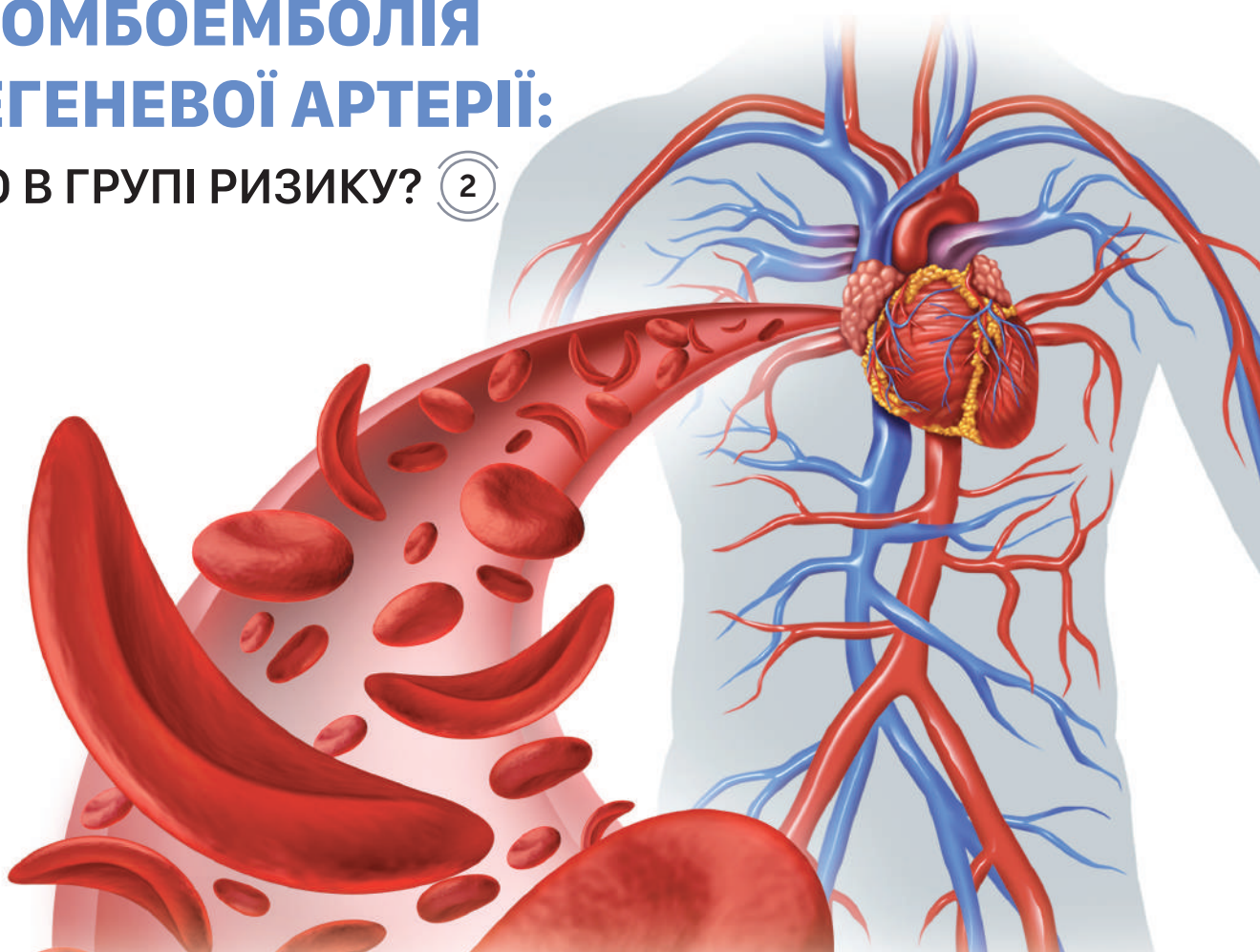


МОЯ ЗДОРОВА СІМ'Я

№ 10 (165) 2022

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

ТРОМБОЕМБОЛІЯ ЛЕГЕНЕВОЇ АРТЕРІЇ: ХТО В ГРУПІ РИЗИКУ? ②



ЗАПИТАННЯ ЛІКАРЕВІ

Діагноз «нейроциркуляторна дистонія»: що це за хвороба і як з нею жити? Чи можна якось полегшити свій стан під час менопаузи? Як позбутися наслідків коронавірусної хвороби?

6



СУДОМИ В НОГАХ: ПРИЧИНИ ТА ЛІКУВАННЯ

Судоми в ногах – поширена проблема, яка завдає безліч неприємностей. Причин, через які людей непокоять судоми в ногах, багато. На що слід звернути увагу насамперед?

10

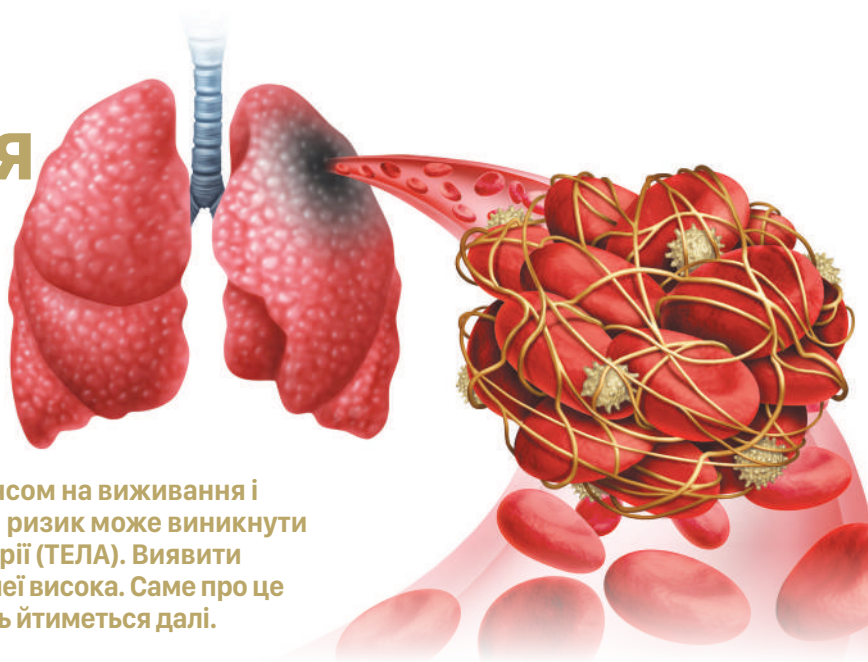


ЧИ ВСІ ПЕРЕКУСИ ШКІДЛИВІ?

Традиційні сніданок, обід і вечеря досить часто пере-межовуються з перекусами – менш об'ємними прийомами їжі чи напоїв. Що говорить про це наука? Варто перекушувати чи ні?

14

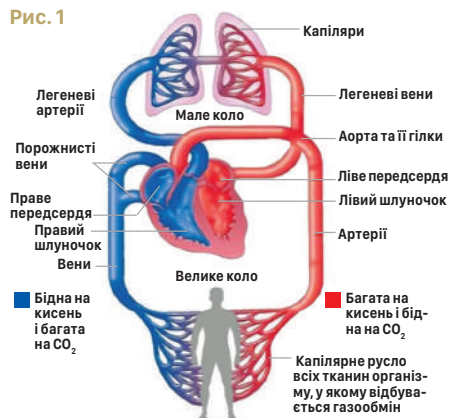
ТРОМБОЕМБОЛІЯ ЛЕГЕНЕВОЇ АРТЕРІЇ: ХТО В ГРУПІ РИЗИКУ?



Раптова загроза смерті з незначним шансом на виживання і повноцінне життя в подальшому – такий ризик може виникнути внаслідок тромбоемболії легеневої артерії (ТЕЛА). Виявити ТЕЛА досить важко, тому смертність від неї висока. Саме про це грізне ускладнення багатьох захворювань йтиметься далі.

Для початку згадаємо анатомію та фізіологію кровоносної системи. Від серця до всіх тканин нашого організму (велике коло кровообігу) по судинах тече збагачена киснем та поживними речовинами артеріальна кров (позначена на рис. 1 червоним кольором). По венах з усіх частин тіла до правих відділів серця тече венозна кров (позначена синім кольором), бідна на кисень і поживні речовини. Із правого шлуночка серця ця кров рухається по легеневій артерії до легень, де збагачується киснем, і після цього потрапляє в ліві відділи серця – це мале коло кровообігу.

Рис. 1



ТЕЛА являє собою повне чи часткове закупорювання стовбура легеневої артерії або її гілок згустками крові (тромбами – і це відбувається найчастіше), краплями жиру, повітрям тощо (див. рис. 2). Унаслідок цього відбувається порушення циркуляції крові в судинах легень (див. рис. 1 – мале коло кровообігу), а отже, порушується насичення крові киснем, а також виникає надмірна затримка крові в цих судинах, що спричиняє перевантаження правих відділів серця (праві передсердя і шлуночок). Якщо закупорювання сталося у великих за діаметром відділах легеневої артерії, то може виникнути раптова зупинка серця і настає смерть. Якщо ж перестають функціонувати дрібні судини, то смерть не настає, однак скарги

пацієнта та результати обстежень вказують на тромбування судин легень.

ХТО В ГРУПІ РИЗИКУ?

До хвороб, які значно підвищують ризик розвитку ТЕЛА, належать інсульт, інфаркт міокарда та гострі терапевтичні захворювання, як-от: COVID-19, варикозна хвороба вен нижніх кінцівок тощо, а також хірургічні втручання та захворювання, що потребують тривалого обмеження рухливості пацієнта.

Люди, які пережили значні оперативні втручання на черевній порожнині чи операції, пов'язані із захворюваннями опорно-рухового апарату (наприклад, заміна суглоба чи оперативне лікування складних переломів кісток), мають вищий ризик виникнення ТЕЛА, адже період їхнього відновлення значно триваліший, крововтрата під час операції більша, а схильність до згортання крові вища. Серед таких пацієнтів ризик ТЕЛА з летальним кінцем сягає подекуди 10 % від загальної смертності в умовах лікувального закладу. Люди похилого віку більш схильні до розвитку цього ускладнення, аніж молоді, адже в їхньому організмі відбувається низка змін, що можуть спровокувати виникнення захворювань серцево-судинної системи (ССС).

До менш глобальних, однак **не менш важливих чинників підвищеного ризику розвитку ТЕЛА** належать: вік за 40 років, ожиріння (індекс маси тіла – понад 30), онкологічні захворювання, застосування естрогеновмісних препаратів, порушення серцевого ритму (аритмія), серцева недостатність, легенева недостатність, запальні за-

хворювання кишківника, захворювання нирок, цукровий діабет обох типів, захворювання кісткового мозку та крові, вроджена тромбофілія (генетична схильність до утворення тромбів), переливання крові, еритроцитарної та тромбоцитарної маси, тривале застосування сечогінних препаратів, недостатнє вживання води, низька рухова активність, тривалі переїзди/перельоти, куріння, надмірне вживання алкоголю.

ЯК ВИЯВИТИ ТЕЛА?

Серед проявів цього ускладнення важко знайти якісь специфічні лише для даної патології симптоми, їх можна спостерігати і при інших хворобах. Ось тому так нелегко виявити цей загрозливий стан, а отже, важко вчасно допомогти пацієнтові.

Однак варто все ж таки назвати певні особливості, що можуть свідчити про ТЕЛА.

- 1 Раптове виникнення нижче наведених симптомів. Тобто вони виникають на тлі порівняно нормального стану.
- 2 Відсутність іншої видимої причини появи симптомів. Немає ознак, які б вказували на інфаркт міокарда, пневмонію чи серцеву недостатність.

Симптоми:

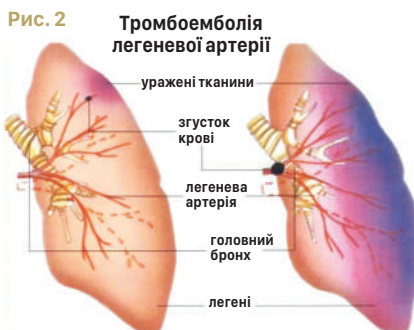
● **Задуха** – раптове утруднення дихання на вдиху з відчуттям нестачі повітря, чого раніше не було. Дихання стає поверхневим і частим. Задуха посилюється на тлі навіть незначної рухової активності. Це один з найбільш доказових симптомів.

● **Тахікардія** – прискорене серцебиття.

● **Біль і відчуття «закладеності» в грудях**, що посилюється на тлі глибокого вдиху.

● **Додаткові скарги**: раптовий кашель, відчуття страху смерті, зниження артеріального тиску, непритомність у разі значного тромбування, кровохаркання як прояв інфаркту легень, синюшність (із чавунним відтінком) губ та/чи носогубного трикутника, шиї та верхньої частини грудної клітки, набрякання вен на шиї в положенні лежачи, підвищення температури тіла, біль у право-

Рис. 2



му підребер'ї як наслідок збільшення печінки, з якої венозна кров не може повноцінно відтікати в переповнене праве передсердя.

Досить часто трапляється невідповідність між розмірами закупорювання та інтенсивністю симптомів. Тобто закупорювання досить значне, а прояви слабо виражені. Тому за будь-яких ознак, схожих на симптоми ТЕЛА, слід звернутися по кваліфіковану допомогу.

ЩО РОБИТИ?

Викликайте швидку, зателефонуйтеши 103. Чітко розкажіть диспетчеру про скарги пацієнта та ваші спостереження, повідомте його паспортні дані та адресу, де він зараз перебуває. Фахівці, які приїдуть на ваш виклик, проведуть первинні обстеження та в подальшому доправлять пацієнта у відповідний заклад для надання медичної допомоги. Поки ви очікуєте на швидку, виконайте такі дії:

- Покладіть пацієнта на рівну поверхню, на спину, злегка піднявши йому голову.
- Пацієнт має перебувати в ліжку аж до прибуття швидкої. Це допоможе полегшити навантаження на серце, що навіть у стані спокою працює з надривом, не кажучи вже про навантаження рухом.
- Відчиніть вікно й забезпечте доступ свіжого повітря. Послабте краватку, ремінь, розстібніть гудзики.
- Виміряйте температуру тіла пацієнта.
- Дайте 1-2 таблетки нітрогліцерину під язик та в разі необхідності повторіть прийом через 5 хвилин, якщо раніше пацієнт приймав цей препарат для зняття за грудинного болю.
- Якщо напад за грудинного болю триває понад 20 хвилин, дайте хворому розжувати 160-325 мг ацетилсаліцилової кислоти (кардіоаспирин, кардіомагніл, магнікор чи інші аналоги, які призначають для кардіологічних хворих). Нагадаємо, що більшість таких препаратів містить 75-150 мг ацетилсаліцилової кислоти в 1 таблетці, тобто вам потрібно дати пацієнтові щонайменше 2 таблетки, що містять по 75 мг кожна, а максимум – 2 таблетки, що містять 150 мг.

- Виміряйте пульс пацієнта та запишіть показники.
- Виміряйте артеріальний тиск та запишіть показники.
- Якщо маєте змогу, виміряйте насиченість крові киснем за допомогою пульсоксиметра й запишіть показники.
- Потрібно знайти препарати, які пацієнт приймає регулярно, раніше зроблені ЕКГ, виписки з лікарні й приготувати їх, аби показати лікареві швидкої. Усе це знадобиться також і лікареві, який обстежуватиме хворого в стаціонарі.
- Приготуйте документи хворого, що засвідчують його особу та підтверджують його право на будь-які пільги в забезпеченні процесу лікування (медична страховка тощо).
- Не залишайте пацієнта без нагляду.
- Якщо пацієнт перестав дихати, проведіть серцево-легеневу реанімацію.

ЯК ОБСТЕЖУЮТЬ?

В умовах стаціонару хворого з підозрою на ТЕЛА, як правило, дообстежують, щоб установити остаточний діагноз. Зокрема, призначають повторну ЕКГ, ехокардіографію, КТ-агіографію легених судин, МРТ-ангіографію, рентгенівське обстеження органів грудної клітки, клінічні аналізи крові (D-димер, коагулограма).

СТРАТЕГІЯ ЛІКУВАННЯ

У лікуванні ТЕЛА лікарі ставлять перед собою низку завдань: розблокувати затромбовані судини, забезпечити доступ збагаченої киснем крові до всього організму та запобігти повторному утворенню тромбів. Для цього пацієнтові дають дихати зволженим киснем, надають препарати, що зменшують згортання крові, покращують її склад та властивості, проводять симптоматичне лікування, дають знеболювальні препарати та лікують основні захворювання, які ускладнилися ТЕЛА.

ЯК ЗАПОБІГТИ?

Здебільшого тромбоемболія є саме ускладненням якоїсь патології, опера-

ції чи травми. Запобігти виникненню ТЕЛА можна завдяки адекватному лікуванню основних захворювань, запобіганню тривалій іммобілізації після операцій та травм тощо. Однак трапляються випадки, коли не вдається встановити першопричину, у такому разі розглядають спосіб життя, генетичні чинники як такі, що спровокували тромбування судин легених.

Ось деякі рекомендації, які допоможуть запобігти розвитку ТЕЛА:

- Уживайте достатньо води (у середньому не менш ніж 30 мл на 1 кг маси тіла на добу, якщо інше вам не прописав лікар).
- Будьте фізично активні. Ходіть пішки, бігайте підтюпцем, грайте в спортивні ігри тощо.
- Вживайте переважно або лише рослинну їжу (не оброблену промислово) їжу, що містить велику кількість захисних речовин і малу кількість холестерину, трансжирів, цукру та солі.
- Підтримуйте нормальну масу тіла, адже надлишкова вага є чинником ризику розвитку ССЗ, цукрового діабету та онкологічних захворювань – предикторів розвитку ТЕЛА.
- Уникайте будь-яких шкідливих звичок. Пам'ятайте, що здоровий спосіб життя запобігає розвитку більшості небезпечних захворювань (ССЗ, рак, цукровий діабет тощо), на тлі яких виникає ТЕЛА.
- У разі виявлення у вас захворювань, що входять до переліку чинників ризику виникнення ТЕЛА, обговоріть з вашим лікарем, як запобігти розвитку цього ускладнення, і дотримуйтеся його рекомендацій.
- Уникайте екстремальних видів спорту, керуйте авто на безпечній швидкості, особливо якщо ви страждаєте захворюваннями, що є чинниками виникнення ТЕЛА.
- Не ігноруйте навіть незначні симптоми, що схожі на перераховані вище й можуть свідчити про ТЕЛА. У разі їхнього виникнення негайно зверніться до лікаря.

Авторка: Тетяна Остапенко, лікарка загальної практики, сімейної медицини

ЧИННИКИ РИЗИКУ ВИНИКНЕННЯ ТЕЛА

Чинники ризику великої сили (ризик зростає більше ніж у 10 разів)	Чинники ризику середньої сили (ризик зростає більше ніж у 2-9 разів)	Чинники ризику малої сили (ризик зростає менше ніж удвічі)
Перелом (стегна чи гомілки)	Артроскопічна хірургія колінного суглоба	Постільний режим менш ніж 3 дні. Іммобілізація в положенні сидючи
Протезування стегнового чи колінного суглоба	Центральний венозний катетер	Похилий вік
Масштабне оперативне втручання	Хіміотерапія	Лапароскопічна хірургічна операція
Велика травма	Хронічна серцева недостатність чи дихальна недостатність	Ожиріння
Ушкодження спинного мозку	Замісна гормональна терапія	
	Онкологічні захворювання	
	Прийом оральних контрацептивів	
	Парез чи параліч кінцівок	
	Вагітність та післяпологовий період	
	Тромбоемболія вен нижніх кінцівок, що передувала ТЕЛА	
	Тромбофілія	

ЧИТМІЛ: КОРИСТЬ ЧИ ШКОДА?

Чи чули ви про таке модне поняття, як «читміл»? Це сплановане порушення дієти раз на тиждень, коли людина дозволяє собі їсти все, що хочеться, вважаючи, що це допоможе їй краще триматися протягом решти шести днів (у перекладі «cheat meal» – оманливий прийом їжі).

Для багатьох це звучить обнадійливо, тому що раз на тиждень можна розслабитися й потішити себе улюбленою їжею, хоч і шкідливою. Проте є кілька фактів, які ви повинні знати про цей модний стиль харчування.

1 Прихильники читмилу ніколи не виграють. Погоджуючись на оманливий прийом їжі, ви обманюєте тільки самі себе. Якщо ви сподіваєтеся втратити 450 г ваги за тиждень при вашій нормі метаболізму 2000 калорій на день, вам доведеться урізати 500 калорій на день.

Читерська їжа (один раз на тиждень), яка складається з подвійного чизбургера з картоплею фрі та молочного коктейлю, може повернути вам більш ніж 2000 калорій за раз. Якщо ж ви додасте ще інші страви та закуски, це зведе нанівець щонайменше половину ваших тяжких тижневих старань.

2 Уживання «заборонених» продуктів може змусити вас жадати їх знову, посилюючи тягу. А якщо у вас є схильність до переїдання, то вам може бути складно зупинитися й ви з'їсте більше, ніж сподівалися. До того ж їжа з великою кількістю цукру, жиру та солі

викликає залежність. Найкраща стратегія – повна відмова від усього шкідливого й помірність у корисному.

Поставте собі запитання: чи корисна для мене ця їжа, чи наближає вона мене до мети, чи відчуваю я задоволення від неї не в момент споживання, а пізніше, чи не відчуваю докорів сумління? Зрозумійте, що немає сенсу утримуватися цілий тиждень від шкідливої їжі, щоб раз на тиждень винагородити себе нею.

Натомість знайдіть альтернативу: смачні й корисні продукти, солодкі ягоди та фрукти, якщо полюбляєте жирне – то горіхи й авокадо, якщо солоне – то оливки тощо. Зміна мислення – це те, що допоможе вам інакше поглянути на шкідливу їжу. Вона не повинна здаватися вам винагородою, а навпаки, втрацю.

3 Якщо ви виявили, що потребуєте читерської їжі, то ваш раціон, імовірно, не придатний для тривалого періоду або надто суворий. Усе, що ви споживаєте, має бути смачним і ситним. Якщо ви споживаєте переважно цільну нерафіновану рослинну їжу (фрукти, ягоди, овочі, злаки, бобо-



ві, горіхи, насіння), вам буде зовсім нескладно.

Ваша дієта має бути такою, якої ви зможете дотримуватися не 2-3 тижні, а все життя, не відчуваючи проблем зі здоров'ям чи нестачі поживних речовин.

Почніть з додавання до раціону продуктів, багатих на клітковину, цільного зерна, нежирних (рослинних) білків, великої кількості свіжих фруктів, ягід, овочів і корисних жирів (з горіхів, насіння та олій). Пийте достатньо води – 1,5-2 л на день (або 30 мл на 1 кг маси тіла).

Висновок: не використовуйте їжу, щоб винагородити, покарати чи втішити себе. Виховуйте в собі здорове ставлення до їжі – і ви будете насолоджуватися чудовим самопочуттям, нормальною вагою і корисними трапезами водночас.

Авторка: Олена Ніжельська

РОЗТОРОПША – ЗАСІБ ДЛЯ ЗАХИСТУ ПЕЧІНКИ



Науковці виділили з насіння розторопші складну суміш із флавонолігнанів, що називається силімарин (це приблизно 4-6 % маси зрілого насіння). Ця сполука захищає печінку від отруйних речовин. Численні дослідження довели ефективність та безпеку силімарину в лікуванні захворювань печінки. Силімарин допомагає зміцнити мембрани клітин печінки та запобігти проникненню в них токсичних речовин, пришвидшує регенерацію клітин печінки після їхнього пошкодження (при цирозі печінки), стимулюючи синтез білка.

Лікарські препарати із силімарину використовують для лікування захворювань печінки та хронічного гепатиту, а також для захисту печінки від токсинів з довілля. Водночас із чаїв силімарин майже не засвоюється, бо погано розчиняється у воді. Проте в розторопші є й безліч інших корисних речовин, тому з її листя роблять відвари, олію додають до салатів, насіння пророщують, а також використовують шрот розторопші.

Автор: Уїнстон Крейг, професор дієтології

МІКРОЕЛЕМЕНТ ПРОТИ ТРИВОЖНОСТІ ТА СТРЕСІВ



У суспільстві нині зростає рівень тривожності та стресу. Оскільки найшвидший спосіб отримати задоволення – їжа, багато людей «заїдають» негативні емоції, що загрожує проблемами зі здоров'ям, зокрема ожирінням та цукровим діабетом 2-го типу.

За словами дієтологів, щоб знизити рівень тривожності, потрібно додати до свого раціону їжу, багату на магній та вітаміни групи В.

Магнію багато в горіхах та насінні, висівках, квасолі, яблуках, салаті та солодкому перці. Рекордсмен за вмістом магнію – бурі водорості. Ось дані про вміст магнію на 100 г продукту:

- ▶ пшеничні висівки – 611 мг;
- ▶ гарбузове насіння – 534 мг;
- ▶ кунжут – 351 мг;
- ▶ мигдаль – 304 мг;
- ▶ кеш'ю – 270 мг;
- ▶ соєві боби – 250 мг;
- ▶ кедрові горіхи – 234 мг;
- ▶ арахіс – 185 мг.

Ознаки дефіциту магнію в організмі: тривожність, спазми, судоми, прискорене серцебиття, поколювання в руках і ногах, оніміння, безсоння, дратівливість, головний

біль, часта зміна настрою, хронічна втома. Організм погано засвоює та посилено виводить магній при діабеті 2-го типу.

Якщо ви відчуваєте туман у голові, не можете зосередитися, у вас негативний погляд на світ, увесь час хочеться щось їсти, то вам потрібні вітаміни групи В, зокрема В12.

Дефіцит вітамінів групи В позначається не тільки на роботі нервової системи, а й на зовнішності: підвищене випадіння волосся, ламкість нігтів, погіршення стану шкіри обличчя (подрознення, вугрі, лущення).

Таким людям двічі на рік слід пропивати курс магнію, посиленого вітамінами групи В.

Джерело: www.med-practic.com



Учені з Лома-Лінди виявили зв'язок **МІЖ УЖИВАННЯМ МОЛОКА ТА РАКОМ МОЛОЧНОЇ ЗАЛОЗИ**

Виявилося, що навіть чверть склянки молока підвищує ризик появи хвороби на 30 %. Зі збільшенням кількості молока до однієї склянки цей показник зростає до 50 %, а для тих, хто випиває дві-три склянки на день, він становить 70-80 %, розповіли науковці.

МОЗ України рекомендує вживати 2-3 порції молочних продуктів на день (одна порція – це приблизно склянка молока або 40 грамів твердого сиру). Проте, на думку вчених, до сучасних рекомендацій щодо вживання молока потрібно ставитися з обережністю.

Науковці оцінили, скільки молока вживали 53000 жінок, за якими спо-

стерігали протягом восьми років. Їхню дієту аналізували декількома методами: за допомогою анкет і за даними про харчування за 24 години.

Дослідження не виявило зв'язку між вживанням соєвого молока і раком молочної залози. Однак коров'яче молоко продемонструвало виразний зв'язок з хворобою. Результати не відрізнялися для цільного та знежиреного молока. Йогурт і сир не були пов'язані з ризиком розвитку раку.

Учені зазначають, що ці дані можуть частково пояснити, чому в вегетаріанців, які не вживають молока, ризик раку молочної залози нижчий.

Однією з можливих причин зв'язку молока і ризику розвитку раку молоч-



ної залози можуть бути статеві гормони, які містить коров'яче молоко, адже приблизно 75 % дійних корів вагітні. Рак молочної залози сприйнятливий до дії гормонів.

Джерело: International Journal of Epidemiology

ЗНИЖУЄ ЦУКОР І НЕ ТІЛЬКИ: **чому медики радять ходити пішки після їди?**

Прогулянка пішки після їди сприяє зниженню рівня цукру в крові, а також дає багато інших переваг.

Століттями мешканці Середземномор'я вставали після тривалої та неквапливої трапези й вирушали на прогулянку кудись на міську площу, щоб поспілкуватися там із сусідами. Ходьба стала невід'ємною частиною цього способу життя, і тепер її вважають складовим компонентом середземноморської дієти, яку називають найкориснішою для здоров'я. Уже доведено, що цей раціон знижує ризик діабету, підвищеного рівня холестерину, хвороб серця, інсультів та деяких видів раку.

Нерідко після споживання їжі хочеться спати, але медики радять долати свою тимчасову слабкість і замість статичного відпочинку практикувати прогулянку. Фахівці пояснюють: коли ми споживаємо їжу з високим умістом вуглеводів, а потім перестаємо рухатися, рівень цукру в крові різко підвищується й залишається високим

протягом кількох годин. Зрештою, це негативно позначається на здоров'ї. Підвищений рівень цукру в крові провокує пошкодження нервів, кровоносних судин, призводить до розвитку інсулінорезистентності, а разом з нею й цукрового діабету 2 типу.

Ходьба після їди захищає від надто значних сплесків цукру в крові та навіть сприяє зниженню його рівня. Зокрема, дослідження Американської діабетичної асоціації свідчить, що ходьба ефективна для зниження рівня цукру в крові людей похилого віку з предіабетом.

Під час іншого дослідження діабетиків просили ходити по 10 хвилин після кожного прийому їжі або по пів години щодня. У підсумку через чотири дні рівень цукру в крові людей, які гуляли після їди, був значно нижчим, ніж у тих, хто ходив 30 хвилин поспіль.

Медики констатують, що через 30 хвилин після споживання їжі рівень цукру в крові досягає максимальних значень, і саме в цей момент доцільно його знижувати за допомогою помір-



них вправ. Якщо ви хочете отримати від прогулянки максимум користі, краще зачекати після їди пів години й потім рухатися.

Крім того, 15-хвилинна прогулянка пішки після їди приносить й іншу користь для здоров'я: 1) поліпшує травлення, сприяючи активному просуванню їжі трактом; 2) запобігає закрепам, активуючи м'язи та забезпечуючи легкий масаж нижньої частини черевної порожнини, що стимулює випорожнення кишечника; 3) знижує стрес, оскільки дослідження свідчать, що вправи на свіжому повітрі скорочують вміст в організмі стресового гормону кортизолу.

Джерело: www.med-practic.com

НАВ'ЯЗЛИВЕ БАЖАННЯ СТЕЖИТИ ЗА НОВИНАМИ **призводить до погіршення здоров'я**

За даними дослідників Техаського технологічного університету, кожна шоста людина страждає від тривожних розладів та проблем із психікою через постійне бажання шукати негативні новини. Ідеться про так званих новинних наркоманів. Цей термін набув популярності 2020 року під час розпаду пандемії коронавірусу та президентських виборів в Америці. Так називають людей, які одержимо стежать за негативними новинами.

Дослідники проаналізували дані опитування 1,1 тис. дорослих щодо частоти перегляду новин, рівня стресу та занепокоєння. Експеримент показав, що в 16,5 %

добровольців були ознаки надмірно проблемного споживання новин, ще у 27,3 % – помірно проблемного, 27,5 % – зазнавали мінімального впливу, а 28,7 % – не мали із цим жодних проблем.

Науковці зазначають, що цілодобове спостереження за новинами призводить до безперервного повторення стресових циклів, через що людина постійно перебуває в стані напруження та підвищеної готовності. А стрес, як відомо, є одним з найпоширеніших чинників ризику виникнення серцево-судинних хвороб.

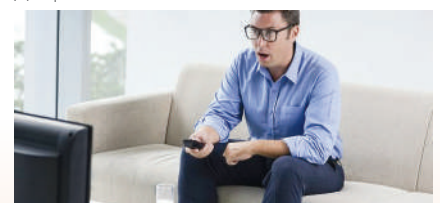
Крім того, негативні новини змінюють сприйняття світу: такі люди у всьому вбачають небезпеку, а тому відчують постійну тривожність. До того ж це викликає залежність, оскільки

ки з'являється постійне бажання відстежувати такі новини.

Загалом 74 % людей, які регулярно читають тривожні новини, повідомили про проблеми із психічним здоров'ям, а 61 % – про фізичні проблеми. В інших групах ці показники становили 8 % та 6,1 % відповідно.

Учені рекомендують отримувати новини дозовано. Наприклад, перевіряти новинну стрічку раз або двічі на день, вивабивши для цього два надійних джерела.

Джерело: Health Communication



ЗАПИТАННЯ ЛІКАРЕВІ



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



1 Мене тривалий час бентежили перепади пульсу, артеріального тиску, незначні дискомфортні відчуття в ділянці серця, відчуття нестачі повітря, відчуття жару, пітливість і якийсь незрозумілий страх, а інколи й головний біль, особливо на тлі емоційного чи фізичного навантаження. Лікар призначив обстеження. Сказав, що ніяких змін у серці не виявили, і поставив діагноз «нейроциркуляторна дистонія». Що це за хвороба і як з нею жити?

Нейроциркуляторна дистонія (НЦД), або кардіоневроз, або соматоформна дисфункція, або вегетосудинна дистонія — це все одне й те саме захворювання. На жаль, складно чітко визначити причину цього стану в кожного конкретного хворого. Як правило, серед причин називають спадкові особливості, гормональну перебудову, психологічні особливості людини та несприятливі соціально-економічні умови. Серед основних провокаційних чинників слід виокремити стресові ситуації, фізичну перевтому, малорухливість, перегрівання на сонці, шкідливі звички, порушення сну та інфекційні хвороби.

В основі цього захворювання лежить порушення нервової регуляції серцево-судинної системи, внутрішніх органів, обміну речовин, гормональної регуляції діяльності органів і тканин, а також підвищена чи знижена чутливість нервових рецепторів у головному мозку. Усі ці зміни практично неможливо зауважити за допомогою сучасних методів обстеження, навіть таких, як МРТ, КТ, УЗД чи інших, тому не варто витрачати кошти і час на таку діагностику.

Серед усіх пацієнтів, що звертаються до кардіолога, приблизно 25 % — це хворі з НЦД. Для цього захворювання характерна невідповідність між скаргами і змінами в органах. Тобто симптомів багато, і вони можуть бути дуже виразними, а обстеження не виявляють якихось значущих змін в організмі. Однак потрібно розуміти, що НЦД не становить загрози життю і має сприятливий прогноз.

Лікування потрібно починати з корекції чинників, які могли зумовити цей

розлад. Потрібно проаналізувати свій спосіб життя і привести його у відповідність із принципами здоров'я. Нагадаємо, що здоровим можна назвати такий спосіб життя, коли людина фізично активна, правильно чергує відпочинок і навантаження, збалансовано харчується, підтримує оптимістичний настрій, соціально активна та регулярно проходить профілактичні огляди в лікаря.

Значною мірою позитивний вплив може мати психотерапія. Особливо цінним у цьому плані підходом є когнітивно-поведінкова терапія (КПТ). Значну користь можуть принести водні процедури за типом контрастного душу чи обливання холодною водою, холодне вологе розтирання, розтирання вологою сіллю, заняття в басейні чи плавання у відкритих водоймах.

Серед засобів для лікування НЦД, залежно від основних скарг, лікар може запропонувати фітопрепарати, що мають заспокійливий вплив, нормалізують реактивність судин і серця, сповільнюють серцебиття, пом'якшують ознаки тривожності тощо.

2 Мені 45 років. Менструальний цикл останній рік дуже нерегулярний, почалися припливи жару, порушився сон, з'явилася дратівливість і нервовість. Мене це непокоїть. Це вже почався клімакс? Далі буде ще гірше? Чи можна якось полегшити мій стан?

Організм жінки проходить певний шлях від дітородного періоду до періоду відпочинку, і цей шлях лежить через менопаузу. Схоже, ваш організм готується до настання клімактеричного періоду. Саме зараз відбувається згасання функції яєчників: у них перестають дозрівати яйцеклітини, вони знижують вироблення статевих гормонів (естрадіол, прогестерон).

Статеві гормони відповідають не лише за статеву функцію, але й за регулювання багатьох процесів в організмі. Стан шкіри, слизових оболонок, нервової, серцево-судинної, імунної систем, робота кишківника, емоційний стан жінки залежать від впливу цих гормонів. Ось чому з'являються такі симптоми.

Те, що жінки називають «клімаксом», — це наступний період. Коли менструальний цикл стійко зникає, тоді можна

говорити саме про клімакс. У цей період до висловлених вами скарг можуть приєднатися сухість слизової оболонки піхви, атрофія шкіри, нетримання сечі, біль у кістках і суглобах, серцево-судинні захворювання. Перспектива не дуже райдушна, однак потрібно спробувати допомогти організму пройти цей період з найменшими втратами та ускладненнями, що реально можливо.

Рекомендації:

● **Перегляньте своє харчування і зробіть більший акцент на цільній рослинній їжі.** Зменште вживання жирних, солодких, промислово перероблених продуктів. Вживайте багато овочів, особливо зелених листових та капусти усіх видів, фруктів, бобових (зверніть увагу на цільну сою, а не на продукти її перероблення), цільних зернових. Обов'язково додавайте горіхи та насіння, особливо зелені листові льону та кунжуту. Таке харчування буде забезпечувати ваш організм необхідними нутрієнтами та зменшить ризик розвитку серцево-судинних і онкологічних захворювань, цукрового діабету, ожиріння тощо. Якщо у вас є схильність до надлишкової ваги, то оберіть дворазове харчування: сніданок і обід.

● **Вживайте достатньо води — 30 мл на 1 кг маси тіла на добу.** Це допоможе уникнути тромбоутворення та загущення крові, убезпечить ваші нирки та серце.

● **Займайтеся фізичною активністю якомога регулярніше, щонайменше 30 хвилин швидкої ходи щодня.** Така практика пом'якшить гормональні коливання, зменшить ризик розвитку ССЗ, діабету, ожиріння, онкології та забезпечить вам хороший настрій, міцніший сон, фізичну витривалість та енергійність. Бажано, щоб фізична активність була на свіжому повітрі.

● **Знайдіть для себе джерела позитивних емоцій.** Це може бути громадська діяльність, хобі, квіткарство чи будь-що інше, що вам до душі. Така зайнятість допоможе вам подолати тривожність та депресію, що досить часто супроводжують менопаузу та менопаузу.

● **Дієвим допоміжним засобом є гідротерапія:** контрастний душ, обтирання холодним вологим рушником, відвідування басейну чи купання у

відкритих водоймах. Такі процедури допомагають боротися з «припливами», нестабільністю пульсу та тиску, слабкістю та тривожністю, сприяють поліпшенню сну.

● **Намагайтеся максимально дотримуватися режиму дня, сну й активності, відпочивайте додатково протягом дня.** Усе це допоможе врівноважити навантаження та відпочинок, аби не виснажувати організм і дати йому ресурс для відновлення.

● **Лікар може запропонувати вам фітопрепарати,** що значно послаблюють дискомфортні явища (приймати тривало — 3-6 місяців і довше), а також заспокоїливі та снодійні засоби. Окрім того, зваживши всі за і проти, вам можуть призначити замісну гормональну терапію, що передбачає прийом комбінованих гормональних препаратів, які частково заповнюють дефіцит власних гормонів, а отже, послаблять негативні прояви їхньої нестачі.

3 Після коронавірусної хвороби зі мною почало відбуватися щось дивне. Помічаю, що забуваю якісь елементарні слова, поточні події, імена. Не можу нормально спати, постійно прокидаюся і дуже важко засинаю. Настрій пригнічений, думки тривожні, якісь безпідставні страхи, постійна слабкість, пітливість за найменшого навантаження. І так чотири місяці поспіль. Уже вкрай виснажився, не можу працювати. Скільки часу це триватиме? Допоможіть позбутися цього стану!

На жаль, фактично в третини тих, хто одужав від COVID-19, залишаються ті чи інші відхилення у функціонуванні нервової системи у вигляді втомлюваності, слабкості, проблем із настроєм та пам'яттю. Усі ці зміни зумовлені порушеннями в роботі клітин головного мозку та підпорядкованих йому органів. Сам вірус, продукти відповіді на нього з боку імунної системи, токсичні речовини, що виробляються під час боротьби за виживання, та нестача кисню внаслідок ураження легень призводять до значного, а інколи й незворотного пошкодження клітин головного мозку. У підсумку порушується і їхнє функціонування: страждає тканинне дихання, вироблення нейротрансмітерів (зокрема ГАМК — гамма-аміномасляної кислоти), міжклітинних речовин, що забезпечують життєдіяльність клітин мозку, клітини самоліквідуються (апоптоз), маса кори головного мозку зменшується. І все це в сукупності змінює наш стан і навіть нас самих.

Чи довго триватиме такий стан? На це запитання відповіді дуже складно, адже кожен організм відновлюється по-різному. До того ж ми не можемо робити якісь прогнози, адже досвід спостереження за перебігом хвороби та її наслідками ще дуже обмежений, оскільки хвороба нова. Однак, хай там як, вам потрібна допомога фахівців, аби полегшити ваш стан і якнайшвидше повернути до повноцінного життя.



« Фактично в третини тих, хто одужав від COVID-19, залишаються ті чи інші відхилення у функціонуванні нервової системи у вигляді втомлюваності, слабкості, проблем із настроєм та пам'яттю. Усі ці зміни зумовлені порушеннями в роботі клітин головного мозку та підпорядкованих йому органів. »

Спеціаліст, який може вам допомогти, — це психіатр та невропатолог. Кожен з них має свою сферу роботи, але мета в них одна — відновити функціонування структур головного мозку і створити умови для його стабільної діяльності.

На сьогодні медицина має великий арсенал засобів, спрямованих на боротьбу з тривожністю та пригніченим настроєм, на відновлення якості сну та підвищення працездатності. Серед них — рослинні препарати, вітамінні засоби, мінерально-мікроелементні комплекси і, звичайно, фармакологічні препарати.

Серед загальних рекомендацій — дотримання принципів здорового способу життя, поступове загартування, дозовані фізичні навантаження з наглядом лікаря. До фітозасобів, що чинять позитивний ефект, належать екстракт шафрану (обирайте стандартизовані препарати із цим екстрактом), собача кропива, валеріана, звіробій, чабрець, календула, корінь солодки. Серед вітамінів та мінералів найефективнішими є вітаміни групи В (В1, В6, В12, фолати), вітамін D3, магній та цинк.

Налаштуйтеся на тривалу боротьбу за відновлення свого організму, будьте в цьому постійними, і він неодмінно вам віддячить, адже наше тіло диво-вищо влаштоване і має величезний ресурс для самозцілення.

4 Мені казали, що ліки не можна запивати соком грейпфруту. Чи це так? І чому, якщо так?

Насправді не варто. Адже грейпфрут має здатність блокувати ферментну систему цитохрому Р-450, яка відповідає за часткове знешкодження чужорідних організму речовин, зокрема ліків. Знаючи таку властивість цитохрому Р-450, фармацевти закладають у разову дозу препарату (таблетку чи капсулу) дещо більшу кількість речовини, адже деяка її частина буде інактивована. Якщо ця система порушується внаслідок вживання грейпфрутового соку, то ліки

у великій концентрації потрапляють через стінку кишківника практично в незміненому вигляді й у крові відзначається значно більша кількість активної речовини, аніж потрібно. Це може спричинити посилення побічних ефектів та надмірну дію препарату.

Найбільше такий ефект ми бачимо при застосуванні циклоспорино (імунодепресант), деяких антагоністів кальцію 1,4-дигідропіридину (ліки для зниження тиску) і деяких інгібіторів 3-гідроксиметилглутарилкоферменту А-редуктази (для зниження холестерину). Особливе застереження — для протиепілептичних, снодійних та наркотичних засобів, адже їхнє передозування може мати катастрофічні наслідки.

Інші засоби, що використовуються не так часто, також можуть містити застереження щодо вживання разом з грейпфрутовим соком. Якщо ви уважно прочитаєте інструкцію до препаратів, то можете побачити чітку вказівку на те, що запивати ліки соками, а особливо грейпфрутовим, не рекомендовано. Запивайте всі ліки питною водою — і ви не помилитеся.

НАСІННЯ ЧИА — ЦІННЕ ДЖЕРЕЛО ОМЕГА-3



Насіння chia вирощують переважно в Південній Америці. Ацтеки вживали його у великій кількості, щоб мати достатню енергію й відновлювати сили після битв. Користь насіння chia пояснюють трьома причинами.

► **Насіння chia багаті на розчинний білок.**

► **У насіння chia містяться волокна, які при взаємодії з водою перетворюються на гель.** Він вбирає в себе велику кількість холестерину, жиру, канцерогенів і різних токсичних речовин, які утворюються в кишківнику. Тому насіння chia нормалізує процеси травлення, покращує обмін речовин і усуває закрепи.

► **У 100 г насіння chia міститься 8 добових доз омега-3 жирних кислот.** Це значно більше, ніж в інших продуктах. Відсутність чи нестача в харчуванні достатньої кількості омега-3 жирних кислот негативно позначається на пам'яті, особливо після 40 років. Фактично насіння chia — це захист нашої нервової системи.

Підготувала Марта Рудко

ЯК СТАТИ ГЕРОЄМ ДЛЯ СВОЄЇ ДИТИНИ?

Основні складові батьківської формули: доброзичливість, похвалу, прихильність та увагу — можна узагальнити одним словом — любов. На іншу чашу терезів для рівноваги кладемо інші дві складові: обов'язки та батьківську владу — заборони або правила, за якими живе сім'я. Та необхідно весь час пам'ятати, що на першому місці стоїть любов, саме вона робить правила приємними та корисними.

Позитивне ставлення з боку батьків дає дитині відчуття впевненості в собі, похвала розвиває почуття власної значущості, відповідальність допомагає тримати самоконтроль. Привчаючи сина чи доньку відповідати за свої вчинки, ми розвиваємо в них самостійність. І навпаки, якщо дитина не розуміє, що означає бути відповідальною, вона не навчиться самоконтролю й не визнаватиме чужого авторитету.

Батьківський план можна уявити й у вигляді схеми будинку, який уособлює здорову сім'ю, що правильно функціонує. Її фундамент — любов до дитини. Чотири стіни (доброзичливе ставлення, похвала, прихильність, увага) показують, що дитина відчуває батьківську опіку. Стіни підтримують дах заборон і правил (обов'язки та батьківська влада).

1 Перше правило для батьків, які бажають стати героями для дітей, звучить так: **якщо між батьками та дитиною немає згоди, настане неминучий бунт**. Писання фактично попереджає (див. Ефес. 6:4), що жорсткі правила без взаєморозуміння лише дратуватимуть дитину й провокуватимуть її непослух. Коли ж порозуміння досягнуто, діти погоджуються із життєвими цінностями сім'ї та живуть за вашими правилами.

Отже, правила без взаєморозуміння призводять до бунту, а правила в поєднанні зі взаєморозумінням створюють гармонію. І ще одне важливе зауваження: якщо дитина не бачить сталості ваших почуттів, її самосвідомість не розвивається, а самоповага зникає. Насамперед дайте дитині

зрозуміти, що ви її любите незалежно від поведінки, а для цього потрібно звернутися до джерела — Самого Бога.

Доброзичливі, безумовні, сталі стосунки з дітьми важливі передусім тому, що допомагають їм зрозуміти: життя має сенс. За любов'ю та стабільністю йде підбадьорення. Людина розуміє: важлива не тільки вона сама, а й усе, що вона робить. І справа не в бажанні похвали (хоч і це дуже важливо). Схвалення допомагає зрозуміти свою значущість: людина відчуває, що і вона, і її справи важливі для когось, окрім неї самої. Ось чому так важливо, щоб батьки цінували досягнення своїх дітей, водночас не роблячи гонитву за успіхами метою їхнього життя.

2 Щоб навчитися гідно цінувати своїх дітей, необхідно засвоїти друге правило: **замість докоряти дітям у тому, що вони роблять неправильно, докладайте свідомих зусиль, щоб зауважувати те, що вони роблять правильно**.

3 Третє правило: **за будь-якої нагоди показуйте дитині, що змагатися з іншими не потрібно**. Навчіть її бути готовою до співпраці, співчувати ближнім. Адже головне — виховання характеру. Не можна співчувати, постійно з кимось конкуруючи. А для цього дитина повинна відчувати не тільки те, що її цінують, але й те, що батьки люблять її такою, якою вона є. Тільки відчуваючи любов, вона може стати самостійною й надійною людиною, яка вміє приймати рішення й розуміє, що ваше підбадьорення — знак любові та вдячності, а не плата за зразкову поведінку чи перемогу.

Лише тоді, коли панує цілковите порозуміння, можна встановлювати правила й заборони. Утримати дітей у певних межах допоможуть, по-перше, відповідальне ставлення до своїх обов'язків чи, простіше кажучи, бажання та здатність звітувати за свої дії; по-друге, батьківський авторитет, завдяки якому діти пізнають Божий характер, формують уявлення про добро і зло, вчать робити правильний вибір у межах наявних заборон, унаслідок чого в них виникає впевненість у власних силах. Наголошу, що відповідальне ставлення до життя та батьківський авторитет не можливі одне без одного.

Щоб гармонійно поєднувати любов із заборонами, батькам необхідно налагодити зворотний зв'язок із дітьми. Якщо перефразувати добре відомий уривок з послання Якова 1:19, то можна сказати, що батьки-прихильники зворотного зв'язку з дітьми «будуть швидкі до слухання, стримані в словах, повільні на гнів». Такі батьки мають авторитет у дітей. Вони вимогливі щодо них, але застосовують свою батьківську владу з любов'ю та справедливістю. За такого підходу заборони дають дітям відчуття захищеності.

Як бачимо, не потрібно мати надприродні якості, щоб стати героєм для своєї дитини. Вам знадобиться лише любов, цілеспрямованість та реальний план виховання, заснований на Біблії.

Співчуття, твердість та послідовність зроблять вас прикладом для своїх дітей. Однак щоб стати героєм для них, потрібно проводити з ними багато часу. Пам'ятайте: з кількості виростає якість.

Автор: Джош Макдауел

ЯК ПОХВАЛИТИ ДИТИНУ?

- **Будьте помірними в похвалі дитини, адже похвала має бути цінною й приємною для неї.** Надмірна похвала може сприяти формуванню завищеної самооцінки.
- **Хваліть за щось конкретне, а не «загалом».** «Мені подобається, як акуратно ти поклала шкарпетки в шафу», а не просто «Хороша дівчинка!»
- **Хваліть зусилля, а не результат,** щоб дитина старалася й далі. «Дякую, що

ти так постарався зіскребти фарбу зі столу».

- **Уникайте використовувати слова «кращий», «найрозумніший», «найсимпатичніший».** Для дитини непомірний тягар — постійно задовольняти такі очікування!

- **Хваліть зрозумілими словами:** «кумедний», «музичний», «помічник», «добрий», «правдивий». Наприклад:

«Мені подобається, що ти чесний і зізнався, як було розбите вікно».

- **А ось говорити «Я тебе люблю» слід частіше, обіймаючи.** І цей вислів не має ототожнюватися в дитини з похвалою, адже вона знає, що її люблять просто за те, що вона є.

Джерело:
www.unicef.org

Коли і як потрібно вводити дитині прикорм?

- 1 Прикорм потрібно вводити дитині з 6 місяців життя.
- 2 Давати в перетертому до однорідності вигляді, консистенція сметани.
- 3 Починати з однієї чайної ложки.
- 4 До року дитині їжу не солити.
- 5 Кожен новий продукт вводити з інтервалом 5-7 днів, щоб відстежити реакцію на попередній.
- 6 Починати з овочів або каш, залежно від набирання ваги дитини: якщо набирає погано — починати з каш, якщо набирає зайве — з овочів.
- 7 Не слід тривалий час давати самі овочі, оскільки вони низькокалорійні й не задовольняють потреби дитини в білках, жирах і вуглеводах.
- 8 Горіхи й насіння давати лише в подрібненому до порошку вигляді й змішувати з кашами чи пюре.
- 9 Починати з монопродукту, а коли вже спробували декілька продуктів окремо, можна їх поєднувати в одну складну страву, наприклад, суп, рагу чи каші з овочами.
- 10 Починати з продуктів з найменш виразним смаком і запахом: кабачки,

ПРИКОРМ: ШПАРГАЛКА ДЛЯ МАМ



картопля, цвітна капуста, гарбуз, морква тощо. А згодом додавати й виразніші смаки: броколі, буряк, редис тощо.

- 11 Фрукти вводити в раціон після овочів. Починати з місцевих плодів: яблука зелені та жовті, груші, персик, абрикос. І вже після року поступово додавати ягоди й червоні фрукти, цитрусові й інші екзотичні фрукти.
- 12 У готовий прикорм можна додавати олію чи авокадо.
- 13 Із 7-8 місяців можна вводити тофу й бобові в перетертому

вигляді. Вони збагатять раціон дитини білком і корисною клітковиною.

- 14 У 9 місяців обов'язково здати загальний аналіз крові дитини, щоб не пропустити зниження рівня гемоглобіну, пов'язаного зі скороченням запасів заліза, яке дитина отримала від мами внутрішньоутробно.

Це основні правила, дотримуючись яких ви будете спокійні, а дитина буде сита й здорова!

Підготував колектив лікарів лікувально-оздоровчого центру «Наш Дім»

ЯК ЗАСПОКОЇТИ ДИТИНУ

ПІД ЧАС ГУЧНИХ ЗВУКІВ СИРЕНИ ЧИ ВИБУХІВ?

Боятися того, що насправді лякає, — нормально. Діти переважно орієнтуються на реакцію батьків і на те, як вони їм пояснюють події та які дії пропонують. Психологи радять діяти за таким алгоритмом:

1 Нормалізація. Дорослий фіксує й пояснює дитині ситуацію: «Я бачу, що ти боїшся. Так, це ж дуже гучний і неприємний звук, який справді лякає. Проте коли ми чуємо сирену, це означає, що наші військові зафіксували загрозу й зараз її знешкоджують. Цей звук сповіщає, що про нашу безпеку дбають. І нам потрібно подбати про себе, тому ми йдемо в безпечне місце».

2 Підтримка. Важливо дати дитині сигнал про підтримку: «Я з тобою й буду з тобою весь час. Нас оберігає Бог». А далі запропонувати дію: «Хочеш, я візьму тебе на руки чи обійму, а ти візьмеш свою іграшку?» Безпорадність травматична, тому дитина має відчувати, що може вплинути на щось: тримати іграшку, піклуватись про тварину, взяти воду, рахувати кроки, молитися — це надаватиме їй сили.

3 Завершення. Після того як загроза минула, слід обов'язково наголосити на цьому. Скажіть дитині: «Усе минулося. Ми в безпеці. Спасибі, що ти був таким сміливим і витривалим. Ми чули так

багато гучних звуків, але з Божою допомогою пережили це».

Закцентуйте увагу дитини на тому, що з Богом вона здатна все витримати. Скажіть, що пишається її стійкістю й тим, як вона дбала про свою іграшку, молодшого брата чи сестру, про себе саму, чітко виконувала ваші вказівки тощо.

Можна пограти в терапевтичну гру: розтерти вуха й уявити, що з них «висипається» в долоню чи на землю те, що їм заважає. Можна уявити себе собакою, який щойно вийшов з води й струшує із себе краплі.

Далі «будуємо» місток до наступних дій: для цього запитуємо в дитини про те, що робитимемо далі, коли вийдемо з укриття.

Ось прості прийоми, які допоможуть відволіктися та знизити напруження, пов'язане з гучними звуками. Використовуйте їх відповідно до ситуації, можливостей та уподобань дитини.

- Співати пісень.
- Слухати аудіокнигу в навушниках.
- Пограти в слоника, який обмахується вухами: прикладаємо долоні до вух — затуляємо — відтуляємо. Можна помасажувати вуха (наче ми робимо масаж вух слоника).

• Застосувати дихальні практики з гучним видихом (можна робити видих з розкритим ротом). Якщо дозволяють обставини — пускати мильні бульбашки, щоб стимулювати потужний видих.

• Пограти в гру «Комахи». Уявляємо, що в приміщенні багато комарів і ловимо їх, плескаючи гучно в долоні, але не торкаючись інших гравців, а поруч із ними.

• Викликати позіхання: проводимо пальцями від козелка вуха до щелепного суглоба й пропонуємо дитині позіхати.

• Смоктати льодяник, сухофрукт або жувати жувальну цукерку чи гумку.

Підготувала Марта Рудко

Що сказати дитині замість "Нема чого ображатися!"

Давай поговоримо!

Ти образився, бачу.

Я тебе засмутив/ла?

Що ти хотіла би змінити?

Вибач мені.

Як тобі допомогти?

Мені шкода, що так вийшло.

Ти хотіла іншого.

Я тебе розумію.



Із книги "Розумію тебе! Як виховувати дітей без крайнощів"

СУДОМИ В НОГАХ: ПРИЧИНИ ТА ЛІКУВАННЯ

Судоми в ногах – поширена проблема, яка завдає безліч неприємностей. Причин, через які людей непокоять судоми в ногах, багато. Ми поговоримо про найпоширеніші з них, а також розповімо, як упоратися із цією проблемою.

ПРО ЩО СВІДЧАТЬ СУДОМИ В НОГАХ?

Судоми є мимовільним скороченням м'язів, що часто супроводжується больовими відчуттями. Розрізняють клонічні та тонічні судоми. Під час клонічних судом виникає різкий рух на кшталт нервового тика. У разі тонічних судом м'яз твердне, і такий стан супроводжується болем. Найчастіше тонічні судоми виникають у ділянці гомілок і литок переважно в людей середнього та старшого віку.

Як правило, причиною є порушення біохімічного та електролітного складу крові. До цього може призвести нестача низки речовин, що регулюють діяльність нервово-м'язового апарату, деякі захворювання або неправильне харчування.

НЕСТАЧА МІНЕРАЛІВ

Нестача основних елементів, необхідних для нормальної діяльності м'язів, може бути зумовлена такими причинами:

Приймання деяких лікарських засобів. Адсорбенти та антацидні препарати перешкоджають нормальному засвоєнню магнію та кальцію. У разі вживання сечогінних препаратів з організму форсовано вимивається калій. Дефіцит магнію, кальцію та калію призводить до дисфункції нервово-м'язового апарату, що стає причиною судом.

Вагітність. Одним із частих симптомів, що бентежать вагітних, є судоми ніг. Пов'язано це як із нестачею ключових мінералів, так і з погіршенням кровообігу в ногах та органах малого тазу.

Стреси. Коли ми нервуємо, то в кров надходить велика кількість стрес-гормону кортизолу. Цей гормон допомагає нам «згрупуватися» та приготуватися до небезпеки. Однак у цього гормону є й побічні дії. Однією з них є погіршення засвоюваності

кальцію в кишківнику та посилене виведення цього мінералу нирками.

Сильне потовиділення. Люди, схильні до надмірного потовиділення, втрачають разом із потом багато мінералів, зокрема й кальцій, калій та магній. У зв'язку із цим розвиток судом підвищується у спекотну погоду, особливо в людей з надмірною вагою, які пітніють навіть під час незначних фізичних навантажень.

Уникнути появи м'язового спазму можна за допомогою збалансованого раціону харчування. Слід збільшити вживання продуктів, багатих на калій, кальцій, магній та вітамін D. Багато цих мінералів міститься в куразі, родзинках, бананах, авокадо, квасолі, висівках, кунжуті, гарбузовому насінні, горіхах і всіх видах капусти.

Нестача вітаміну D. Відомо, що для засвоєння кальцію необхідна достатня кількість вітаміну D. Цей вітамін виробляється в організмі під впливом ультрафіолетового випромінювання. Достатньо 20–30-хвилинної прогулянки в сонячну погоду, щоб в організмі виробилася потрібна кількість цього вітаміну. В осінньо-зимовий період, коли тривалість дня зменшується, багато людей страждає від нестачі вітаміну D, що може спричинити судоми ніг.

ЗАХВОРЮВАННЯ, ЩО ПРИЗВОДЯТЬ ДО СУДОМ У НОГАХ:

• Варикозне розширення вен, унаслідок чого погіршується живлення м'язів.

• Хронічні порушення кровообігу в нижніх кінцівках та хронічна венозна недостатність.

• Захворювання обміну речовин, наприклад, цукровий діабет.

• Захворювання ендокринної системи, зокрема хвороба щитовидної залози.

• Захворювання нирок.

• Геморой (часто судоми ніг бентежать у нічний час).

• Радикаліт.

• Плоскостопість і травми опорно-рухового апарату.

ЕКСТРЕНА ДОПОМОГА ПРИ СУДОМАХ У НОГАХ

- 1 Розслабте ногу. Якщо судоми трапляється не вперше, то ви, напевно, заздалегідь відчуєте її наближення.
- 2 Потягніть носок на себе, після чого послабте. Якщо судоми не минула, повторіть цю дію.
- 3 Босоніж походить по підлозі (бажано не по килиму, щоб стопи відчували прохолоду).
- 4 Злегка помасажуйте спазмований м'яз. Для посилення ефекту можете використовувати зігрівальні мазі. Якщо масаж не допомагає, то м'яз можна пощипати або навіть вколоти.
- 5 Після того як судоми ноги минула, рекомендовано трохи полежати з піднятими ногами, щоб кров краще відтікала назад. Це допоможе уникнути повторення спазму.

ЛІКУВАННЯ

Лікування судом залежить від причини розвитку цієї патології. Якщо судоми ніг зумовлені банальним дефіцитом мінералів, то пацієнтові призначають збалансоване харчування та прийом вітамінно-мінеральних комплексів. Як правило, цього достатньо для того, щоб судоми ніг більше людини не бентежили.



Якщо причиною судом ніг є прийом деяких лікарських препаратів, то лікар може замінити їх іншими або призначити замісну терапію. Наприклад, у разі прийому сечогінних препаратів пацієнту також призначають препарати калію, щоб відшкодувати втрати.

При захворюваннях обміну речовин та ендокринних порушеннях необхідне коригування гормонального фону організму. У таких випадках потрібна консультація ендокринолога, який допоможе усунути справжню причину судом у ногах.

При варикозному розширенні вен та проблемах із кровообігом у нижніх кінцівках використовують спеціальні препарати (наприклад, венотоники, препарати, що зміцнюють стінки судин, тощо). Таке лікування може призначати лише лікар.

ПРОФІЛАКТИКА

Серед профілактичних заходів щодо судом нижніх кінцівок найефективнішими є:

Збалансований раціон харчування. Уникнути появи м'язового спазму можна за допомогою збалансованого раціону харчування. Слід збільшити вживання продуктів, багатих на калій, кальцій, магній та вітамін D. Багато цих мінералів міститься в куразі, родзинках, бананах, авокадо, квасолі, висівках, кунжуті, гарбузовому насінні, горіхах і всіх видах капусти.

Відмова від шкідливих звичок. Одним з елементів профілактики судом нижніх кінцівок є відмова від шкідливих звичок. Куріння та вживання алкоголю погіршують засвоєння ключових поживних речовин та мікроелементів, а також погано позначаються на стані стінок кровоносних судин.

Помірне фізичне навантаження. Для того щоб м'язи працювали добре, вони повинні щодня отримувати динамічне навантаження. Корисними будуть швидка ходьба, плавання, біг підтюпцем та інші види навантажень. Намагайтеся уникати тривалих статичних навантажень (наприклад, тривалого стояння, сидіння тощо).

Правильний підбір взуття. Взуття має бути з помірним підйомом і щільною підтримкою кісточки. Представницям прекрасної статі краще відмовитися від високих підборів на користь невеликих, але стійких. У такому взутті ноги не втомлюватимуться, що знизить імовірність розвитку судом.

Контрастні процедури. Якщо ви схильні до судом ніг, то перед сном рекомендовано проводити контрастні процедури – ванни або душ. У ванни для ніг можете додати відвари трав, що мають протисудомну дію, зокрема м'яту, валеріану або хвощ.

Самомасаж ніг. Масаж ніг потрібно робити легкими масажними рухами. Починайте з погладжувальних, після чого переходьте до ляпанців та розминання тієї ділянки, яка зазвичай потерпає від спазмів.

Джерело: likar.info

КОРОНАВІРУС: ДОМЕДИЧНА ДОПОМОГА

Хоч на тлі війни тема коронавірусу дещо втратила актуальність, проте сам вірус нікуди не зник і традиційно в осінньо-зимовий період рівень захворюваності зростає, з'являються нові штами. Як зміцнити імунітет у боротьбі з недугою, якщо ви помітили перші симптоми, проте не маєте змоги отримати медичну допомогу?

ВІТАМІНИ

Насамперед зміцнити сили організму допоможуть вітамінно-мінеральні комплекси:

- ▶ вітамін С – 2000 мг на добу;
- ▶ цинк – 75 мг на добу протягом 5-6 днів, потім зменшити дозу до 25 мг на добу;
- ▶ кверцетин – 500 мг двічі на добу;
- ▶ ехінацея – 800 мг 4-5 разів на добу;
- ▶ вітамін D. Якщо у вас низький рівень вітаміну D, рекомендуємо приймати 50000 МО вітаміну D3 на добу протягом трьох днів, потім зменшити дозу до 10000 МО на добу до кінця періоду хвороби. Вітамін D може стати токсичним, якщо ви приймаєте його занадто багато. Якщо ваш рівень вітаміну D уже перебуває в діапазоні 60+, просто продовжуйте приймати свою звичну дозу.

ПРИРОДНИЙ «ПЕНІЦИЛІН»

Візьміть 1 грейпфрут, 2 апельсини, 1 лимон, 3 зубці часнику, пів цибулини середнього розміру й олію м'яти перцевої. За допомогою овочечистувача зніміть кольорову частину шкірки грейпфрута, апельсинів і лимона, але білий м'якуш під нею залиште. Помістіть поділені на частинки інгредієнти в блендер, додайте трохи води, три краплі олії м'яти й збийте. Перелийте в банку й поставте в холодильник. Пийте по одній склянці на день.

ЦИБУЛЕВИЙ КОМПРЕС

Якщо починають розвиватися симптоми ураження дихальних шляхів (кашель, різкий біль у грудях тощо), зробіть цибулевий компрес. Візьміть 1 цибулину, розріжте її на частинки, помістіть у блендер, додайте трохи води й збийте. Розстеліть на столі харчову плівку. Вона має бути достатньо великою, щоб покрити груди. Потім покладіть паперовий рушник такого самого розміру, як плівка. Викладіть цибулю з блендера на паперовий рушник і рівномірно розподіліть. Зверху накрийте цибулеву суміш ще одним паперовим рушником.

На ліжко під простирadlo підстеліть клейонку. Хворий має лягти на спину. Цибулевий компрес покладіть на груди плівкою догори. Додатковою плівкою повністю оберніть груди й спину, щоб закріпити компрес. Щільно вкрийте хворого простирadлом, а потім ковдрою.



Залиште компрес на 4 години або на ніч. За необхідності повторіть.

ДИХАЛЬНА ВПРАВА

Повільно вдихайте через ніс, рахуючи до 4, затримайте дихання на рахунок 7 і повільно видихніть через стиснуті губи на рахунок 9. Повторюйте вправу приблизно 10 разів щогодини.

ПРИРОДНІ АНТИКОАГУЛЯНТИ

Якщо з'являється задуха й знижується сатурація (насичення крові киснем), приймайте природні антикоагулянти:

- ▶ **наттокіназа** – 200 мг на день;
- ▶ **часникова олія** – по 2 капсули тричі на день;
- ▶ **порошок імбиру** – по чверті чайної ложки тричі на день;
- ▶ **виноградний сік темних сортів** – по 1 склянці тричі на день;
- ▶ **олія примули вечірньої** – по 1 капсулі тричі на день.

Стежте за тим, щоб не було надмірної антикоагулянтної активності. У деяких пацієнтів за такого режиму прийому цих засобів може розвинутися петехія (плями, що виникають на шкірі та слизових оболонках унаслідок дрібних капілярних крововиливів). Якщо ви помітили такі прояви, припиніть приймати олію примули вечірньої й наттокіназу, скоротіть дозу часникової олії до 1 капсули тричі на день, але й далі приймайте імбир і виноградний сік.

ФАЗА ВІДНОВЛЕННЯ

Обмежте себе в роботі протягом 2-3 днів після того, як симптоми хвороби зникнуть. У багатьох трапляється рецидив, коли вони відчують себе краще й занадто рано повертаються до праці. Лягайте спати о 21.00 і добре висипайтеся. Щодня приймайте контрастний душ. Проводьте багато часу на свіжому повітрі, особливо при сонячному світлі, у відповідному до погоди одязі. Зберігайте бадьорий настрій. Думки й внутрішні налаштування дуже впливають на перебіг хвороби, тому підтримуйте в собі життєрадісний дух.

Приймайте трави, вітаміни чи добавки, доки не відчуете себе повністю відновленими.

МОЛИТВА

Моліться Богам і вірте, що Він любить вас і має силу зцілити. Попросіть Господа благословити прості засоби лікування, які ви використовуєте, вірячи, що саме Його сила приведе вас до зцілення.

Автор: Марк Сандовал, доктор медицини невідкладної допомоги

СТРЕС:

ЗАГОСТРЕНА РЕАКЦІЯ НА ТЕПЕРІШНЄ

Стрес – частина повсякденного життя. Час підганяє, робота «тисне», виникають конфліктні ситуації в стосунках, усюди метушня, а тут ще й війна, фінансова нестабільність та незахищеність... І це тільки деякі чинники стресу. Як навчитися керувати ними?

Стресові ситуації потрібно відстежувати й намагатися уникати, інакше вони можуть завдати істотної шкоди здоров'ю й навіть призвести до смерті. З іншого боку, обмежена порція стресу – джерело мотивації. Механізми стресу вивільняють в організмі людини накопичену енергію, яка допомагає впоратися з важкою ситуацією.

ФІЗИЧНІ ТА ПСИХОЛОГІЧНІ НАСЛІДКИ СТРЕСУ

Стан моральної нестабільності, спричинений сильним стресом, послаблює і розум, і організм, роблячи їх нездатними протистояти в складних ситуаціях. На думках, емоціях і поведінці також позначається вплив наслідків надмірного стресу:

► **Думки:** стає важко адекватно мислити, підводить пам'ять, слабшає увага, людина приймає за істину помилкові концепції тощо.

► **Емоції:** не покидає відчуття внутрішнього напруження, виникають різні страхи й фобії, долають нетерпимість, дратівливість, почуття незахищеності тощо.

► **Поведінка:** спостерігається боязнь спілкування, підвищується ризик здійснення небезпечних для життя вчинків; з'являються проблеми на роботі, у взаєминах тощо.

ЯК ЗАПОБІГТИ СТРЕСУ?

Коли продуктивності праці досягають в умовах сильного стресу й величезного навантаження, ефективність праці поступово знижується. А якщо така ситуація триває довго, зростає ризик серйозних розладів як в організмі загалом, так і в психіці.

Багатьом стресам можна запобігти завдяки мудрому розподілу часу. Час – різновид капіталу, яким усі володіють однаковою мірою, проте наш успіх залежить від того, наскільки грамотно ми розпоряджаємося цим капіталом. Як використовувати час продуктивно?

► **Будьте реалістами.** Можливо, ви чули приказку: «Менше вкусиш – легше ковтнеш». Дуже важливо не братися відразу за багато справ, натомість слід ставити перед собою такі завдання, які можна виконати за певний час.

► **Правильно розставляйте пріоритети.** У визначенні пріоритетів допомагають такі запитання: «Яке місце у вашому житті посідають матеріальні цінності?», «Наскільки для вас важлива робота?», «Наскільки ви цінуєте сімейні стосунки?», «Чи треба допомагати іншим людям?», «Як ви ставитеся до духовних цінностей?». Залежно від відповідей ви можете визначити, яким завданням слід приділяти першочергову увагу.

► **Періодично змінюйте види діяльності.** Робота важлива як джерело доходу й особистого задоволення, але не ставляйте її заручниками. Не забувайте, що взаємини – це також складова добре збалансованого життя. Хобі теж приносить задоволення й має відрізнитися за своєю суттю від роботи. Крім того, корисно чергувати фізичну працю зі спокійним дозвіллям, а сидячу роботу – з активним відпочинком.

► **Будьте організовані.** Підготуйте список справ, які вам потрібно зробити протягом дня та найближчого тижня. Зосередьтеся тільки на них і не відволікайтеся на інші справи, які забирають у вас час. Якщо навантаження виявиться надто великим, не бійтеся

відмовитися від деяких справ. Якщо ж ви відчуєте, що із запланованими справами легко впораєтеся, додайте до плану ще кілька пунктів.

► **Прагніть до простого устрою життя.** Заняття, які поглинають надто багато часу, наприклад, дорогі подорожі під час відпустки або екстремальні види спорту, теж можуть стати причиною стресу. Здебільшого вони потребують як серйозних витрат, так і великої кількості часу й енергії. Навчіться відчувати радість від простих занять, які приносять заспокоєння, а не збудження. Наприклад, прогуляйтеся на свіжому повітрі або почитайте хорошу книгу.

ЯК ПЕРЕМОГТИ СТРЕС?

Для перемоги над стресом необхідно працювати в трьох напрямках: ментальному, фізичному й духовному.

Ментальне здоров'я. Найефективнішою в подоланні стресу вважають когнітивну терапію. Її суть полягає в тому, щоб навчитися керувати власними думками. Як цього досягти?

- Відкидайте негативні думки.
- Визначте для себе коло питань, роздуми над якими приносять або позитивні, або нейтральні емоції. Наприклад, згадайте щось приємне, пережите в минулому, людей, яких ви любите, кумедний епізод з якоїсь книги або вашого улюбленого фільму. Думайте про це, виконуючи свої повсякденні обов'язки.
- Намагайтеся, щоб в основі вашої мотивації лежали конструктивні інтенси. Щоб упоратися з проблемами, які провокують стрес, необхідно шукати альтернативні рішення та шляхи подолання труднощів, а не піддаватися деструктивному, нав'язливому неспокою.

- Відмовтеся від нелогічних переконань. Багато людей мислять негативно, тому мають негативну думку про самих себе та своє оточення. Такі уявлення тільки підсилюють стрес. Наприклад, людина може думати: «Я ні на що не здатна»; «Нікому не подобається проводити зі мною час»; «Мені постійно не щастить». Такі думки необ-

Багатьом стресам можна запобігти завдяки мудрому розподілу часу. Час – різновид капіталу, яким усі володіють однаковою мірою, проте наш успіх залежить від того, наскільки грамотно ми розпоряджаємося цим капіталом.



хідно відкидати. І якщо людина не може зробити це сама, їй слід звернутися по допомогу до психотерапевта.

Фізичне здоров'я. Фізичні вправи – найкращі ліки від стресу. Якщо вам дозволяє здоров'я, щодня виконуйте енергійні фізичні вправи або займайтеся активними видами спорту, як-от: бігом, плаванням, командними іграми або швидкою ходьбою.

Для подолання стресу людині дуже важливе м'язове розслаблення. Щодня знаходьте щонайменше пів години, щоб чергувати напруження різних груп м'язів з їхнім повним розслабленням.

Повільний глибокий вдих також є простим дієвим способом боротьби зі стресом: глибоко вдихніть (використовуйте так зване черевне дихання, при якому задіяні м'язи живота, а не грудної клітки), затримайте повітря на кілька секунд, після чого повільно видихніть.

Духовне здоров'я. Прямою протилежністю стресу є мир у душі, якого можна досягти завдяки вірі й молитві. Господь Ісус після виснажливого спекотного дня, тривалих мандрівок і шуму натовпу сказав Своїм учням: **«Ви підіть самі подалі в пустинне місце та відпочиньте трохи!»** (Марка 6:31). Він прокидався рано-вранці й усамітнювався в тихому місці для молитви.

Намагайтеся хоча б 15–20 хвилин щодня приділяти для читання Біблії та молитви. Дякуйте Богові за Його любов і просіть у Нього сили, аби протистояти труднощам, спричиненим стресом. Корисно також звертатися до досвіду біблійних героїв та шукати натхнення в їхніх історіях.

Прочитайте в Біблії дивовижні історії про вождів і патріархів Авраама, Якова, Йосипа, Мойсея, Самсона, царя Давида і його друга Йонатана, про пророків Самуїла та Ілліу, про царицю Естер, апостолів Петра та Павла. З усіх цих життєписів можна узяти чудові уроки. Ви також відчуєте, що читання Святого Письма та роздуми над ним самі собою заспокоюють і знімають стрес.

ЦІЛІСНИЙ ПІДХІД ДО ЗДОРОВ'Я

Найкращий метод захистити себе від стресу – вести здоровий, збалансований спосіб життя; це стосується як тіла, так і розуму. Кожен може підтримувати в доброму стані фізичне й емоційне здоров'я.

Найважливіше – виявляти обережність щодо нав'язливих думок. Ви коли-небудь відчували власну неспроможність утекти від якихось думок? Допомогти вам у цьому може така методика:

- Визначте, які думки викликають у вас тривогу або стрес.

- За першої ж ознаки виникнення таких думок скажіть самі собі: «Стоп! Досить! Я не буду про це думати!»

- Спробуйте перевести увагу на те, що піднімає настрій, – приємний спогад або очікувана радісна подія.

Привчайте свій розум думати про щось приємне й конструктивне. Коли

такий самоконтроль стане вашою звичкою, небажані думки не зможуть проникати у ваш розум.

Самопочуття людини значною мірою залежить від рівня шуму в її довкіллі. Коли цей рівень вищий за допустиму межу (60 децибелів), звук може стати чинником стресу. Надмірний шум може спровокувати появу таких психофізичних станів, як утом, дратівливість, безсоння, головний біль, м'язове напруження. А всі ці симптоми безпосередньо пов'язані зі стресом.

Основою харчування людини мають бути цільнозернові злаки і крупни, а також страви домашнього приготування. Овочі, фрукти, бобові й горіхи також необхідні, оскільки містять у собі важливі цілющі й поживні речовини. Продукти тваринного походження, зокрема м'ясо, риба, тваринні жири, – не найкращий вибір.

Такі популярні напої, як газувана вода в усіх її видах, пиво, кава, – тягар для організму, оскільки йому доводиться потім виводити токсичні речовини, котрі містяться в них: алкоголь, кофеїн, барвники. Ще одним наслідком уживання таких напоїв стає накопичення в організмі цукрів, що спричиняє ожиріння, закупорювання кровоносних судин та серцево-судинні захворювання.

Важливо дотримуватися балансу між фізичною втомою та тривалістю сну. Сім-вісім годин сну, необхідних більшості дорослих людей, дуже важливі для профілактики стресу. Без належного відпочинку ви не зможете впоратися із завданнями, які ставить перед вами життя, а це спровокує стан тривоги й, відповідно, призведе до стресу. Крім відпочинку в нічний час, важливо користуватися правом на відпустку та повністю «відключатися» від роботи. Нам необхідний щоденний, щотижневий і щорічний відпочинок. Саме про щотижневий відпочинок багато хто забуває.

ЯК ЗРОБИТИ СУБОТУ СВЯТОМ?

Субота – це подарунок від Бога, який ми отримуємо щотижня. Тож прийміть його із вдячністю!

План проведення суботи складайте ще на початку тижня.

- Чекайте суботи з радістю як особливого дня спілкування з Ісусом.

- При заході сонця в п'ятницю зберіться всією сім'єю і помоліться разом.

- У суботу відвідайте церкву, як це робив Ісус.

- Заздалегідь приготуйте на суботу особливі святкові страви.

- У другій половині дня, особливо якщо у вас є маленькі діти, прогуляйтеся в парку або іншому гарному місці, де на лоні природи ви можете поговорити про велич Бога як Творця всього створеного.

- Беріть участь у богослужінні, фізично й морально підтримуйте нужденних, як це робив Ісус.

- Увечері ще раз зберіться сім'єю для молитви про Боже благословення на наступний тиждень.

ПЕРЕВІРТЕ СЕБЕ

Щоб дізнатися, наскільки ви схильні до стресу, дайте відповідь «ТАК» чи «НІ» на запитання:

- 1 Чи проведете ви вільний час на природі?
- 2 Чи вживаєте алкогольні напої?
- 3 Чи вживаєте в достатній кількості фрукти й овочі?
- 4 Ви курите?
- 5 Чи виконуєте фізичні вправи?
- 6 Чи приймаєте заспокійливі препарати?
- 7 Чи утримуєте свою оселю в чистоті й порядку?
- 8 Чи шумний ваш район?
- 9 Чи затишна атмосфера у вашій оселі?
- 10 Чи завжди вас оточує багато людей?
- 11 У вас гарний апетит?
- 12 Чи легко ви забуваєте про щось?
- 13 Чи добре функціонує ваша травна система?
- 14 Чи відчуваєте ви безпричинну втому?
- 15 Чи добре спите?
- 16 Чи легко ви дратуєтесь?
- 17 Чи добрі у вас стосунки з керівництвом?
- 18 Чи використовуєте ви для роботи власний автомобіль?
- 19 У вас стабільна робота?
- 20 Чи берете ви роботу додому?
- 21 У вас гарні стосунки з колегами та друзями?
- 22 Чи виявляєте ви нетерпіння, коли доводиться когось чекати?
- 23 Ви терплячий слухач?
- 24 Ви балакуча людина?
- 25 Чи задоволені ви своїм сексуальним життям?
- 26 Чи намагаєтесь бути в усьому першими?
- 27 Чи задоволені ви собою?
- 28 Чи прагнете до досконалості в усьому?
- 29 Чи є у вас почуття гумору?
- 30 Чи легко вас вивести із себе?

Підрахунок балів

Зарахуйте собі по одному балу за кожне «НІ» на непарні запитання й за кожне «ТАК» на парні запитання. Потім додайте всі бали. Отримане число – ваш результат.

Результати

Від 0 до 7 балів. Ви добре захищені від стресу. Можливо, вам потрібно внести в життя лише незначні зміни, щоб мати ще вищу мотивацію.

Від 8 до 13 балів. У вас середній рівень стійкості до стресу. Ситуація може розвинути як в одному, так і в іншому напрямку. Вам було б добре вжити запобіжних заходів проти негативного розвитку ситуації.

14 балів і вище. Така кількість балів сигналізує про наявність у вас серйозного стресу. Вам необхідно провести аналіз свого способу життя, звичок, поглядів та взаємин з людьми, а також вжити заходів щодо поліпшення свого стану.

Автори: Джуліан Мелгоса, Міхельсон Боргс

ЧИ ВСІ ПЕРЕКУСИ ШКІДЛИВІ?

Традиційні три основні прийоми їжі (сніданок, обід і вечеря) досить часто пережовуються з перекусами — менш об'ємними прийомами їжі чи напоїв. Що говорить про це наука? Варто перекушувати чи ні?

Відоме видання *Nutrition Research* опублікувало цікаву оглядову статтю, що мала на меті висвітлити питання впливу на здоров'я різних демографічних груп звички перекушувати. Науковці дійшли висновку, що перекус від перекусу різняться й не однаково впливає на різних людей. Щодо користі чи шкоди перекусів думки вчених розділилися. Розглянемо за і проти.

Перекус — це невелика за об'ємом порція їжі чи напою, яку вживають між основними прийомами їжі. Якщо ви обираєте як перекус жирні, солодкі, пересолені страви чи страви на основі борошна вищого ґатунку, то ви собі неабияк шкодите. Сучасна індустрія харчування пропонує безліч варіантів продуктів для перекусу, однак більшість із них є надлишковими за калорійністю, вмістом жирів, цукру, солі та бідними на цінні нутрієнти.

За останні десятиліття харчові звички й моделі харчування кардинально, а інколи навіть діаметрально змінилися в усьому світі. Це пов'язане, з одного боку, з інтенсивним розвитком харчової промисловості, що прагне задовольнити смакові вподобання людей, а з іншого — з розвитком науки, що радить цілком протилежне рекламним пропозиціям. Збільшуються порції, їжа стає більш калорійною на одиницю об'єму, збагачується компонентами, що призводять до розвитку харчової залежності. Та водночас дедалі гучніше лунають заклики зменшити вживання продуктів тваринного походження, солодких, жирних, промислово оброблених страв. І пересічній людині потрібно зробити вибір між цими двома концепціями.

Науковці помітили, що на вибір продуктів харчування і перекусів впливає рівень освіченості, соціально-економічний статус та психоемоційна складова. Люди з низьким рівнем освіти та доходу, особи, що страждають від депресії, роблять вибір на користь нездорового харчування, бідного на поживні речовини. І це ще один виклик суспільству: інформацію про відмінності корисної та шкідливої

їжі потрібно зробити максимально доступною. Результатом неправильних орієнтирів у виборі харчування стають захворювання, що формуються роками, а реалізуються в зрілому та похилому віці.

Уже з дитинства людина вчиться їсти похапцем, пропускаючи основні прийоми їжі й підмінюючи їх легкодоступною закускою, — перекушувати. Діти найчастіше не мають звички регулярного харчування через відсутність такої звички у їхніх батьків. Неорганізованість, перенавантаження дорослих стають підґрунтям порушення харчування їхніх дітей. Ця звичка переноситься в підлітковий вік, закріплюється в студентські (занадто навантажені) роки та стає постійним супутником дорослого життя.

За останні чотири десятиліття кількість підлітків і дорослих, які мають звичку перекушувати, значно зросла. Здебільшого вони вживають солодощі, солодкі напої, жирні страви з високим вмістом солі та високоуглеводні продукти. Водночас уживання овочів та фруктів значно знизилося, як і фізична активність. Унаслідок таких змін ми бачимо зростання рівня підліткового ожиріння.

Однак, за статистикою, найбільша частота перекусів спостерігається серед людей віком 40–59 років у робочий час. Студенти також полюбують перекусити, адже вони завжди перевантажені й не мають часу для повноцінного прийому їжі. У їхньому харчуванні багато цукру, випічки з білого борошна, солі та насичених жирів (найчастіше з твердим сиром).

Більш чи менш негативним буде вплив перекусу, значною мірою залежить від того, що саме ви вживаєте і коли. Менш шкідливим, а подекуди і потрібним є споживання фруктів, сухофруктів і овочів, адже вони не містять надлишку калорій, цукру, жирів та солі. Отож якщо вам не вдалося повноцінно поїсти і стоїть вибір, що ж обрати на перекус, то краще з'їсте щось із рослинних продуктів і бажано без додаткової обробки та додавання цукру, жиру чи солі.

НАСЛІДКИ ДЛЯ ЗДОРОВ'Я

Нездорові перекуси негативно впливають на здоров'я порожнини рота, артеріальний тиск, стан опорно-рухової системи, підвищують ризик розвитку онкологічних захворювань. Що ближче до півночі стається перекус, то гірші наслідки він матиме як безпосередньо для травної системи, так і для якості сну, гормонального фону і, зрештою, для здоров'я загалом.

Одним із негативних наслідків перекусів є зниження апетиту на момент основного прийому їжі, а отже, повноцінного харчування не відбувається, що знижує надходження в організм цінних речовин і порушує режим. Зменшується відчуття насиченості до наступного основного прийому їжі, виникає спокуса знову щось перекусити — коло замикається.

З іншого боку, якщо людина намагається перейти від нездорового харчування до правильного і їй поки що важко зовсім відмовитися від перекусів, то заміна висококалорійних продуктів більш здоровими принесе тільки користь, зокрема допоможе покращити показники маси тіла, рівня цукру та жирів у крові. Хоча в ідеалі потрібно прагнути до здорового, цілого харчування, чіткого режиму прийомів їжі.

Здорові перекуси можуть стати в пригоді тим, хто має недостатню вагу, відновлюється після важких хвороб, виснаженим людям, маленьким дітям та людям похилого віку. Річ у тім, що в літніх людей унаслідок фізіологічних змін травної системи знижений апетит, а також гострота відчуття смаку та запаху їжі, є проблеми зі здоров'ям зубів тощо. Як результат, людина починає зменшувати порції їжі, змінює склад раціону, що призводить до зниження маси тіла, зменшення надходження необхідних харчових речовин і погіршення показників здоров'я. Тому так важливо вчасно помітити ці тенденції, змінити режим та склад харчування.

РЕЖИМ ХАРЧУВАННЯ

Для людей, що мають значні фізичні навантаження, триразове харчування без значного обмеження об'єму та складу вечері є найоптимальнішим, хоч інколи можуть збагатитися й здорові перекуси задля поповнення втрат енергії. Здоровіші за своїм складом перекуси (овочі, зелень, сухофрукти, фрукти, бобові) можуть збагатити ваш організм вітамінами С, Е, фолатами, харчовими волокнами, залізом, натрієм, магнієм, калієм та кальцієм.

Один з основних ризиків перекусів — це надлишок калорій. У людей з метаболічним синдромом та цукровим діабетом зниження калорійності харчування є пріоритетним напрямом у лікуванні. Часто діабетикам рекомендують триразове харчування з кількома перекусами задля покращення контролю рівня цукру в крові та маси тіла. Однак ця практика не має наукових доказів. Навпаки, перекуси призводять до збільшення ваги й підвищують ризик розвитку діабету 2-го типу. Тому діабетикам краще вживати великі порції їжі під час основних прийомів, однак раціон має бути багатим на клітковину.

Якщо людина обмежує вживання їжі восьмигодинним проміжком денного часу, це позитивно впливає на обмін речовин, серцево-судинну систему, рівень артеріального тиску, сприяє нормалізації маси тіла та розпаду надлишкової жирової тканини. Тобто людям з надлишковою вагою краще вмістити всі прийоми їжі у восьмигодинний проміжок часу вдень, наприклад, з 9 ранку до 5 вечора. Водночас останній прийом їжі варто завершити до 19 години.

ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ

Під час кількох досліджень науковці вивчали роль перегляду телевізора в збільшенні маси тіла дітей. Виявилося, що перегляд телевізора та реклами нездорової їжі призводив до збільшення вживання закусок, а отже, набору зайвої ваги.

На частоту перекусів серед дітей і підлітків значно впливає психологічний чинник. Здорові взаємини в сім'ї сприяють здоровому харчуванню дітей і підлітків. Більш врівноважені, освічені та організовані батьки частіше годують своїх дітей здоровим сніданком та прищеплюють правильні звички в харчуванні. Психологічно врівноважені діти мають меншу схильність до перекусів та харчових залежностей.

Більш мотивовані, організовані студенти в американських коледжах мають корисніші звички в харчуванні. Це свідчить про важливість формування таких звичок у попередні роки життя дитини, що допомагає їй обрати стратегічно правильний напрям у харчуванні в більш зрілому віці, коли вона перебуває поза батьківським контролем. І тут слід зробити акцент

Менш шкідливим, а подекуди і потрібним є споживання фруктів, сухофруктів і овочів, адже вони не містять надлишку калорій, цукру, жирів та солі. Отож якщо вам не вдалося повноцінно поїсти і стоїть вибір, що ж обрати на перекус, то краще з'їжте щось із рослинних продуктів і бажано без додаткової обробки та додавання цукру, жиру чи солі.



на харчових звичках самих батьків, адже діти здебільшого наслідують поведінку батьків, аніж прислухаються до словесних директив.

У середовищі дорослих психологічний стан людини є також одним із важливих чинників щодо переїдання, нездорового вибору в харчуванні, частих перекусів та заїдання стресів. Коригувати харчування без корекції психологічного стану є недоцільним і не має довготривалого позитивного ефекту. Усім відомо, що, окрім почуття голоду, наявності доступної їжі та комфорту, основною причиною перекусів є пошук задоволення. Що більший градус стресу в житті людини, то більше вона прагне себе порадувати, а найдоступнішим джерелом «радості» є їжа.

Ось чому так важливо навчати дітей та дорослих правильно виявляти свої почуття, долати стресові ситуації без шкоди для себе внаслідок нездорового вибору джерел «радості». Фізична активність, здоровий сон, достатнє вживання води і навіть пропуск прийому їжі є більш дієвими в плані адаптації до нестандартної ситуації.

Безробіття, низька зайнятість дорослих спонукають їх до перекусів і вживання шкідливішої їжі. Згадайте хоча б останній карантин під час пандемії COVID-19. Практично всі люди різко погладшали за три місяці безробіття, дистанційної роботи та навчання онлайн у тісному контакті з холодильником, снеками та службами доставки готової їжі. Перекуси спричиняють викид гормону інсуліну в кров, а, як ви пам'ятаєте, цей гормон призводить до накопичення жирової тканини, що зумовлює збільшення ваги. Отож зайнятість, професійна затребуваність без перевантаження є запорукою більш здорового емоційного стану та правильного вибору в харчуванні.

ПОРУШЕННЯ ТРАВЛЕННЯ

Ще одним негативним наслідком перекусів є порушення процесів травлення. Травна система людини

найкраще працює в умовах чіткої циклічності: травлення — відпочинок — травлення — відпочинок. Водночас проміжки між основними прийомами їжі мають бути 4–4,5 години, щоб забезпечити повноцінність травлення. Перекуси порушують цю циклічність, а отже, вносять дисбаланс у роботу травної системи.

Таким чином, ситість, голод і апетит — це три стовпи, на яких ґрунтується наша харчова поведінка. Якщо людина відчуває себе ситою, то навіть за наявності їжі її рука з меншою ймовірністю потягнеться за смаколикami. Повноцінне, збалансоване, режимне харчування запобігає передчасній появі відчуття голоду та схильності до перекусів.

Перекуси допустимі в деяких випадках, для певних категорій людей та за деяких станів здоров'я. Однак для більшості тих, хто прагне до кращих показників здоров'я, оптимальної ваги та психологічної стабільності, є сенс відмовитися від перекусів, налагодити повноцінне харчування та подбати про стабілