего, это произошло за счет обогащения организма людей на растительном питании антиоксидантами и противовоспалительными веществами.

Кроме того, в этой группе естественным образом снизилось потребление мясных продуктов, что само по себе уменьшало поступление канцерогенов. Это еще раз подтверждает тот факт, что потребление мясных изделий (копченые и другие колбасы, бекон, сосиски) повышает риск развития ХОЗЛ. В этом виноват нитрит натрия, который добавляют в качестве консерванта. Он может повреждать легкие наряду с нитритами, которые находятся в сигаретном дыме.

АСТМА

Международное исследование астмы и аллергии у детей, в котором было задействовано более миллиона пациентов, выявило, что заболеваемость детей в разных регионах мира отличается в 20–60 раз. Причиной этого является загрязнение воздуха и питание. Оказывается, то, что попадает в желудок, влияет на легкие не меньше того, что попадает непосредственно в них при дыхании.

В тех регионах мира, где выше потребление овощей, фруктов, зерновых и орехов, астма и аллергические реакции встречаются реже. Две и более порций овощей в день снижают риск развития астмы в 2 раза. А вот увеличение потребления продуктов животного происхождения увеличивает риск ее развития.

При исключении из рациона ребенка, страдающего астмой, яиц и молочных продуктов всего за 8 недель улучшается легочная функция и уменьшается частота и сила приступов. Как оказалось, слизистая оболочка ЖКТ является входными воротами для свободных радикалов, способных вызывать спазм дыхательных путей, избыточную выработку в них слизи и их повышенную реактивность на любые раздражители. Пища с меньшим количеством свободных радикалов (растительная) и большим содержанием антиоксидантов, веществ, которые борются со свободными радикалами и обладают противовоспалительным эффектом, способствует защите дыхательных путей.

Итак, наши легкие чувствуют себя лучше, если не подвергаются воздействию канцерогенов из воздуха и получают защитные вещества из растительных продуктов питания. Наслаждайтесь свежими овощами, фруктами, зерновыми, бобовыми, орехами и семенами, откажитесь от курения — и ваши легкие будут в безопасности.

По материалам публикаций доктора Майкла Грегера

СПАГЕТТИ ИЗ КАБАЧКА ПОД НЕЖНЫМ СОУСОМ ИЗ АВОКАДО

Ингредиенты:

- 1 кабачок
- 1 авокадо
- 1 зубчик чеснока
- сок 0,5 лимона
- 2 ст. л. оливкового масла
- свежий базилик
- соль
- помидор

Приготовление

С помощью корейской терки натереть кабачок, чтобы получились длинные спагетти.

В блендере взбить мякоть авокадо с лимонным соком, чесноком, солью, базиликом и оливковым маслом.

Спагетти смешать с соусом.

При подаче украсить спагетти свежими помидорами и листьями базилика.



ДЕСЕРТ ИЗ ФАСОЛИ

Ингредиенты:

- 1 стакан красной фасоли
- 100 г меда
- 5 фиников
- 2 ст. л. кокосового масла
- 2 ст. л. кербаса
- ваниль (по вкусу)

Приготовление

Фасоль залить холодной водой и оставить на ночь. Затем промыть, залить новой водой и поставить на огонь. Отварить до полной готовности (около 30–40 минут). Небольшое разваривание фасоли вполне допустимо.

Финики на 30 минут залить кипятком, промыть, нарезать небольшими кусочками и вынуть косточки. Мед растопить. Остывшую фасоль поместить в чашу блендера. Добавить остальные ингредиенты и взбивать до консистенции крема (чем дольше, тем лучше).

Полученную массу можно использовать как пасту, крем, слой для чизкейка или основу для приготовления трюфелей (со временем она станет более вязкой).



15 СОВЕТОВ ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ПОЛЕЗНЫХ СУПОВ



1 Овощные супы предпочтительнее мясных и рыбных.

Для приготовления супов часто используют мясные и рыбные бульоны, думая, что суп получится более полезным и вкусным. Но мясо и рыба могут содержать вредные вещества. Альтернативой может стать ароматный овощной бульон.

Для этого овощи, коренья, стебли крупно нарезать, положить в кипящую воду, довести до кипения, уменьшить огонь, проварить до размягчения овощей. Использовать морковь, пастернак, сельдерей, петрушку, укроп, кабачки. Лук и чеснок кладут, не очищая от шелухи, это придаст особый цвет и аромат. Грибы, особенно сушеные, придадут пикантность супу. Если вам хочется рыбного вкуса, положите в суп водоросли вакаме, нори и др. Не готовьте блюда впрок: при длительном хранении и разогреве витаминная ценность блюд снижается.

2 Консистенция

супа должна быть густой, не водянистой. Нам нужна еда, а не вода. Овощной бульон должен только немного покрывать ингредиенты.

3 Ингредиенты закладывают в кипящую жидкость

в определенной последовательности, чтобы сохранить витамины, макро- и микроэлементы.

4 Шинковка овощей.

Чем крупнее нарезаются овощи, тем меньше потеря питательных веществ. Если готовите суп-пюре, измельчайте только часть продуктов – зубам тоже нужна работа. Хорошим дополнением будут гренки и сухарики.

5 Тепловую обработку

проводите под закрытой крышкой для сохранения витаминов.

6 Заправка.

Для приготовления овощной заправки используйте метод по соте. Он даст возможность маслу не нагреваться выше

температуры кипения воды – 100 °С. Лук измельчить, посолить, примять и потушить под закрытой крышкой несколько минут, добавить морковь и в конце – масло. Дать постоять пару минут, чтобы масло впиталось в овощи. Не «утяжеляйте» суп лишним количеством жира, максимально – 5 г на порцию 250 г.

7 Чтобы суп был наваристым,

необходимо закладывать разваренные бобовые. Их нужно варить отдельно в небольшом количестве воды, 2-3 раза сливая воду и заливая холодной.

8 Не используйте рафинированные продукты

для приготовления супов: белый рис, манку, растительное масло. Макароны и крупы из цельных зерен плохо развариваются в молоке, поэтому вначале их проваривают в воде 10-15 минут.

9 Количество ингредиентов.

Лучше не использовать большое количество ингредиентов, чтобы не затруднять пищеварение.

10 Специи.

При подаче и приготовлении лучше не использовать вещества, раздражающие нежную слизистую оболочку желудка, нервную систему и, как следствие, значительно стимулирующие аппетит. К ним относятся соусы, консервы и продукты, содержащие уксус, искусственные ароматизаторы, красители, усилители вкусов. Не используйте острые специи: гвоздику, мускатный орех, жгучие виды перца.

Используйте кориандр, тимьян, лавр, чабер, петрушку, розмарин, укроп, сельдерей, тмин, базилик, чеснок, мяту, иссоп, любисток, паприку, пастернак, куркуму, шафран, можжевельник и др. – они придадут пикантность вашему блюду. Сухие специи закладывают в начале варки, а зеленые – в готовое блюдо.

11 Соль.

Норма соли на 1 л жидкости –

1 неполная чайная ложка. Используйте гималайскую соль или морскую. Для придания яичного вкуса можно взять черную индийскую. Специи и приправы в овощном бульоне помогут уменьшить количество соли. Лучше солить суп в конце приготовления, но не слишком поздно, когда основные продукты в нем только что сварились и способны впитать соль равномерно.

12 Приправы.

В готовое блюдо можно положить растительную сметану, сливки, майонез, маслины, каперсы, оливки. Обогащать суп можно перемолотым семенем льна или смесью льна с кунжутом.

13 Температура подачи.

Исходя из физиологии нашего тела, температура подачи всех супов должна быть не слишком холодной или горячей, а приблизительно температуры нашего тела. Иначе организм будет затрачивать дополнительную энергию на нагрев или охлаждение, что тормозит процесс пищеварения.

14 Объем порций.

Оптимальный объем пищи, принимаемой за один раз, составляет 500-700 г, поэтому рассчитайте, какое количество каждого блюда вы можете съесть. Порция должна составлять 250-300 г, если вы употребляете салат, гарнир или второе блюдо. Если в меню салат и одно первое блюдо, то объем может быть увеличен до 400-500 г.

15 Правила подачи.

Суп наливают в предварительно подогретую посуду: суповые тарелки, миски, горшочки, бульонные чашки с подставной тарелкой или в супницу. К первым блюдам можно подать сухарики, крекеры, хлебцы, тосты, цельнозерновой хлеб (лучше вчерашней выпечки).

Людмила Буталенко,
повар-технолог

МОЯ
ЗДОРОВА
СІМ'Я
№ 8 (151) 2021

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
«Благодиного 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

Коректори
Олена Білоконь
Інна Джердж

Дизайн і верстка
Тетяна Романко

Відповідальна за друк
Тамара Грицюк

Наклад 10 000 прим.
Адреса: 04052, м. Київ,
вул. Лук'янівська, 9/10-А

Тел.: (044) 467 50 73 –
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
IBAN: UA7538080500000000
26006149457
МФО 380805
Банк: ПАТ «Райффайзен Банк
Аваль» у м. Києві
Призначення платежу:
добровільні пожертви

Дізнайся більше на:

lifefsource.ua

Контактні дані
розповсюджувача: