

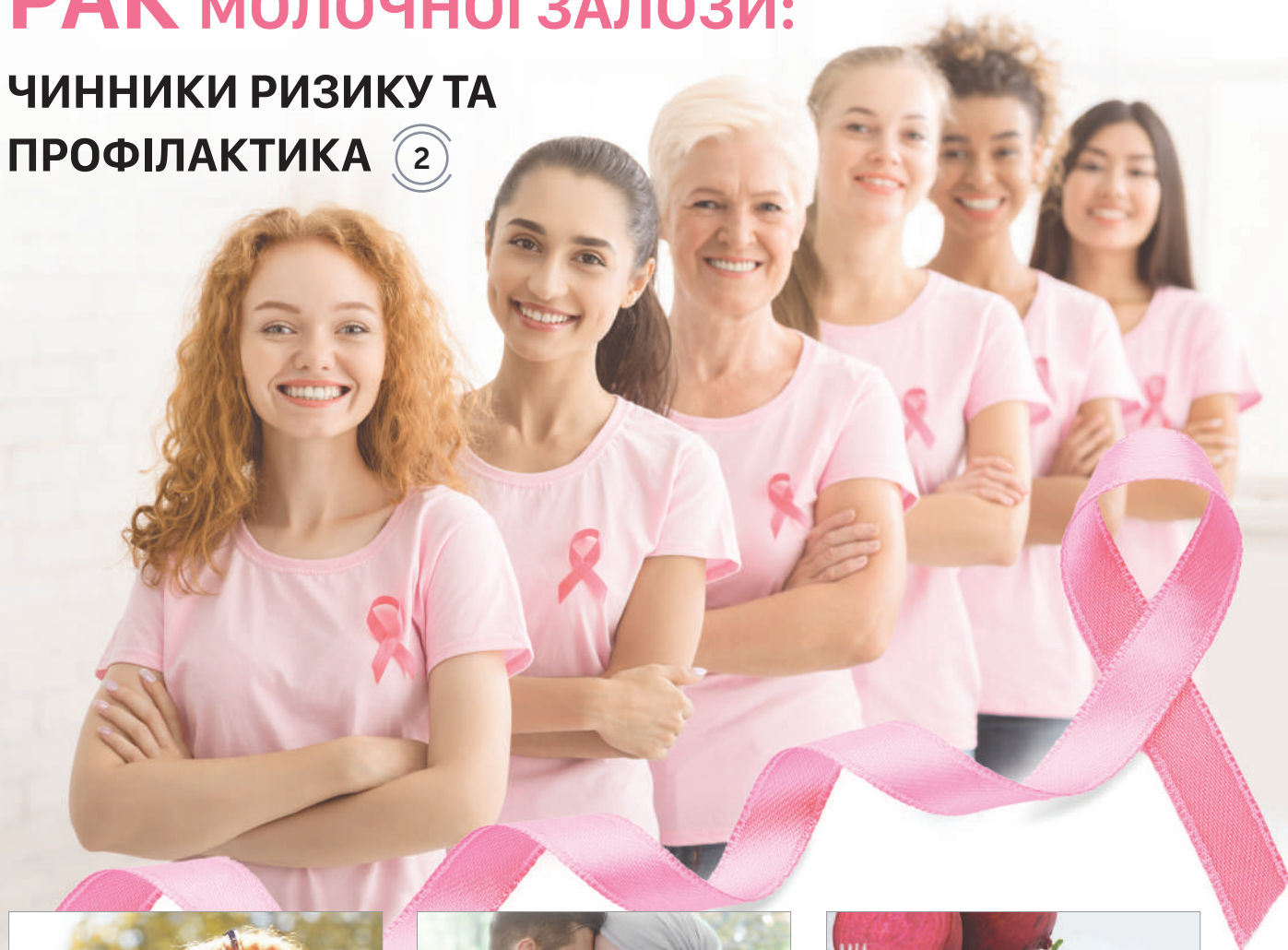
МОЯ ЗДОРОВА СІМ'Я

№ 10 (153) 2021

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

РАК молочної залози:

ЧИННИКИ РИЗИКУ ТА
ПРОФІЛАКТИКА ②



ТРЕЗВЫЙ ВЗГЛЯД НА ЖЕНСКИЙ АЛКОГОЛИЗМ

Одна из 200 женщин в Украине официально признана больной алкоголизмом и находится в физической и психологической зависимости от алкоголя. Существует ли безопасная доза?

10



ЯК ПІДТРИМАТИ ОНКОХВОРОГО?

Регіна Бретт – відома американська журналістка, котра в 41 рік захворіла на рак, проте здолала недугу. Тепер вона ділиться порадами, як підтримати онкохворих.

12



КОРНЕПЛОДЫ: ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА И ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Осень – пора сбора урожая корнеплодов. Что мы о них знаем? Чем они полезны для нас? И как их правильно готовить, чтобы получить как можно больше питательных веществ?

14

РАК МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ:

ФАКТОРЫ РИСКА И ПРОФИЛАКТИКА

«У вас рак молочной железы...» – такой диагноз слышит каждая двенадцатая женщина нашей планеты. Он является главной причиной смерти женщин от онкологических заболеваний. Почему он возникает и что мы можем сделать для предотвращения его развития?

ФАКТОРЫ РИСКА

В детородном возрасте:

- генетика: рак у близких родственников, мутация гена (BRCA 1, BRCA 2);
- раннее начало менструации (до 12 лет) и позднее наступление менопаузы (после 55 лет);
- аборт;
- поздние первые роды (старше 30 лет) или их отсутствие;
- отсутствие половой жизни, нерегулярная половая жизнь или неудовлетворенность в половых отношениях;
- стресс;
- быстрое снижение веса;
- факторы образа жизни (западный стиль питания, дефицит физической активности, вредные привычки);
- длительный прием гормональных контрацептивов;
- ожирение, сахарный диабет;
- гипотиреоз;
- опухоли матки, яичников.

В период менопаузы:

- избыточный вес: увеличение массы тела более чем на 10 кг в период менопаузы повышает риск возникновения рака молочной железы (РМЖ) на 18 %. Кроме того, на фоне лишних килограммов более чем в 2 раза возрастает риск смерти от РМЖ; а недостаточная масса тела (индекс массы тела – менее 18,5) увеличивает риск рецидива заболевания;
- метаболический синдром с инсулинорезистентностью;
- прекращение выработки эстрогенов;
- заместительная гормональная терапия в период постменопаузы;
- выработка эстрогенов жировой тканью;
- возрастное снижение активности иммунной системы.

Давайте подробнее остановимся на ключевых факторах.

ПИТАНИЕ И РМЖ

Метаанализ 18 исследований (2010) показал, что более здоровые привычки в питании снижают риск развития РМЖ на 11 %. Ученые рекомендуют женщинам обильно употреблять фрукты, овощи, цельные зерновые, бобовые, а также ограничить потребление

красного мяса и мясных продуктов, жиров и рафинированных углеводов. Тип питания, присущий западной цивилизации, с обилием промышленно переработанной пищи, красного мяса, скудным потреблением клетчатки и свежих растительных продуктов повышает риск развития РМЖ на 46 %, а у женщин среднего возраста – до 75 %.

Если женщина потребляет много омега-6 жирных кислот и транс-жиров, то риск развития рака увеличивается более чем на 100 %. А вот омега-3 жирные кислоты, которыми богаты семена льна и орехи, оказывают противоопухолевый эффект, однако и ими злоупотреблять не стоит. Рекомендуется снизить общее потребление жиров до 15–25 %, из которых доля животных жиров должна составлять не более 7 %.

Цельные растительные продукты, богатые жирами (авокадо, орехи, семечки, оливки), содержат также разнообразные защитные вещества в отличие от продуктов животного происхождения. Напомним, что при типичной западной диете с обилием мясо-молочных и промышленно переработанных продуктов организм получает около 40 % калорий именно из жиров, большая часть которых – животного происхождения.

Обильное потребление животных жиров, содержащих большое количество насыщенных жирных кислот, приводит к увеличению выработки половых гормонов, повышению уровня

холестерина и ускорению атеросклероза сосудов, а также ухудшению состояния клеточных мембран, что в итоге увеличивает риск развития РМЖ. Напомним, что исследования показывают прямую взаимосвязь между уровнем холестерина крови и риском поражения молочной железы. Чем больше окисленного холестерина (пищевой холестерин) попадает в организм женщины, тем хуже работает ее противоопухолевый иммунитет и тем агрессивнее повреждаются гены в ее ДНК, что в итоге снижает ее защиту от возникновения рака.

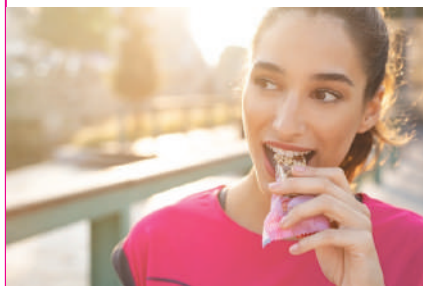
Избыток животного белка также повышает риск образования опухоли различной локализации, в том числе молочной железы. Так называемый восточный тип питания, в основе которого лежат растительные продукты, дает женщине «азиатское преимущество» – снижение риска развития РМЖ.

Интересно, что среди женщин с непереносимостью лактозы, которые, соответственно, меньше потребляют молочные продукты, РМЖ встречается на 21 % реже. Это объясняют присутствием в молочных продуктах эстрогенов коров и веществ, стимулирующих рост тканей молочной железы (IGF-1), а также обилием белка и насыщенных жиров.

Чем больше сладостей употребляет женщина, тем выше риск возникновения РМЖ. Подобный эффект оказывает и потребление белого хлеба. Как видите, рафинированные углеводы (сахар, белая мука) не относятся к полезным продуктам. А вот цельные, промышленно не обработанные растительные продукты, богатые клетчаткой и защитными фитохимическими веществами, оказывают благоприятное действие на молочную железу. Так, у женщин, которые отдают предпочтение таким продуктам, в период пременопаузы риск развития РМЖ снижается на 69 %, а в период постменопаузы – на 73 %.

У женщин, употребляющих спиртное, опухоли молочной железы возникают в 1,5–2 раза чаще. Это связано с влиянием алкоголя на уровень эстрогенов. Всего 30 мл этилового спирта повышает уровень эстрогенов на 20–30 %, что особенно опасно в пе-

«Чем больше сладостей употребляет женщина, тем выше риск возникновения РМЖ. Подобный эффект оказывает и потребление белого хлеба.»



риод менопаузы. Если употреблять по 1 порции алкогольных напитков в день 7 раз в неделю, риск развития эстрогенозависимого РМЖ увеличивается на 48 %, прогестеронзависимого – на 64 %, комбинированного – на 63 %, а протокового – на 250 %! Всего 3 порции алкоголя в неделю увеличивают риск на 30 %, практические так же, как 1 пачка сигарет в день. Среди курящих женщин риск развития РМЖ выше на 18 % по сравнению с некурящими. Кофеинсодержащие напитки также увеличивают этот риск.

МЕТАБОЛИЧЕСКИЙ СИНДРОМ И РМЖ

На фоне избыточной массы тела у человека происходят изменения на уровне биохимии клеток и тканей организма. Это приводит к увеличению уровня глюкозы в крови, инсулинорезистентности, возникновению хронического вялотекущего воспаления в организме и повышению уровня эстрогенов. Как оказалось, жировые клетки способны производить IGF-1 – вещество, которые заставляет клетки молочной железы делиться с повышенной скоростью, что увеличивает риск возникновения мутаций в тканях железы. Как результат, у женщин с метаболическим синдромом риск развития РМЖ увеличивается более чем на 50 %, а риск смерти от данного заболевания повышается на 20 % среди женщин старше 60 лет.

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ И РМЖ

Женщины с низкой физической активностью более подвержены развитию РМЖ: в среднем риск возрастает на 16 % по сравнению с любительницами спорта. У последних также реже (на 10 %) встречается более агрессивная форма рака – инвазивный рак. Среди женщин, которые до установления диагноза РМЖ ходили в быстром темпе 2–3 часа в неделю, смертность была на треть меньше, как, впрочем, и риск рецидива. А если женщина увеличивала физическую активность после постановки диагноза, то риск умереть от рака снижался на 45 %. Если же женщины снижали активность после установления диагноза, то риск умереть от рака повышался в 4 раза.

Сочетание физической активности в эквиваленте быстрой ходьбы и рациона, в котором присутствует хотя бы 500–600 г овощей (не считая картофеля) в день, позволяет снизить риск смерти от РМЖ более чем на 40 %. Поэтому физическую активность ученые называют одним из ключевых профилактических и лечебных факторов.

СТРЕСС И ДЕФИЦИТ СНА

Хроническое недосыпание, посменная работа увеличивают риск развития агрессивных форм РМЖ. Чем полно-

«Женщины, которые носят бюстгальтер с «косточками» в течение наиболее длительного времени, болеют РМЖ намного чаще, чем те, кто его не носит или надевает редко и на короткое время.»



ценнее сон, чем меньше эпизодов пробуждения, чем он более глубокий, тем меньше риск развития онкологических заболеваний в целом и РМЖ в частности. Одни из самых высоких показателей заболеваемости РМЖ у стюардесс, которые все время меняют часовые пояса, а значит, нормально не спят.

Ночные смены в течение 30 и более лет (как у медсестер, например) увеличивают риск возникновения РМЖ в 2 раза. Среди женщин, которые спят менее 6 часов ночью, риск более чем на 60 % выше по сравнению с теми, кто спит 7 часов. Такая взаимосвязь дефицита сна и развития рака обусловлена нарушением выработки гормона мелатонина, которая происходит исключительно во время ночного сна. Мелатонин является мощным иммуностимулятором, обладает антиоксидантным и противоопухолевым свойствами, а также предотвращает увеличение массы тела.

Высокий градус стресса в течение длительного времени увеличивает риск развития РМЖ в 2 раза и вероятность рецидива болезни. Виновником является высокий уровень кортизола на фоне стресса, который подавляет активность иммунной системы. Кроме того, некоторые виды опухолей очень чувствительны к кортизолу; он активирует размножение и рост злокачественных клеток, что может привести к прорастанию опухоли в окружающие ткани и органы (метастазированию).

Также пагубный эффект оказывает депрессия, и чем дольше она длится, тем выше риск. Глубокая депрессия увеличивает его на 380 %. А у некоторых лекарственных препаратов для лечения депрессии (антидепрессантов) одним из побочных эффектов является повышение риска возникновения рака и инсульта.

ЩИТОВИДНАЯ ЖЕЛЕЗА И РМЖ

Если уровень выработки гормонов щитовидной железы низкий, ухудшается способность клеток молочной железы к самовосстановлению, что приводит к накоплению в них мутаций и повышает риск развития рака.

БЮСТГАЛЬТЕР И РМЖ

Как оказалось, женщины, которые носят бюстгальтер с «косточками» в течение наиболее длительного времени, болеют РМЖ намного чаще, чем те, кто его не носит или надевает редко и на короткое время. В чем же причина? Жесткие вставки чашечек бюстгальтера, тугие лямки и стягивающая циркулярная полоска нарушают кровотоки и лимфоток в молочных железах. Это в свою очередь нарушает выведение избытка эстрогенов, которых в тканях молочной железы больше в 50 раз, чем в организме в среднем. Избыток эстрогенов стимулирует чрезмерное деление клеток молочной железы и может стать причиной роста группы клеток с мутировавшими генами – раковых клеток. Спортивные бюстгальтеры-топы в этом плане безопаснее, чем привычные бюстгальтеры с жесткими ребрами.

СИМПТОМЫ, КОТОРЫЕ МОГУТ УКАЗЫВАТЬ НА ОПУХОЛЬ МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

- Изменение внешнего вида, эластичности, уплотнение кожи молочной железы; кожа, похожая на лимонную корку; втяжение кожи молочной железы;
- раны, изменение цвета, втяжение соска;
- выделения из соска (кровянистые чаще всего);
- уменьшение одной молочной железы или ее деформация;
- увеличение подмышечных лимфатических узлов;
- ощутимое уплотнение в толще молочной железы.

При появлении любого из этих симптомов необходимо незамедлительно обратиться к врачу-маммологу для обследования и установления диагноза.

ПРОФИЛАКТИКА

Среди рекомендаций по профилактике мастопатии и РМЖ можно выделить следующие:

- рациональное питание с акцентом на растительных продуктах;
- баланс между поступлением калорий и их расходом. Дефицит калорийности, витаминов, минералов и микроэлементов сказывается на здоровье молочной железы не менее пагубно, чем избыток калорий;
- предпочтение следует отдавать растительным жирам в природной упаковке (орехи, семечки);
- растительные свободные жиры: не гидрогенизированные, не рафинированные, без термической обработки, как можно более свежие (они менее окислены);
- ограничение потребления животных жиров: они богаты холестерином, насыщенными жирными кислотами, которые вредны и для сосудов, и для молочной железы. Помните, что молочные и мясные продукты содержат в себе еще скрытые жиры, которые не менее агрес-



Відповідає Тетяна Остапенко,
лікар лікувально-оздоровчого
центру «Наш Дім»

ЗАПИТАННЯ ЛІКАРЮ



1 Кому і як часто потрібно проходити мамографічне обстеження?

Рекомендації щодо цього методу обстеження молочної залози інколи суперечать одна одній. Наприклад, є рекомендація щорічно проходити мамографію жінкам після 40 років. Однак після проведення незалежної експертизи результативності такої практики виявилось, що це не допомагає виявляти рак ефективніше, а тому не впливає на ризик смерті від онкозахворювань. Крім того, така практика збільшувала частоту гіпердіагнозів – виявлення чогось схожого на рак, що врешті-решт раком не було. Таким жінкам проводили непотрібну біопсію, хіміотерапію та радіотерапію, а також без потреби видаляли молочну залозу.

Учені розділили 2000 жінок на дві групи по 1000 жінок у кожній. Одна група проходила мамографію, а інша – ні. Через 10 років спостереження у групі, що не проходила це обстеження, високий ризик смерті від раку молочної залози мали п'ять жінок із тисячі. Серед групи, яка щорічно проходила мамографію, – чотири з тисячі. У цій групі 100 з тисячі жінок направили на дообстеження у зв'язку з підозрілими новоутвореннями, виявленими під час мамографічного обстеження. П'ятеро із цих жінок прооперували, видаливши частину чи навіть усю молочну залозу без потреби.

До того ж приблизно в однієї з 10000 жінок, що проходять мамографію, розвивається рак молочної залози, пов'язаний з опроміненням під час процедури. Чи допомагає мамографія виявити пухлину на ранніх стадіях розвитку? До виявлення пухлини під час мамографічного обстеження в середньому рак розвивається 21,4 роки, а до виявлення раку без проведення мамо-

графії – 22,8 роки. Чи можна вважати таке виявлення раннім?

Тому є й інша рекомендація: для здорових жінок віком за 50 років, які раніше не мали ознак захворювань молочної залози, робити мамографію слід не частіше ніж раз на два роки (*USPSTF, Цільова група превентивних служб США*) і тільки після проведення ультразвукового обстеження за умови, що воно виявило щось схоже на пухлину. Для жінок з раніше виявленими захворюваннями грудей, що мали рак молочної залози або мають мутацію в генах (BRCA), рекомендації щодо частоти мамографічного обстеження має дати лікар під час індивідуальних консультацій.

2 Чи варто проводити самообстеження молочної залози?

USPSTF не рекомендує навчати жінок проводити самообстеження молочних залоз. Як виявилось, ця практика не виправдала себе ні в плані зниження ризику захворіти на рак, ні в плані зниження ризику смерті від нього. До того ж жінкам, які практикували самообстеження, удвічі частіше проводили біопсію без потреби. Самообстеження не допомагає виявити пухлину раніше, ніж вона досягне 0,5 см у діаметрі, що є далеко не раннім виявленням. Такого розміру пухлина дуже часто вже дала метастази.

Жінки, які ретельно себе обстежують щомісяця, досить часто вважають, що цього достатньо для виявлення пухлини, а тому нехтують щорічним обстеженням у мамолога й проведенням УЗД, що дало б змогу значно раніше виявити пухлину, ніж за допомогою самообстеження. І от, дочекавшись, поки пухлина досягла щонайменше 0,5 см, жінка звертається до лікаря, і досить часто це вже запізно.

Тому ви можете обмацувати й оглядати свої молочні залози щомісяця, але це не повинно замінювати щорічного обстеження в мамолога й УЗД молочних залоз. Якщо ж у вас раніше були доброякісні новоутворення молочних залоз, то потреба в профілактичному огляді мамолога може зростати до 2-3 разів на рік. Якщо ви за останній рік не були в мамолога, заплануйте це зробити найближчим часом.

3 Рак – це смертельний вирок?

Поява ракової клітини в організмі необов'язково призведе до розвитку пухлини, яка нас убіє. І це стосується більшості пухлин. Інколи пухлина недостатньо активно живиться з кровоносної системи, а тому гине навіть без будь-яких втручань зовні. Крім того, імунна система нашого організму здатна стримати ріст пухлини й не дати їй нас убити. Ще одним позитивним моментом є те, що багато пухлин просто не настільки агресивні, щоб нас знищити. Для цього їм знадобилося б років 200 існування та розвитку, але ми стільки не живемо. Інакше кажучи, людина навіть може й не знати, що в її організмі розвивається рак, і його ніхто на виявить за її життя, а помере вона зовсім не від нього.

Нинішній розвиток медицини, фармації та технологій у медицині дає змогу значно знизити рівень смертності від раку. А якщо ми ще допомагаємо своєму організмові боротися із зовнішніми та внутрішніми онкогенними чинниками, дотримуючись здорового способу життя, то шансів на перемогу в нас значно більше. Інколи, з Божої милості стаються чудеса зцілення цілком безнадійних з погляду медицини хворих, тому жодних передчасних висновків до останнього подиху людини робити не можна.

- сивны, поэтому предпочтение стоит отдавать растительным продуктам;
 - употребление круп, овощей, фруктов, бобовых, семян, орехов, зелени. Особенно полезны овощи семейства крестоцветных (все виды капусты, редьки, репы, руккола, хрен);
 - достаточная, регулярная физическая нагрузка умеренной интенсивности не менее 30 минут в день, желательна ежедневно. Для этого вы можете выбрать любой вид активности, который вам нравится: ходьба, езда на велосипеде, бег трусцой, работа в огороде, танцы, плавание и др.;

- умение справляться со стрессом;
- достаточный и регулярный сон в течение 7-8 часов с ранним отходом ко сну;
- по возможности, первая беременность в возрасте до 28 лет, но не ранее 18;
- кормление грудью дольше 12 месяцев;
- забота о здоровье половых органов и щитовидной железы;
- устранение проблем в работе печени и желудочно-кишечного тракта;
- отказ от вредных привычек;
- регулярное употребление молотых семян льна, добавление в рацион сои без ГМО;

- раз в год – посещение маммолога, проведение УЗИ. Мамография – по рекомендации маммолога.

Помните, что профилактика эффективнее лечения. Однако все вышеуказанные принципы актуальны и при лечении РМЖ. Если женщина серьезно отнесется к этим рекомендациям и вовремя обратится к маммологу-онкологу, то ее шансы победить болезнь намного увеличатся.

Автор: Татьяна Остапенко,
врач общей практики, семейной медицины

Небольшие изменения в питании **УЛУЧШАТ** **ЗДОРОВЬЕ И ПОМОГУТ СПАСТИ ПЛАНЕТУ**

В новом исследовании ученые оценили 5800 продуктов и создали рейтинг в зависимости от их влияния на здоровье человека и окружающую среду.

Оказалось, отказ от 10 % суточного количества калорий, получаемых за счет говядины и обработанного мяса (сосисок, бекона), может дать существенный эффект. Если заменить их калориями из фруктов, овощей, бобовых и морепродуктов, то можно получить 48 дополнительных минут здоровой жизни в день, а выброс парниковых газов в атмосферу, связанный с питанием одного человека, снизится на треть.

В исследовании ученые использовали недавно разработанные дието-

логические индексы. Они отражают количество минут здоровой жизни, связанных с употреблением различных продуктов. Например, хот-дог может стоить человеку 36 минут здоровой жизни в день, а порция орехов вместо него — добавит 26 минут.

При оценке экологического влияния пищи учитывали влияние на окружающую среду ее производства, обработку, отходов и некоторых других факторов.

Самыми благоприятными для окружающей среды и здоровья продуктами оказались орехи, фрукты, овощи, бобовые, цельнозерновые и морепродукты. Наиболее вредными и опасными — различные виды мяса



(говядина, свинина, баранина), включая обработанное.

Авторы исследования рекомендуют всем выбирать пищу, которая полезна для здоровья и оказывает минимальное негативное влияние на окружающую среду. Они считают, что целевая замена некоторых вредных продуктов полезными может дать огромный эффект.

Источник: Nature Food

Богатая флавоноидами пища **ПОМОЖЕТ** **СОХРАНИТЬ УМСТВЕННОЕ ЗДОРОВЬЕ**

Исследование показало, что регулярное употребление определенных продуктов — паприки, клубники, вишен и других — может поддерживать здоровье мозга.

Флавоноиды — биологически активные компоненты растительного происхождения, которые считаются сильными антиоксидантами. Их источником являются различные овощи, фрукты и ягоды. Недостаток антиоксидантов в организме может играть роль в снижении когнитивных способностей по мере старения. Ученые из Гарвардского университета проверили, связано ли употребление пищи, богатой флавоноидами, с динамикой ухудшения когнитивного здоровья.

В исследовании принимали участие почти 50 тысяч женщин и около 28 тысяч мужчин, средний возраст которых

составлял 48 лет и 51 год соответственно. За ними наблюдали в течение 20 лет. Участники периодически заполняли подробные анкеты с указанием своего рациона.

Когнитивные способности проверяли два раза при помощи простых тестов, которые включали вопросы вроде «Испытываете ли вы больше сложностей при вспоминании недавних событий?», «Стало ли вам сложнее запомнить короткий список предметов?» Ученые указывают, что такого обследования достаточно для скрининга нарушений памяти.

Наибольшим количеством потребляемых флавоноидов было около 600 мг в сутки; наименьшим — 150 мг. Для сравнения, 100 г клубники содержат около 180 мг, а 100 г яблок — около 113 мг флавоноидов.



В группе с наибольшим потреблением флавоноидов риск снижения когнитивных способностей был на 20 % меньше, чем у людей, в рационе которых было минимальное количество флавоноидов. Наиболее полезными для когнитивного здоровья оказались флавоны — флавоноиды желтых и оранжевых фруктов и овощей. Антоцианины голубики и вишни оказались немного менее активными в этом отношении.

Источник: Neurology

Возможность выговориться **ПОМОГАЕТ СОХРАНИТЬ** **КОГНИТИВНЫЕ ФУНКЦИИ** в среднем возрасте

Взять добрый совет в трудной ситуации, почувствовать любовь и поддержку — все это гораздо важнее, чем может показаться. Новое исследование продемонстрировало, что доверительные отношения с близкими людьми, которые вас слушают, могут помочь сохранить ясный ум на долгие годы.

Группа ученых из США проанализировала данные и провела опрос около 2,2 тысяч американцев от 45 лет, которые не страдали деменцией и не перенесли инсульт. На первом этапе исследования добровольцев попросили ответить на несколько вопросов о том, есть ли у них возможность получить моральную поддержку различного характера. Например, участников спрашивали, могут ли они рассчитывать на то, что их выслушают, если нужно поговорить о своих проблемах, есть ли среди них люди, которые демонстрируют свою любовь и оказывают эмоциональную поддержку. Также спросили,

достаточно ли у них социальных контактов с теми, к кому они испытывают привязанность и могут довериться. После этого ученые провели тесты на определение симптомов депрессии. Спустя девять месяцев на втором этапе всем участникам была проведена магнитно-резонансная томография головного мозга и нейропсихологическое тестирование для измерения когнитивных способностей.

Ученые обнаружили, что у людей, у которых не было внимательных слушателей или такой поддержки было мало, когнитивный возраст был на 4 года больше по сравнению с участниками, получавшими ее достаточно. У тех же, кого всегда могут выслушать и поддержать, возрастное уменьшение объема мозга было связано всего с 3–4 месяцами когнитивного старения.

По словам авторов исследования, возможность выговориться и получить поддержку способствует укреплению отделов мозга, которые поддерживают



когнитивные функции, и помогает минимизировать возрастные проблемы со здоровьем, в том числе сердечно-сосудистые заболевания. Однако это благотворное влияние прослеживается только в более молодом возрасте, у добровольцев старше 65 лет взаимосвязи эмоциональной поддержки и качества когнитивных функций обнаружено не было.

«Это может означать, что чем раньше в своей жизни мы будем стремиться укреплять социальные связи, тем больше вероятность, что это повлияет на наше здоровье в будущем», — сообщил ведущий автор исследования Джоэл Салинас.

Источник: Neurology

КАК ОБУВЬ ВЛИЯЕТ НА ЗДОРОВЬЕ НОГ?

Цивилизация, подарившая нам ровные дороги и разнообразную обувь, в том числе не самую удобную, также «наградила» нас множеством заболеваний суставов и деформацией стопы. Как избежать плоскостопия, болезненных «косточек» на ступнях и вечных болей в ногах?



КАКУЮ ОБУВЬ СТОИТ НОСИТЬ С ОСТОРОЖНОСТЬЮ?

✔ Туфли на высоких каблуках

К счастью, мода на 12-сантиметровые «шпильки» ушла в прошлое, и сейчас женщины все чаще предпочитают комфорт. Однако стереотип, что обувь на каблуках — самая лучшая и уместная для офиса, оказался весьма живучим, поэтому некоторые женщины минимум восемь часов в день ходят в этой — будем честными — неудобной обуви.

Опасность высокого каблука — не только в высоком риске различных травм, в том числе переломов. При высоте подъема более 7 см центр тяжести сильно смещается на переднюю часть стопы и ведет к вдавливанию пальцев в обувь. Все это способствует развитию поперечного плоскостопия, когда связки свода стопы растягиваются и кости стопы «расходятся» веером. Со временем это приводит к вальгусной деформации стопы с отклонением первого пальца (*hallux valgus*) в сторону мизинца, которую в народе называют «подагрой», хотя это ничего общего с подагрой не имеет. Разрастание тканей данного сустава обусловлено избыточной нагрузкой на него. Исправить эту патологию можно только с помощью сложной операции с длительной реабилитацией.

Раньше это заболевание чаще встречалось у пожилых женщин, реже — у мужчин. Сейчас же очень много именно молодых пациенток с такой проблемой, и, к сожалению, даже после хирургического вмешательства нередки рецидивы. Кроме того, что это серьезная эстетическая проблема, заболевание характеризуется постоянным болевым синдромом и усталостью ног, грозит сложностями в подборе обуви, что в итоге снижает качество жизни.

✔ Обувь с узким носком

Такие туфли — далеко не самый удачный вариант для повседневного ношения, он подходит разве что для торжественных случаев. Если носок у обуви слишком узкий, то у пальцев ног нет необходимой свободы, они все время находятся в неестествен-

ном положении. Со временем это приводит к деформации в плюсне-фаланговом суставе первого пальца, а также суставов остальных пальцев стопы, к образованию болезненных натоптышей на подошвенной поверхности и мозолей на пальцах.

✔ «Балетки», кеды и любая обувь на плоской подошве

Возможно, вы замечали, что в такой обуви ноги устают еще быстрее, чем на «шпильках». Из-за отсутствия подъема за счет каблука центр тяжести смещается на задний отдел стопы, и возникает большая нагрузка на ахиллово сухожилие.

Кроме того, плоская подошва не может обеспечить амортизацию удара пятки о поверхность почвы, что приводит к формированию несостоятельности связочного аппарата. Все это чревато развитием или прогрессированием плоскостопия и артроза суставов стопы, а также увеличивает риск развития воспаления ахиллова сухожилия и «пяточных шпор».

✔ Кроссовки со сформированным сводом стопы

К сожалению, самая актуальная и всеми любимая обувь, которую можно носить и в пир, и в мир, тоже далеко не так безопасна, как кажется, особенно для детей. При сформированном своде стопы мышцы все время отдыхают, и от этого постепенно ослабевают. В первую очередь это касается детей, у которых еще формируется опорно-двигательный аппарат. Поэтому кроссовки для ребенка в качестве ежедневной обуви — это не лучший выбор.

Часть дня детям желательно ходить по неровной поверхности и выполнять специальные упражнения для укрепления мышц стоп. А взрослым, у которых уже есть устойчивое плоскостопие, хорошая стелька с супинатором или качественная спортивная обувь — тот самый спасительный выход.

КАК УБЕРЕЧЬ СВОИ НОГИ ОТ ПЛОСКОСТОПИЯ?

Для ежедневного ношения выбирайте удобную обувь с каблуком или подъемом 2-3 сантиметра. Если у вас широкие стопы, присмотритесь

к обуви немецких производителей, поскольку в Германии у многих людей такая особенность. В свою очередь, в Италии делают удобную колодку для обладателей узкой стопы.

Не ходите дома босиком. Да, после тяжелого рабочего дня больше всего хочется снять обувь и походить по прохладному полу либо же надеть уютные тапочки. Однако на жесткой поверхности нагрузка на стопу неправильная, и это тоже приводит к плоскостопию, особенно у детей и тех взрослых, которые имеют к этому склонность.

Лучше ходить в домашних туфлях с небольшим подъемом и удобным супинатором. Для детей для домашнего пользования предпочтительны сандалии с супинатором и закрытой пяткой.

Почаще ходите босиком по земле, песку или гальке. Наши предки гораздо реже страдали плоскостопием именно потому, что значительно чаще вынуждены были ходить босиком по неровной поверхности, это способствует укреплению мышц стопы.

Займитесь плаванием с ластами или выполняйте упражнения для укрепления мышц стопы. Сейчас в бассейнах предлагают плавать со специальными короткими ластами, которые обеспечивают хорошую нагрузку на стопу, мышцы стоп тренируются и поддерживаются в тонусе.

Вспомните полезное упражнение: поднимать с пола спички или платочек пальцами стоп. Можно катать стопами мячики или деревянную палку. Укреплять мышцы стоп можно и с помощью специальных бугристых ковриков, которые в большом ассортименте представлены на рынке спортивных товаров.

Контролируйте свой вес. Это очевидная и где-то даже избитая рекомендация, но она очень важна. Если человек с лишним весом избавляется всего от 5-7 лишних килограммов, нагрузка на суставы снижается в 10 раз. Если у вас высокий индекс массы тела, постарайтесь хотя бы не носить туфли на высоких каблуках или другую неудобную обувь, смещающую центр тяжести, поскольку риск развития многочисленных патологий возрастает в разы.

Автор: Всеволод Горохов, травматолог-ортопед, член Американской ассоциации травматологов-ортопедов

ПЛОСКОСТОПІСТЬ У ДІТЕЙ



Моєму синові 7 років, лікар-ортопед на профілактичному огляді поставив діагноз «плоскостопість». Що це? Звідки взялося? Як лікувати?

Для того щоб зрозуміти суть відхилення від норми, декілька слів скажемо про норму. Здорова стопа людини має два основні аркоподібні вигини: поперечний на внутрішній поверхні та поперечний у передній третині стопи. Фактично ми ходимо, спираючись на три точки: п'ятку, плеснові кістки в основі мизинця та в основі великого пальця.

Вигини стопи



Ці вигини призначені для амортизації поштовхів під час ходьби, бігу, стрибків. У разі зменшення висоти вигинів або їхнього зникнення вага тіла людини розподіляється неправильно. Візуально ми це помічаємо за відбитком стопи на папері (сплюснення вигинів), за стертими на один бік підборами, за завалюванням стопи всередину чи зовні, що надає ногам форми літери О чи Х.

Згодом на цьому тлі руйнуються й деформуються не тільки структури стопи, а й суглоби ніг та хребет. Виникає біль у м'язах гомілок, колінних і кульшових суглобах, а також у спині, дитина швидко втомлюється від ходьби та активних ігор. Крім того, розвивається остеоартроз суглобів ніг (деформаційний артроз за старою класифікацією), що обмежує рухливість людини й знижує якість її життя, а згодом призводить до заміни суглобів або інвалідизації. Окрім того, на тлі поперечної плоскостопості

великий палець стопи може відхилитися в бік мизинця, а в його основі виростає болюча гуля, стопа розширюється, пальці накладаються один на одного, надмірно згинаються з утворенням мозолів на суглобах, що робить підбір взуття дуже проблематичним, а ходьбу – дискомфортною. Тому так важливо вчасно звернути увагу на ознаки плоскостопості й скоригувати її, щоб запобігти ускладненням.

Плоскостопість точно можна виявити в дітей від трьох років, адже до цього часу їхні ніжки мають значний прошарок жирової тканини, що заповнює прогини, які ми чітко бачимо в дорослої людини.

Як правило, чинниками, які підвищують ризик виникнення плоскостопості в дитини, є:

- спадкова схильність, пов'язана з генетично обумовленими особли-

востями розвитку сполучної тканини дитини. Якщо в тата чи мами є плоскостопість, то в їхніх дітей з великою ймовірністю може бути така сама проблема;

- раннє (до 8-9 місяців) ставання на ноги та ходіння;
- гіпермобільність суглобів, коли в суглобах кінцівок ми спостерігаємо незвичайну, надлишкову амплітуду рухів. Наприклад, великий палець кисті може розгинатися так, що аж сягає передпліччя, дитина може легко завести ногу за голову чи вигнутися назад, склавшись ледь не навпіл;
- діти з ендокринною патологією частіше страждають від плоскостопості;
- надлишкова вага та ожиріння;
- деформація кінцівок на тлі рахіту.

Дуже важливо забезпечити імітацію природних прогинів стопи за рахунок ортопедичних устілок і виконувати вправи для зміцнення м'язів стопи.

Особливо корисна ходьба босоніж по нерівній поверхні: піску, землі, гладких камінчиків, траві. За домашній тренажер може слугувати спеціальний килимок з горбиками на поверхні. Також важлива корекція відхилень у загальному стані здоров'я та забезпечення достатнього надходження кальцію та вітаміну D. Корисним буде й лікувальний масаж. Однак потрібно сказати, що кардинально виправити ситуацію можна лише до 10-літнього віку дитини, коли завершується період формування м'яких тканин стопи. Надалі можливе лише коригування за допомогою ортопедичного взуття та спеціальних устілок або проведення операції.

Дитяче взуття повинно відповідати таким критеріям:

- бути виготовленим з натуральних матеріалів, що забезпечують оптимальний теплообмін і дають змогу ногам «дихати»;
- відповідати розміру і в довжину, і в ширину;
- задник високий і жорсткий;
- устілка із супінатором;
- підшва стійка, не ковзка, з підвищенням не більш ніж 0,5 см;
- носок широкий і заокруглений.

Приблизний комплекс вправ у разі плоскостопості

- Під п'ятки покладіть плоский предмет заввишки 1,5–2 см (дошка, книги). Піднімайте носки й опускайте. Повторіть 10–20 разів у середньому темпі.
- Перекладіть дошку/книги під пальці стоп. Піднімайте й опускайте п'ятки. Повторіть 10–20 разів у середньому темпі.
- На підлогу покладіть гладку палицю діаметром 5–8 см. Перекочуйте цю палицю від пальців до п'ят декілька разів протягом хвилини, щільно притискаючи її до підлоги. Тривалість вправи – 1–2 хвилини.
- Під стопи на підлогу покладіть гумовий м'яч. Перекочуйте його від пальців до п'ят, щільно притискаючи ноги до м'яча. Тривалість вправи – 1–2 хвилини.
- Повільна ходьба на п'ятках 15 секунд, ходьба на зовнішньому краї стоп 20–30 секунд, ходьба на стопах із підігнутими пальцями 20–30 секунд, ходьба на носках 15 секунд, звичайна ходьба 20–30 секунд, повторити цикл.

Авторка: Тетяна Остапенко, лікар загальної практики, сімейної медицини

ПСИХОСОЦІАЛЬНА КОМПЕТЕНТНІСТЬ:

ЯКІ ЖИТТЄВО ВАЖЛИВІ НАВИЧКИ НЕОБХІДНО ПРИЩЕПИТИ ДІТЯМ?

Психосоціальна компетентність – це здатність особистості відповідати вимогам і завданням, які ставить перед нею повсякденне життя, а також уміння зберігати психічний добробут, бути гнучким і адекватним у поведінці, у спілкуванні з людьми та навколишнім світом.

Психосоціальна компетентність відіграє важливу роль у пропаганді здорового способу життя в широкому сенсі цього слова – фізичного, психічного та соціального добробуту. Іноді проблеми в цих сферах обумовлені неправильно поведінкою або ж нездатністю людини боротися зі стресами чи розподіляти навантаження повсякденного життя. Батьки можуть запобігти багатьом проблемам, якщо докладуть зусиль до виховання життєво важливих навичок уже в ранньому віці дитини.

Чинники, перелічені нижче, становлять основу життєво важливих навичок, які являють собою фундамент майбутньої сильної особистості. Отже, дітям необхідні вміння:

- приймати рішення;
- розв'язувати проблеми;
- творчо мислити;
- спілкуватися;
- мислити критично;
- дружити;
- співчувати;
- опановувати емоції;
- долати стресові ситуації;
- усвідомлювати себе особистістю.

Якщо дитина підготовлена й опанувала всі ці вміння, їй не страшні повсякденні виклики. Вона зуміє чинити опір злу, приймати правильні рішення й завжди висловити свою думку чи незгоду, як би не спонукали її до негідних учинків. Деякі якості можна виховати в ранньому віці, деякі – у шкільному чи навіть підлітковому. Ось їхній перелік.

1 Уміння приймати рішення

допомагає конструктивно реагувати на життєві ситуації. Необхідність у першому життєвому уроці може виникнути в три роки, коли сама дитина провокує конфліктну ситуацію, перевіряючи всіх членів родини й роблячи висновки, кому, як і що сказати, щоб рішення було на її користь.

До початку навчання в школі необхідно м'яко, ненав'язливо керувати вмінням дітей приймати рішення. Не забувайте підтримувати їх і хвалити за правильно прийняті рішення. Це допоможе дітям не тільки думати й робити

вибір, але й додасть упевненості та рішучості в майбутньому.

2 Уміння розв'язувати проблеми

дає змогу уникнути зайвих стресів. Цю навичку дитина набуває з досвідом. Проте краще вчитися на помилках інших. Не буває нерозв'язних проблем, просто люди часто не вміють знаходити вихід. Батьки некоректно розв'язують свої проблеми, не звертаючи увагу на присутність дітей. Тому необхідно завжди пам'ятати: діти чують ваші розмови й переймають модель залагодження складних ситуацій.

Як ви поводитеся в разі конфлікту? Деякі батьки звинувачують одне одного, інші кричать при дитині, принижуючи й згадуючи всіх родичів до третього покоління, багато хто просто замикається в собі й припиняє спілкуватися. Такий невдалий перший урок може засвоїти дитина, і він запам'ятовується найбільше. Якщо малюк нервово й істерично реагує в разі виникнення проблем, він не вміє знаходити вихід. Навчіть його робити це з терпінням та любов'ю.

3 Уміння творчо мислити

має велике значення для прийняття рішень, оскільки дає змогу досліджувати можливі альтернативи та різноманітні наслідки тих чи інших дій, а також спиратися на життєвий досвід. Творче мислення допомагає пристосуватися до буденного життя. Звідки дитина засвоюватиме уроки творчого мислення? Якщо тато принесе мамі квіти й разом із сином вручить їх, то хлопчик запам'ятає цей урок і розвиватиме своє творче мислення в цьому напрямі.

Не слід забувати, що творче мислення не обмежується якоюсь певною сферою діяльності й не є привілеєм інтелектуалів чи геніїв. Сім'ї з низьким рівнем доходів можуть розробляти план, як синові здобути вищу освіту. Це теж творче мислення. Мислити творчо означає знаходити нові, ефективніші способи розв'язання проблем. Це запорука успіху в будь-якій сфері діяльності.

4 Уміння мислити критично

– це здатність до об'єктивного аналізу інформації та досвіду. Це вміння може виявитися важливим для збереження здоров'я, оскільки допомагає приймати духовні цінності, протистояти тиску з боку однолітків, оцінювати інформацію, отриману зі ЗМІ.

Мені доводилося багато разів говорити з батьками, які скаржилися на поведінку своїх дітей. Ті не сприймали зауваження, не вміли програвати, часто ображалися й були емоційно вразливими. У цих дітей не було сформоване вміння мислити критично. Їм у житті важко, й іншим з ними важко. А цю навичку необхідно прищепити дітям у віці від 4 до 6 років: «Чому ти програв? Чому не вдалося? З'ясуємо, зробимо висновки й приймімо рішення, як із цим програвшем упоратися».

План дій розробляйте відразу. Дитина повинна вміти правильно реагувати на перемогу та програш. Основна мета – навчити її бачити в програші сходінку до перемоги. Уміння мислити критично допомагає дітям правильно подивитися на свої вчинки та результати. У різних дітей прийняття програшу відбувається в різний час, комусь це легко дається, а комусь потрібен час для усвідомлення. Батькам потрібно лише з терпінням та любов'ю допомагати своїм дітям пройти цей процес.

Критичне ставлення до своїх учинків допомагає дітям не впадати в розпач, не ображатися, не плакати, а проаналізувати причини своїх невдач та програшів.

5 Уміння спілкуватися

розвивається з раннього дитинства. Сім'я – перше середовище спілкування дитини. Якщо в родині декілька дітей, то досвідченість у стосунках з'являється швидше. З віком, звертаючи увагу на якість спілкування дітей, потрібно навчати їх доброзичливості та співчуття. До шкільного періоду в них має бути кілька друзів, які ходили б одне до одного в гості, відвідували б під час хвороби та із задоволенням допомагали б.

Якщо в сім'ї заведено спілкуватися зранку та ввечері й це відбувається



в приємній атмосфері з активною участю дітей, то ці хвилини стануть основними спогадами про батьківську сім'ю на все життя.

6 Уміння дружити допомагає позитивно ставитися до інших людей. Уміння встановлювати та підтримувати товариські стосунки надзвичайно важливо для психічного та соціального добробуту. У деяких людей багато друзів, і нові з'являються чи не щодня. Проте є люди-одиначки, не дуже сміливі, не дуже комунікабельні. Причин для цього достатньо, проте, незважаючи на різницю в темпераментах, можна розвинути вміння товаришувати у своєму характері й передати цей досвід дітям. Якщо батьки зустрічають гостей і своїх друзів з радістю та усмішкою, діти бачать це, тому що вони спостережливі. Цей наочний урок завжди буде прикладом: багато друзів – багато радості.

Це вміння вберігає дітей у колективі від глузувань та знущань. З булінгом у школах частіше стикаються саме такі діти, у яких немає соціальних навичок знаходити друзів, любити людей, розуміти та співчувати їм і бути готовим завжди допомогти.

7 Уміння співчувати – здатність людини поставити себе на місце іншого навіть у важкій і неприємній ситуації. Уміння співчувати може допомогти дитині зрозуміти й прийняти людей такими, якими вони є. Здатність відчувати біль іншого, зрозуміти й перейнятися його переживаннями, помітити горе ближнього – усе це потрібно виховувати з раннього дитинства.

Часто діти демонструють цілковиту відсутність чутливості, роблячи боляче мамі, сестричці чи братикові, щоб потім подивитися на їхню реакцію. Навчайте дітей вміння співчувати на власному прикладі, з добротою та турботою ставлячись до тварин, птахів, комах. Якщо ви йдете вулицею й помічаєте бідного, який просить милостиню, то обов'язково давати гроші. Поясніть дитині, що цей чоловік чи жінка просять хліба, тому що голодні, і їм потрібно допомогти. Тобто ви коментуєте свої наміри та спостереження, йдете до магазину, купуєте булку чи молоко, даєте продукти дитині, щоб вона віддала це жебракові. Ці уроки допоможуть їй навчитися відчувати чужий біль і потребу.

8 Уміння опановувати емоції допомагає впоратися з емоційним напруженням, контролювати свої почуття та реакції. Це вміння дуже важливе, адже багато дорослих людей, проживши вже більшу частину свого життя, не мають цих навичок і потерпають від наслідків. Це вміння можна починати розвивати вже в дитинстві. Це нелегко, але до 5-7 років можна навчитися контролювати гнів, розчарування, страх і смуток. Дуже важливо пояснити, що всі емоції важливі, і їх не можна придушувати, а потрібно навчитися «розпізнавати» й правильно реагувати. На жаль, депресія останнім часом виникає в молоді й часто спосте-

« 3 булінгом у школах частіше стикаються саме такі діти, у яких немає соціальних навичок знаходити друзів, любити людей, розуміти та співчувати їм і бути готовим завжди допомогти. »



рігається в підлітковому віці. Ось і конкретне завдання для батьків – не дочікуючись підліткових проявів черствості та агресії, почати розвивати емоційний інтелект. Це означає навчити дитину розуміти свої та чужі емоції, а також керувати ними з духовною та практичною метою.

9 Уміння долати стресові ситуації допомагає визначати джерело стресу й усвідомлювати власний стан у складний період. Страшні не ситуації, а невміння долати їх. Ці уроки діти засвоюють поступово уже в шкільному та підлітковому віці. Навіть малюки іноді переживають стреси, проте батьки цього часто не помічають. У які моменти це може статися? Коли батьки кричать одне на одного або сваряться й думають, що діти маленькі й нічого не розуміють. У момент емоційного напруження між батьками «спалахують блискавки». А діти чують усе це, і в них з'являється тривога й страх, які не дають їм спокою ні вдень ні вночі. Вони переживають глибокий стрес, тому що сприймають цю сварку як велику трагедію між двома близькими для них людьми.

Найсильніший стрес діти переживають під час або після розлучення батьків. Іноді дитина відчуває наслідки цього стресу досить довго. Почуття вини та власної неповноцінності, приниження й біль – усі ці відчуття зростають разом з дитиною й особливо гостро відчуються в підлітковому віці, коли з'являється бажання помститися за гірку образу. Кровоточива рана від втрати одного з батьків болить і нині в дитячій душі, а потім дає свої гіркі плоди через 25-30 років уже у власній сім'ї дитини.

10 Уміння усвідомлювати себе особистістю. Самосвідомість часто є найнеобхіднішою умовою успішного спілкування та вміння співчувати. Це вміння ґрунтується на повазі до себе. Бог просить батьків подбати про розвиток цього вміння в серцях дітей. «Мудрий вихователь прагне зміцнити у своїх учнях упевненість та почуття власної гідності. На дітей та підлітків позитивно впливає довіра. Усі люди бажають, щоб

до них ставилися з повагою та довірою, і це їхнє право. Дітей не можна тримати під постійним наглядом. Підозрілість деморалізує, культивуючи те саме зло, якому жорсткий нагляд мав запобігти. Більше довіряйте своїм учням, і багато хто з них намагатиметься довести, що гідний цієї довіри» (Е. Уайт. Виховання дітей. С. 158).

Доки діти маленькі, перевірте їхню готовність виявляти ці вміння за різних домашніх обставин. Скоро вони зіткнуться з навколишнім світом, і ці уроки їм знадобляться, щоб гідно вийти з усіляких неприємних ситуацій, відчувачи себе повноцінною особистістю.

Авторка: Лідія Нейкурс,
сімейна консультантка

УЧИТЕ ДЕТЕЙ СМЕЛО ВСТРЕЧАТЬ ПРОБЛЕМЫ

Огромным благом для молодых людей было бы научиться мужественно преодолевать любые жизненные затруднения и спокойно нести бремя забот. Сочувствуя детям, не воспитывайте в них чувство жалости к себе. В чем они нуждаются, так это в поощрении и ободрении, но не в расслаблении.

Пусть дети поймут, что эта жизнь – не учебный плац, а поле сражения, и они должны подготовиться к трудностям жизни, как хорошие солдаты. Они обязаны стать сильными и мужественными. Пусть они знают, что характер испытывается в готовности нести бремя, заниматься тяжелой работой, делать нужное дело, хотя оно и не принесет им земного признания и награды.

Преодолевая препятствия, человек становится сильным. Не подсказки и помощь, а трудности, столкновения, резкий отпор нравственно закаляют людей. Слишком легкая жизнь и стремление избегать ответственности сделало слабачками тех, которые должны были стать ответственными людьми, духовно-нравственными исполинами.

С самого раннего возраста в характер необходимо вплетать принципы строгой честности, чтобы молодые люди достигли самого высокого идеала зрелости. Им всегда следует помнить, что они куплены дорогой ценой. Молодые люди должны серьезно обдумать, какова цель и дело их жизни, и положить основание таким образом, чтобы их привычки были свободны от всякого порока.

Автор: Эллен Уайт



ТРЕЗВЫЙ ВЗГЛЯД НА ЖЕНСКИЙ АЛКОГОЛИЗМ

Одна из 200 женщин в Украине официально признана больной алкоголизмом и находится в физической и психологической зависимости от алкоголя (по данным Минздрава за 2017 г.). Но в действительности ситуация куда более плачевная, потому что регулярное употребление даже небольшого количества алкоголя по праздникам или выходным — это алкоголизм.

СЛУЧАЙ В РОДДОМЕ

Я учился на последнем курсе медицинского училища. Будучи еще на первом курсе, стал практикантом в роддоме. Я проводил там много времени, учился, перенимал опыт врачей, акушеров, медсестер... Это случилось зимой, в канун Нового года, когда в воздухе уже витал запах праздника. Вечером к нам в наблюдательное отделение поступила на роды женщина среднего возраста с нерегулярной, но очевидной родовой деятельностью.

Взглянув на ее лицо и почувствовав запах перегара, я сразу понял, какой образ жизни она вела. Мне дали ее карту, я просмотрел записи приемного покоя. В графе «Диагноз» было написано: «Беременность — 17. Роды — 6. Срочные. Первая фаза. Безводный период 5 часов. Не обследована».

Меня захлестнул поток мыслей и чувств. Как семнадцатая беременность? Как шестые роды? Что произошло с другими одиннадцатью? Как живет эта женщина? Сколько лет этим детям? Кто ее муж? Кто отец этих детей? Зачем столько беременностей и родов? Почему не предохраняются? Отчего такой стойкий запах перегара? И что это звенит на дне пакета? Десятки вопросов...

Наблюдать за развитием схваток доверили мне. Неожиданно я осознал, что женщина уже пять часов находится в родах (с момента отхода околоплодных вод), безводный период довольно продолжительный, и к тому же она не обследована. Существует ли угроза инфицирования плода и матки? Где в случае осложнений брать специальные лекарства? Во мне происходила отчаянная борьба между желанием сделать доверенное мне дело как можно лучше, ощущением собственного бессилия и чувством осуждения и презрения к этой женщине. И почему она не стонет? Почему никак не реагирует на схватки? Почему ей не больно?

Началась стандартная процедура оценки родовой деятельности. Были проведены тесты, и дежурный врач сделал пометку в карте, что родовая деятельность слабая и нужно подключить утеротоники (лекарства, которые повышают тонус и сократительную активность матки). И снова никакой реакции со стороны женщины. Мониторы показывают всплеск родовой деятель-

ности, схватки становятся сильнее, промежутки между ними короче... Сила схваток нарастает, а женщина никак не реагирует на них. В какой-то момент она просто взяла и уснула. Как такое возможно? Я никогда такого не видел — ни до того, ни после (не считая медикаментозного сна, в который вводят уставших рожениц для отдыха).

Проснувшись, женщина начала рассказывать мне о своей жизни, о детях — шести мальчиках, о том, что меньшему скоро будет два, а старшему почти 19. Я слушал, и меня захлестывала волна противоречивых чувств. Но нужно было дальше вести первый период родов.

Дежурный врач осмотрел роженицу и сделал в карте пометку, что необходима стимуляция родов. Он ушел, а я, слушая откровения женщины, стал набирать капельницу. Потом сказал роженице, для чего нужно это лекарство. То, что произошло дальше, повергло меня в шок. Взглянув на меня с легкой ухмылкой, женщина сказала: «Сейчас я этой проблеме подсоблю». И, достав из пакета бутылку водки, начала пить прямо из горлышка.

Я очнулся лишь через несколько секунд, когда четверть бутылки уже была в организме матери, носившей дитя под сердцем. Вырвав из ее рук бутылку, я застыл на месте, не в силах поверить в реальность происходящего. Причина ее необычного поведения во время родов была понятна, но чтобы вот так, хладнокровно и безответственно, не стыдясь и не переживая, влить в себя яд, который легко проходит через фето-

плацентарный барьер и вредит еще не родившемуся ребенку... В будущем его и без того ожидает много травмирующих и смертельно опасных событий.

В моем сознании отчетливо сложилась вся картина: звон стекла в пакете (я, наивный, полагал, что это вода), сон во время схваток (когда я выходил, роженица украдкой выпивала по глотку)... Меня охватил гнев. Мне так хотелось вбить в сознание женщины то, что алкоголь убил ее и убивает ее ребенка, но я вспомнил о требованиях, предъявляемых к медицинскому персоналу, и о том, что врач также должен заботиться о здоровье своей нервной системы. И это вернуло меня в суровую реальность.

Как и обещала горе-мать, родовая деятельность ускорилась, и уже через десять минут мы были в родзале. Ни единого звука, ни жалобы, ни единого всплеска эмоций на высоте схватки, ни единого вскрика или стоны...

Вместе с акушеркой я подготовился к принятию ребенка, даю рекомендации безучастной роженице, слушаю подсказки акушерки по принятию ребенка, который, на удивление, легко прошел весь биомеханизм родов... Куда приходит это дитя? Что его ждет? Какой будет его жизнь?

Через минуту в мои руки лег темносиний комочек, вялый, с папирусной кожей, синюшными ноготочками, без тону, без крика, без дыхания, без жизни. Я, обомлев, вмиг покрылся холодным потом. В голове промелькнула мысль: «Нет, Господи, только не это! Я не готов к такому, я слишком много пережил во время этих родов не для того, чтобы их конец был таким! Эта девочка на моих руках не должна вот так окончить свой путь, не успев на него встать».

Опытная акушерка все поняла без слов. Она взяла ребенка, отодвинула меня в сторону и начала делать то, что, как оказалось, она делала уже не раз. Состояние малышки было плохим, обнадеживала лишь хорошо пульсирующая пуповина. Но ребенок не кричал, не плакал — то есть не дышал. Действия акушерки не давали результата, и тогда дежурный неонатолог велела накапать спирта на ватку и положить возле ребенка.

Через несколько секунд ребенок слабенько, но уверенно заплакал, как котенок, еле слышно и так жалобно, что у меня потекли слезы. Потрясенный,



«Неумение общаться в компании без спиртного, скованность в трезвом обществе — это симптом зависимости.»

я плакал от боли, обиды и жалости к этой маленькой девочке, о которой переживали и за жизнь которой боролись все, кроме матери. Мать же была безучастна и никак не отреагировала на рождение девочки (после шести мальчиков). Ее совершенно не беспокоило состояние ребенка. Она продолжала жить в мире Бахуса, не подозревая, что сердце ее малышки остановится через несколько часов.

Утром, попросившись в туалет, горе-мать самовольно оставила отделение, бросив свое дитя, на которое ни разу не взглянула и которое ни разу не прижала к себе, не покормила... Узнав об осложнениях, причиной которых стал ее алкоголизм, она оставила ребенка. Девочка умерла, так как ее мозг и внутренние органы были повреждены настолько, что не могли функционировать без алкоголя. Согласно заключению аутопсии, только пуповина и алкоголь поддерживали жизнь этой малютки в утробе матери.

«Оставит ли женщина грудное дитя свое?» — вспомнились мне слова из Библии. «Оставит!» — прозвучал в голове ответ. Я был раздавлен и никак не мог успокоиться. Это был тяжелый урок. Для персонала роддома подобные случаи были привычным делом: горе-матери не впервые беременели и рожали, акушерки не впервые принимали такие роды, доктора не впервые выхаживали таких детей и не впервые сталкивались с детской смертью. Это было привычным для всех, кроме меня.

ПРИЧИНЫ АЛКОГОЛИЗМА

Существуют две основные формы причинно-следственных цепочек развития заболеваний, в частности алкоголизма, — поверхностные и глубокие. Поверхностные причины, о которых обычно упоминают женщины, страдающие алкоголизмом, — это неустроенность личной жизни, неурядицы в семье, слабых характерность, влияние супруга или друзей и периодические «расслабления» по праздникам. К более глубоким причинам, о которых женщины чаще умалчивают или же стараются преуменьшить их влияние, я отношу: модель родительской семьи, образ жизни в детстве, травма, связанная с алкоголизмом родителей.

Не меньшую роль в развитии алкоголизма играют окружение, психологическое давление со стороны сверстников, у которых был опыт употребления алкоголя, боязнь быть не таким, как все, и потворство своим желаниям. Свою лепту в развитие пагубного пристрастия вносят и родственники, выпивающие по рюмке «в честь праздника», учителя с бокалами шампанского на выпускных вечерах, и ученые, доказывающие благотворное влияние небольших доз алкоголя на организм. Пересыпая свою речь сложными формулами и терминами, они говорят о том, как полезны ферментированный виноград-



«Употребление даже небольших доз алкоголя приводит к склеиванию эритроцитов и разрыву тончайших капилляров в головном мозге.»

ный сок и настойки трав на водке или спирту. «Благодаря» пропаганде СМИ и рекламе успешность в представлении многих связана с употреблением брендового элитного алкоголя.

Тонкие психологические приемы, используемые СМИ, личный пример и «научные» факты насаждают в умах детей и молодежи ущербное мнение: умеренное, «культурное» питье — по выходным, праздникам и по случаю — это хорошо. А «синелобый», «подзаборный» алкоголизм — плохо. Третьего — вообще не употреблять алкоголь — не дано.

Трезвость не популярна и не модна, ее не пропагандируют, не считают ни правилом хорошего тона, ни эталоном воспитанности, ни критерием высокоморальных духовных ценностей, ни заботой о своем здоровье и здоровье будущих поколений. Именно употребление алкоголя запустило лавинный механизм зависимости у моей пациентки (как и у всех страдающих алкоголизмом) и созависимости у ее окружения. Зависимость и созависимость — таково проявление физико-психологического микса этой болезни и ее последствий.

Ожидание выходных, для того чтобы расслабиться под бутылочку пива или бокал вина, — это алкоголизм. Неумение общаться в компании без спиртного, скованность в трезвом обществе — это симптом зависимости. Неумение поддержать разговор с близкими или друзьями без алкоголя — это алкоголизм, зависимость от токсического воздействия этанола на центральную нервную систему.

ЧТО ПРОИСХОДИТ С ОРГАНИЗМОМ, КОГДА В НЕГО ПОПАДАЕТ АЛКОГОЛЬ?

В нашем организме вырабатывается небольшое количество эндогенного алкоголя. Это адаптивная реакция на состав и объем пищи. Повышенное количество глюкозы, сахаров, заселение желудочно-кишечного тракта патогенными бактериями или грибами приводит к брожению, гниению и выделению этанола.

Эндогенный этанол — один из конечных продуктов жизнедеятельности наших органов. Однако всего в организме образуется не больше 0,33 промилле этанола (промилле — одна тысячная доля, 1/10 процента).

К слову, все алкотестеры запрограммированы именно на такое количество эндогенного алкоголя — 1 мг на литр крови. Если показатели выше, это означает, что человек употреблял алкогольные напитки или же у него серьезные проблемы с печенью.

Молекула этанола — крайне нестойкое соединение. Под воздействием фермента алкогольдегидрогеназы оно очень быстро разрушается до альдегидов, потом до воды и углекислоты и выводится через кожу, выдыхаемый воздух, мочу и кал. Однако этот фермент вырабатывается нашим организмом в количестве, необходимом для выведения эндогенного этанола. Поэтому употребление даже небольших («допустимых», «рекомендованных», «для души», «для выведения радионуклидов») доз алкоголя приводит к склеиванию эритроцитов и разрыву тончайших капилляров в головном мозге. Это, в свою очередь, становится причиной похмелья, головных болей и концентрации в моче продуктов распада тканей головного мозга.

Регулярное употребление даже небольшого количества алкоголя приводит к стойким нарушениям в клетках мозга — деменции, слепоте, подавлению воли и сознания, повреждению эндотелия сосудов — ретинопатии, трофическим язвам. Под воздействием алкоголя человек постепенно теряет способность адекватно воспринимать себя и окружающих. Хроническое отравление продуктами распада этанола вызывает токсическое повреждение генома, что сказывается на качестве яйцеклеток, так как они не обновляются (поэтому неизвестно, какая яйцеклетка впоследствии оплодотворится — здоровая или поврежденная).

Наркотическая зависимость от алкоголя приводит к постепенному психологическому, эмоциональному и личностному выгоранию. Женщины, страдающие алкоголизмом, губят не только себя, но и своих детей, лишая их материнской любви, здоровья и благополучия.

Подводя итог всему вышесказанному, могу с твердостью сказать: не существует безопасных спиртных напитков, не существует безопасных доз алкоголя, которые бы не навредили вам и вашим детям. Производители алкогольных напитков прибегают к всевозможным коммерческим уловкам и откровенному обману, чтобы «подсадить» как можно больше людей на «культурное» потребление их продукта. Покупая алкоголь, человек платит за свое же разрушение.

Трезвость — вот истинное величие хранительницы домашнего очага. Вы, женщины, — совершенное творение, вышедшее из рук Творца. Пусть ваш дом будет наполнен ароматом цветов, а не алкогольным амбре. Берегите и любите себя, осуществляя свое великое призвание.

Автор: Юрий Марченко, акушер-гинеколог, маммолог

ЯК ПІДТРИМАТИ ОНКОХВОРОГО?

Регіна Бретт — відома американська журналістка, котра в 41 рік захворіла на рак, проте здолала недугу. Тепер вона ділиться порадами, як підтримати онкохворих.

Коли я боролася з раком, то намагалася вести настільки звичне для мене життя, наскільки це було можливим. Сьогодні в США живе 10 мільйонів людей, які поборили онкохворобу. Рак уже не є смертельним вироком, яким був колись, однак більшість досі вважає його таким. Американська спільнота боротьби з раком пропонує безліч порад на своєму ресурсі www.cancer.org. Найкраща порада: відгукуйтеся серцем.

Почнімо з того, що НЕ ВАРТО робити. Ось приблизний список дій, які допоможуть хворому (це стане в пригоді й у разі інших хвороб).

● **Не тікайте.** Рак відкриває в людях і найкращі риси, і найгірші. Щодо друзів, у моєму випадку рак відокремив слабких від сильних. Декому не вдалося подолати цей відбірковий тур. Одні з моїх найближчих стосунків «не пережили» раку. Моя подруга просто не могла бачити мене хворою. Раніше ми спілкувалися щодня, та, коли я захворіла, вона більше не відповідала на мої дзвінки. Не будьте другом-утікачем. Пишіть, відвідуйте, телефонуйте. Не будьте байдужими й пам'ятайте: це може тривати довго. А що довше триває лікування, то сильніше хворий почувається самотнім.

● **Не діліться жажливими історіями про людей, яким не вдалося подолати хворобу.** Багато хто із задоволенням розповідає нескінченні, виснажливі історії, які погано закінчуються. Якщо герой вашої історії помирає, це аж ніяк не допоможе хворому.

● **Коли йдеться про рак, поняття «правильні слова» відносне.** Робіть простіше, кажіть: «Я з тобою» — і так само дійте. Іноді мовчання значно краще за будь-які слова. Ваша присутність важить більше, аніж те, що ви скажете. Підтримуйте зв'язок, навіть якщо пацієнт надто знесилений, щоб з вами розмовляти, навіть якщо він засинає під час кожного відвідування, скасовує плани, не телефонує після ваших дзвінків. Просто будьте поряд.

● **Не пропонуйте медичних порад і не відмовляйте хворого від того лікування, яке він обрав.** Байдуже, чи погоджуєтеся ви з ним, — він зробив вибір, тож поважайте його. Пам'ятайте: ви не онколог!

● **Не будьте надто емоційними й не ховайте людину завчасно.** Той, кого ви бачите перед собою, живий, незалежно від прогнозу.

● **Не звинувачуйте людину в тому, що вона захворіла.**

Не наголошуйте, що її хвороба — це результат недостатніх фізичних навантажень, куріння, великої кількості червоного м'яса в раціоні або негативних думок. Про основи здорового способу життя поговорите потім, на цьому етапі головне — зміцнити дух хворого.

● **Не звертайте уваги на непривабливе.** Наприклад, на те, якими великими стали вуха після того, як хворий облісив після хіміотерапії. Переконайтеся в тому, що у ваших словах є потреба, що вони допоможуть і що в них відчувається доброта.

● **Не бійтеся хворого.** Рак не заразливий. Не стійте на відстані трьох метрів, якщо раніше ви завжди обіймали одне одного. Просто підійдіть і обійміть.

● **Не кажіть, що знаєте, що відчуває хворий.** Насправді ви цього не знаєте. Навіть якщо у вас був рак, ви не можете знати напевне, що відчуває ця конкретна людина.

● **Не запитуйте про особисте:** це можуть робити тільки лікарі та близькі. Не змушуйте хворого говорити про те, що він поки що не готовий обговорювати. Поважайте право людини на недоторканність особистого життя. Дехто взагалі не бажає говорити про хворобу. Інші розповідають усе. Кожен має право мовчати або кричати.

● **Не обіцяйте зробити те, чого зробити не можете або не робитимете взагалі.** Пропонуйте те, що вам до снаги.

● **Не ображайтеся.** Через рак людина може стати дратівливою, напруженою, сумною, депресивною та злою. А ще ця хвороба жажливо виснажує. Пацієнт не завжди зможе вам перетелефонувати. Дозвольте людині реагувати так, як дає змогу її рівень енергії. Проте не втрачайте зв'язок. Пам'ятайте: весь тягар дружби лягає на плечі здорової людини.

● **Коли дізнаєтеся, що в когось рак, утримайтеся від будь-яких вигуків.** Ця людина серед живих. Просто запитайте: «Що я можу зробити, щоб максимально тобі допомогти?» А потім вислухайте відповідь. Якщо людині складно висловити прохання, запропонуйте варіанти: «Хочеш, я відвезу тебе до церкви? Піду з тобою на концерт класичної музики? Приготую фруктовий коктейль? Куплю необхідні продукти?»

А тепер поговоримо про те, що ТРЕБА робити.

● **Допоможіть онкохворому розподіляти обов'язки так, щоб ніхто не знесилився.**

Складіть список його потреб і бажань. А потім — список рідних, друзів, колег та сусідів, які зможуть задовольнити ці потреби якнайкраще. Розкажіть їм про спеціалізовані сайти (як-от: англomовний CaringBridge), форуми, блоги, групи підтримки, де хворі та їхні близькі можуть спілкуватися з великою кількістю інших людей без особливих зусиль.

● **Просити про допомогу не просто.** Зробіть цей процес легким. Запропонуйте свою допомогу в щоденних справах. Посидьте з дітьми. Привезіть їжу. Виперіть одяг. Заповніть холодильник продуктами. А якщо не зможете зробити те, про що вас попросили, просто чесно скажіть про це.

У мене була сильна група підтримки. Мій чоловік узяв на себе оплату всіх рахунків за лікування, щоб я не хвилювалася, що моє одужання надто дорого коштує. Хтось допомагав мені з хатніми справами, хтось умів мене розсмішити й підбадьорити в потрібний момент, хтось був моєю духовною підтримкою.

● **Надсилайте книжки, коштики з подарунками та їжу в контейнерах, які не потрібно повертати.** Моя подруга склала список 100 життєствердних книг, які варто прочитати чи прослухати. І ми разом слухали деякі з них або вона мені читала.

● **Слухайте серцем, а не вухами.** Не потрібно давати поради чи готові відповіді, не треба пропонувати план дій. Просто слухайте. Нехай вам буде комфортно мовчати. І завжди дивіться хворому в очі, який би вигляд він не мав. Дозвольте йому говорити про щось інше, крім хвороби. Ця людина — не тільки пацієнт. Це все ще ваша мати, батько, сестра, брат, друг чи колега. Хворий не просить вас про зцілення. Йому важливо знати, що ви поряд. Ви його віконце у світ. Дозвольте йому плакати, висловлювати свої емоції та почуття — і не засуджуйте.

● **Якщо відчуваєте дискомфорт, просто змиряться з ним.** Хворий відчуває ще більший дискомфорт. Спробуйте подивитися на ситуацію його очима. Не дивіться на монітори, крапельниці, шрами. Не забувайте, що перед вами людина, яку ви любите, і вона зовсім не змінилася. Просто запитайте: «Я можу зробити щось, щоб тобі було зручніше?» І зробіть це.

Підготувала Марта Рудко

ДОГЛЯД ЗА ХВОРИМИ

Ніде так багато не залежить від вірного виконання дрібниць з боку людей, які доглядають за хворими. У разі серйозного захворювання найменша недбалість, найменша неуважність щодо особливих потреб хворого або небезпек, які загрожують йому, прояв страху, збудженості, нетерплячості, брак співчуття можуть нахилити чашу терезів, на яких зважується життя та смерть. Усі, хто відвідує кімнату хворого, повинні бути радісними, спокійними, витриманими. Потрібно уникати поспіху, збудженості, метушні.

Для хворого приємно й корисно усвідомлювати, що про нього з любов'ю пам'ятають. Хворі потребують чути мудрі слова. Тому доглядачі повинні щодня вивчати Біблію, щоб говорити слова, які можуть надихнути страждальців і допомогти їм. Мужність, надія, віра, співчуття, любов сприяють здоров'ю та продовжують життя. Душевний спокій, бадьорий дух – здоров'я для тіла й сила для душі.

Наше завдання – приносити хворих і страждальців до Бога на руках нашої віри. Якщо є такий час, коли люди відчувають потребу в молитві, то це тоді, коли сили залишають їх і саме життя, здається, вислизає з їхніх рук. Наш милостивий Бог ніколи не відвертається від душі, яка щиро шукає Його допомоги. Він – наше сховище як під час хвороби, так і в здоров'ї. Спаситель хоче, щоб ми заохочували хворих, які втратили надію, ухопитися за Його силу. *«І в недолі своїй вони Господа кликали, і Він визволяв їх від утисків їхніх, Він послав Своє слово та їх оздоровив, і їх урятував з їхньої хвороби!»* (Псал. 107:19, 20). Однак тільки живучи в послухові Його Слову, ми можемо сподіватися на виконання Його обітниць.

Особи, котрі прагнуть зцілитися молитвою, не повинні нехтувати використанням доступних лікувальних засобів. Це не є запереченням віри. Слово Боже схвалює використання лікувальних засобів.

Віруючи у власне зцілення через молитву, деякі бояться зробити щось таке, що могло б видатися ознакою недостатньої віри. Проте вони не повинні нехтувати упорядкуванням своїх справ так, як їм хотілося б це зробити на випадок, якщо смерть забере їх.

Ми всі бажемо негайних прямих відповідей на свої молитви й спокушувані розчаруватися, коли відповідь затримується або приходить у неочікуваній формі. Але Бог надто мудрий і добрий, щоб завжди відповідати на наші молитви саме тоді й саме так, як ми цього бажемо. Він зробить для нас більше й краще, ніж виконання всіх наших бажань. Наші бажання й інтереси повинні розчинитися в Його волі.

Авторка: Еллен Уайт



МИСТЕЦТВО ДОМОВЛЯТИСЯ

Автор: М. А. Нуньєс



Здавалося б, що більше схожості між чоловіком та дружиною, то більше ймовірності, що шлюб буде щасливим. Проте дослідження свідчать навпаки, і навіть популярна психологія навчає, що протилежності притягуються. Насправді різниця в смаках, рисах характеру та здібностях сприяє рівновазі в парі.

Однак тільки відмінності не можуть утримати цю рівновагу, необхідна ще одна складова – домовленості. Домовленість – це угода між двома людьми, які обговорили питання на рівних і обрали напрями дій, які задовольняють обох. Домовленостей не можна досягти, якщо один нав'яже свою думку іншому, це вже не угода, а свавілля.

У кожній людині унікальний набір здібностей. Ці особисті характеристики повинні розширювати можливості пари. Можливість користуватися сильними сторонами одне одного повинна тішити.

Утім, багато подружніх пар обирає один із двох варіантів. На одному боці стоять ті, хто обирає шлях постійного суперництва, змагань за перемогу. Такий підхід напо-

внює дім суперечками, образами, агресією, ускладнюючи взаємини зайвим напруженням, не всі це витримують. Інші обирають примус, коли один із двох, найчастіше чоловік, приймає рішення за обох. У такому разі другий задовольняється роллю підлеглого, виконує завдання й прямує за визначеним курсом, нічого не вирішуючи й самостійно не обираючи. На жаль, останній варіант дуже поширений. Життя мільйонів людей поступово перетворюється на нидіння залежно від того, як довго вони терплять таке ставлення у власній сім'ї.

Сліпе підкорення та придушення свободи особистості в подружньому житті порушують початкову волю Божу, призводять до розладу, розчарувань і затьмарюють подружні взаємини. Чоловік і дружина в атмосфері рівності та взаємності вирішують, що краще для їхнього життя, зберігають свою гідність і поважають одне одного, дбають одне про одного, будують стосунки на підставі любові та доброти – таким був первісний план Божий. Будь-які інші варіанти не відповідають початковим намірам Творця.

ДЕКАЛОГ УСПІШНОГО ШЛЮБУ

✓ **Після Бога найважливіша людина у вашому житті – чоловік або дружина.** Любіть їх, поважайте й що-мिति давайте відчувати, що для вас немає нікого важливішого, ніж вони.

✓ **Поважайте свободу особистості** свого обранця, його право на індивідуальний характер і власний життєвий шлях.

✓ **Не намагайтеся стати совістю партнера,** у жодному прояві не обмежуйте його свободу вибору.

✓ **Щодня оновлюйте дану чоловікові чи дружині обітницю кохання,** розуміючи, що кожна людина, за задумом Бога, потребує того, щоб їй нагадували, наскільки вона цінна.

✓ **Щодня зміцнюйте дружні взаємини одне з одним.** Спрямовуйте розумові та емоційні зусилля на те, щоб ваше сімейне життя розвивалося в позитивному руслі.

✓ **Ніколи не поведіться зі своїм обранцем, як з рабом.** У вас

рівні права, тому пам'ятайте: він з вами в шлюбі не для того, щоб ним керували чи командували.

✓ **Пам'ятайте, що інтимне життя в шлюбі має бути добровільним,** спонтанним і приносити задоволення, але в жодному разі й за жодних обставин у ньому не повинно бути примусу, як і протиприродних чи неприємних моментів.

✓ **Виявляйте ніжність, обіймайте й цілюйте партнера завжди,** коли це можливо, щоб своїм дотиком засвідчити його значущість.

✓ **Не перешкоджайте чоловікові чи дружині виявляти свої почуття,** цінують їх, розуміючи, що всі ми маємо право на прояв емоцій.

✓ **Ніколи не перешкоджайте своєму обранцеві вільно висловлювати свої думки,** розуміючи, що всі люди мають право на власний погляд.

КОРНЕПЛОДЫ: ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА И ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Осень – пора сбора урожая корнеплодов. Что мы о них знаем? Чем они полезны для нас? И как их правильно готовить, чтобы получить как можно больше питательных веществ?

Любая съедобная часть растения, которая произрастает под землей, называется корнеплодом. Картофель – это клубни, и относится он к семейству пасленовых, а сладкий картофель – клубневые корни растения из семейства бьюнковых. Морковь, свекла и редис – это стержневой корень, а вот имбирь и куркума – корневище. Лук и чеснок относятся к настоящим луковичам и являются представителями семейства луковичных. Но, не суть важно, как это называется, главное, что все корнеплоды весьма полезны для человека.

Корнеплоды очень питательны. Представьте себе: растение весь сезон роста складывало в корневых закромах все самое нужное, чтобы пережить тяжелое холодное время года. И вот мы кладем эту «кладовую» себе на тарелку... Можно только позавидовать самому себе!

Люди, страдающие фобией углеводов и обвиняющие корнеплоды, что это, мол, просто углеводная бомба, забывают, что это хорошие, цельные, сложные углеводы, которые наш организм использует для производства энергии без какого-либо вреда для самого себя. И не следует путать эти углеводы с углеводами из конфет и пирожных.

Конечно, о всех представителях этого многочисленного подземного царства мы сегодня поговорить не сможем, но отметим хотя бы некоторых.

СВЕКЛА

Одним из любимейших корнеплодов украинцев является свекла. И неудивительно, ведь без нее не получится украинский борщ и винегрет! Кроме того, что она вкусна и привлекательна на вид, она еще и весьма полезна. Перечислим ее основные преимущества:

● Противонаемический эффект.

Если вы заметили, что ваша моча окрашивается в свеклольный цвет после употребления салата из свеклы, то, скорее всего, у вас дефицит железа в организме. Благодаря содержанию в свекле железа, фолиевой кислоты и еще ряду малоизученных веществ она помогает поддерживать нормальный уровень гемоглобина и стимулирует кроветворение. 50-100 мл сырого свеклольного сока два раза в день по-

зволяет добиться хорошего эффекта в плане повышения уровня гемоглобина. Для придания соку более приятного, мягкого вкуса, смешайте его с морковным соком. Помните о слабительном эффекте свеклольного сока – не злоупотребляйте.

● **Слабительный эффект** благодаря обилию клетчатки. Люди, страдающие запорами, отмечают значительное улучшение при регулярном потреблении свеклы.

● **Свекла богата углеводами.** Их содержание может достигать 10 % от ее массы. В термически обработанном виде углеводы быстрее усваиваются, что нужно учитывать при сахарном диабете.

● **Богата минералами – калием, кальцием и магнием.** Рекомендуется при подагрическом артрите, повышении мочевой кислоты в крови без поражения суставов, а также как помощь в ощелачивании организма при питании с большим содержанием белка.

● **Богата клетчаткой,** что способствует снижению уровня холестерина крови, улучшает детоксикацию организма при приеме гормональных препаратов и метаболическом синдроме.

● **Улучшает аппетит** за счет повышения выработки желудочного сока.

● **Способствует снижению артериального давления** за счет усиления выработки оксида азота эндотелием сосудов.

«50-100 мл сырого свеклольного сока два раза в день позволяет добиться хорошего эффекта в плане повышения уровня гемоглобина. Для придания соку более приятного, мягкого вкуса, смешайте его с морковным соком.»



● Содержит вещества, которые **помогают печени выводить токсические вещества из организма.**
● **Помогает спортсменам добиваться лучших спортивных показателей** и быстрее восстанавливаться после нагрузки.

Включайте свеклу в свой рацион как можно чаще!

ЗНАКОМЬТЕСЬ: СЛАДКИЙ КАРТОФЕЛЬ (БАТАТ)

Не особо популярный в нашем регионе корнеплод, хотя он ничем не провинился, просто он не традиционен для нашей культуры. Не являясь прямым родственником традиционного картофеля, он носит то же звание в связи с внешним сходством. Чем же он полезен и почему его стоит включить в наш рацион?

Жители острова Окинава причислены к долгожителям, и одним из секретов их продолжительной жизни является обильное потребление батата. В их рационе мало мяса, молочных продуктов, яиц и промышленно переработанной пищи, а питаются они в основном цельными растительными продуктами, при этом 60 % общей калорийности пищи получают из сладкого картофеля!

Жители этого острова славятся не только долгожительством, но и отменным здоровьем. Они намного реже болеют сердечно-сосудистыми заболеваниями, раком различных локализаций и диабетом.

Жители Папуа Новой Гвинеи пошли даже дальше. Потребление ими сладкого картофеля достигает 90 % от общей калорийности, при этом они почти не едят мяса. Каков результат? Практически отсутствуют гипертония, ожирение, инсульты, инфаркты и другие современные болезни.

Полезные свойства батата:

● **Заменитель сладостей.** При термической обработке крахмал сладкого картофеля распадается до мальтозы, достаточно сладкой, чтобы удовлетворить тягу к сладкому у его любителей. Если вам нужно заменить конфеты чем-то более полезным и ценным, сладкий картофель и сухо-

фрукты вам в помощь. При этом гликемический индекс батата меньше, чем у обычного картофеля.

● **Помогает стабилизировать уровень сахара в крови.** Клетчатка, сложные углеводы и другие полезные вещества батата позволяют снизить уровень глюкозы в крови. Экстракт из сладкого картофеля под названием *Caiao* показал в экспериментах значимое снижение уровня сахара крови у страдающих диабетом.

● **Богат клетчаткой, витамином С, калием, пантотеновой кислотой (витамин В5), ниацином (В3), витамином В6, магнием и медью.**

● Благодаря уникальному составу питательных веществ **помогает снизить риск развития основных болезней цивилизации и увеличить продолжительность жизни.**

● **Особенно богат бета-каротином,** который придает батату оранжевый цвет. Бета-каротин является предшественником витамина А, который жизненно необходим для функционирования кожи, слизистых оболочек, щитовидной железы и органов половой системы. Всего один батат позволит вам получить двойную суточную порцию витамина А.

● **Поддерживает оптимальную работу пищеварительного тракта** за счет большого содержания клетчатки, в том числе снижая риск развития рака кишечника и запоров. Благодаря наличию резистентного крахмала (практически не переваривается в тонком кишечнике и доходит до толстого кишечника) позволяет активнее размножаться полезной микрофлоре кишечника. Сегодня мы уже знаем, насколько важна здоровая микрофлора для функционирования иммунной системы, работы головного мозга и хорошего обмена веществ.

● **Защищает сердце и сосуды.** Благодаря обилию клетчатки позволяет снизить уровень плохого холестерина, а значит, препятствует развитию атеросклероза. Высокое содержание калия уравнивает потребление натрия и позволяет поддерживать артериальное давление на оптимальном уровне.

● **Содержит большое количество меди,** которая нужна для формирования красных кровяных клеток — эритроцитов, поэтому обладает противовоспалительными свойствами. Низкий уровень меди в организме приводит к повышению уровня гомоцистеина, высокому артериальному давлению и атеросклерозу.

● **Оптимизирует работу иммунной системы.** Благодаря обилию антиоксидантов, которые способны нейтрализовать свободные радикалы, позволяет в разы уменьшить повреждение ваших клеток. Один стакан печеного батата дает возможность получить 52 % суточной нормы витамина С, который является антиоксидантом и способствует восстановлению поврежденных тканей. А витамин А обеспечивает образование иммунных клеток, которые защищают нас от инфекций и рака.

● **Улучшает здоровье глаз и зрение.** Каротиноиды батата — альфа-

«Один стакан печеного батата дает возможность получить 52 % суточной нормы витамина С, который является антиоксидантом и способствует восстановлению поврежденных тканей. А витамин А обеспечивает образование иммунных клеток, которые защищают нас от инфекций и рака.»



бета-каротиноиды, лютеин и зеаксантин — очень полезны для глаз. Именно получение их из цельных растительных продуктов, содержащих различные каротиноиды, а не изолированные их виды из капсул, способствует поддержанию оптимального здоровья глаз и оказывает противоопухолевый эффект. Антоцианы фиолетового батата (PSPA) также полезны для глаз. Они нужны для здорового роста и восстановления эпителиальных клеток сетчатки глаз, которые занимаются поглощением световых волн и позволяют нам видеть.

● **Помогает питать ваш мозг.** Благодаря содержанию холина и марганца позволяет мозгу функционировать наилучшим образом. Напомним, что холин незаменим для роста и развития нервной ткани, а также необходим для производства нейротрансмиттеров (ацетилхолин), веществ, передающих сигналы между клетками мозга. Марганец ускоряет передачу нервных импульсов. Всего 1 стакан печеного батата позволит вам получить 43 % суточной потребности в марганце. А вот антоцианы этого корнеплода поддерживают нашу способность запоминать информацию.

● **Помогают бороться со стрессом и тревожностью** благодаря большому содержанию магния (магнием богаты также авокадо, бобовые, тофу, орехи, семена и зеленые листовые овощи).

● **Улучшает фертильность.** Благодаря бета-каротину, который преобразуется в витамин А, сладкий картофель улучшает функцию репродуктивной системы. Он также богат железом, которое нужно для выработки половых гормонов.

● **Обладает противовоспалительным и противораковым свойствами.** Бета-каротин, витамин С и магний, цианидин (особенно много — в кожуре фиолетового батата) помогают снизить воспаление в организме и защитить от развития злокачественных опухолей.

Что можно приготовить из батата?

Сырым картофель есть не рекомендуют, поскольку он тяжелый для пере-

варивания, а если он еще и позеленел, то в нем накапливается соланин — ядовитое вещество. Попробуйте запеченный в духовке батат, приготовьте к нему соус из питательных дрожжей (не путать с пекарскими и пивными), кешью или тофу. Готовьте его с другими овощами или грибами. Можно приготовить на его основе крем-суп или сладкий пирог. Добавляйте его после запекания в салаты, готовьте на гриле или делайте из него пюре. Экспериментируйте и сделайте его частью своего рациона, ведь столь полезный продукт достоин вашего внимания.

КОРНЕПЛОДЫ НА СТОЛЕ

Преимущество корнеплодов состоит в том, что они хорошо хранятся и доступны круглый год. Вспомните, что из овощей появляется у вас зимой чаще всего? Да, морковь, свекла, лук, картофель и капуста. Корнеплоды — незаменимая часть многих любимых нами блюд. Они очень питательны и являются хорошей составляющей цельного растительного рациона. Некоторые из них можно есть сырыми, также есть способы их приготовления, оптимизирующие усвоение питательных веществ. Чаще всего корнеплоды используются в качестве гарнира, но вы можете приготовить их множеством способов и сделать частью различных блюд.

Морковь, свекла и редис — классические салатные корнеплоды. Крахмалистые клубни являются отличной основой или заменой зерновых, особенно если вы не хотите употреблять глютен и рис. А добавление их к жаркому придаст аромат, текстуру и калорийность, делая некоторые жирорастворимые питательные вещества более биодоступными. Хотя, к сожалению, многие популярные рецепты сводят на нет питательные свойства корнеплодов за счет избыточного добавления жира или сахара.

КАКОЙ МЕТОД ПРИГОТОВЛЕНИЯ ЛУЧШЕ?

Давайте вначале исключим худшие способы. Жарение и приготовление во фритюре, а также приготовление с добавлением белой муки и сахара являются худшими вариантами.

Если мы возьмем картофель, то для него лучший вариант приготовления — это варка на пару в кожуре. За этим следует варка в воде в кожуре, а затем — запекание в кожуре, и чем насыщеннее цвет кожуры (вплоть до фиолетового), тем полезнее вы получите блюдо. Ведь все эти красящие корнеплоды вещества очень полезны для человека. Если очистить кожуру перед приготовлением, то часть их теряется. Приготовление корнеплодов в микроволновке сродни приготовлению на пару. Если вы готовите овощи в мультиварке, то это также отличный способ.

Автор: Татьяна Остапенко, врач общей практики, семейной медицины

БАТАТ, ФАРШИРОВАННЫЙ ЧЕЧЕВИЦЕЙ

Ингредиенты:

- 2 больших сладких картофеля
- 2 ст. л. овощного бульона (несоленого)
- 1 ст. л. имбиря (свежего, измельченного)
- 1½ стакана вареной коричневой чечевицы
- ½ ч. л. семян тмина
- 1 лайм среднего размера (сок)
- ½ ч. л. куркумы
- 1½ ч. л. порошка тмина
- ½ стакана лука (нарезанного мелко)
- 2 зубчика чеснока (измельченные)
- соль (по вкусу)
- соус*

Приготовление

Разогрейте духовку до 200°C. Вымойте сладкий картофель, проткните его вилкой 4–6 раз. Выложите на противень, застеленный пергаментом. Выпекайте 40–50 минут или до тех пор, пока вилка не будет свободно проходить через центр. Пока сладкий картофель запекается, приготовьте чечевицу.

Разогрейте в сковороде на сильном огне овощной бульон. На другой сковороде нагревайте семена тмина в течение 1–2 минут или пока они не начнут лопаться. Уменьшите огонь до средне-сильного и добавьте чеснок, лук и имбирь. Готовьте 2–3 минуты или пока лук не станет полупрозрачным, добавляя овощной бульон или воду по мере необходимости, чтобы лук не прилипал к сковороде. Добавьте чечевицу, сок лайма, куркуму, тмин. Размешайте, как следует, добавьте соль. Когда сладкий картофель будет готов, выложите его на тарелку и полейте смесью из чечевицы. Сверху полить любым кисло-сладким соусом.

*В качестве соуса для этого блюда хорошо подойдет соус из кешью с лимонным соком или соус из тофу с лимоном и чесноком, а также соус из кунжутной пасты тахини.

Заметки шеф-повара. Вместо чечевицы попробуйте черную фасоль, нут или другие бобовые. Вместо лайма можно использовать лимонный сок. Если у вас нет семян тмина – не страшно. После обжаривания лука и чеснока вы можете добавить другие овощи, которые у вас есть под рукой, например, спаржу, брокколи или брюссельскую капусту.

Добавьте немного нарезанной листовой зелени вместе с чечевицей, помешивая, пока она слегка не привянет. Добавьте травы, такие как кинза, укроп, петрушка, розмарин или тимьян, а также немного специй с копченой паприкой или хлопьями красного перца.

Орехи (кешью и фисташки) или семена (подсолнечник или тыква) также подойдут в качестве полезного дополнения к блюду.

ХРУСТЯЩИЕ ЛУКОВЫЕ КОЛЬЦА

Преимущества блюда: изумительный хруст, вкус и при этом никакой жарки на масле!

Ингредиенты:

- 2 средних луковицы
- ⅓ стакана муки из нута
- 2 щепотки соли (по желанию)
- ½ стакана аквафабы (вода, в которой варился нут) + ½ стакана по желанию
- 1 стакан мелких панировочных сухарей (+ ½ стакана по желанию)
- ½ ч. л. соли (по желанию)
- ½ ч. л. копченой паприки

Приготовление

Нарежьте лук крупными кольцами и положите в миску, залитую ледяной водой, на полчаса. Подготовьте 2 противня с пергаментной бумагой и разогрейте духовку до 200°C. Пока лук настаивается, подготовьте остальные ингредиенты. Поместите муку из нута со щепоткой соли в пакет с застежкой-молнией. Налейте в отдельную миску отвар из нута. Смешайте панировочные сухари, остаток соли, если вы используете в отдельной миске. Переложите примерно половину этой массы в другую миску.

Слейте воду с лука через 30 минут и обсушите бумажными полотенцами. Поместите кольца лука в пакет с нутовой мукой и солью, застегните и встряхните, чтобы покрыть кольца мукой. Разберите пластины лука на отдельные кольца, окуните каждое кольцо

в аквафабу и затем – в смесь панировочных сухарей. Выложите кольца на противни. Выпекать 15 минут. Затем поменяйте места на противни, переверните кольца и запекайте еще 10–15 минут до золотистого цвета и хрустящей корочки!

Заметки шеф-повара. Вы можете использовать обычный сладкий молотый перец вместо копченого, но копченый перец намного вкуснее! Луксовые кольца будут покрыты в три этапа – сначала в муке из нута, затем в воде из нута и, наконец, в панировочных сухарях. Разделите панировочные сухари на две порции, чтобы они оставались сухими и прилипали к луковым кольцам.

Подавать с заправкой или соусом для макания, например, кетчупом или сливочной заправкой на растительной основе.

Видавець – видавництво
«Джерело життя»

Відповідальний за випуск –
директор видавництва
«Джерело життя»

Василь Джулай

Головний редактор
видавництва
Лариса Качмар

Відповідальний редактор
Ганна Борисовська

Редколегія

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

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

Медико-біологічна експертиза
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:

lifeforce.ua

Контактні дані
розповсюджувача: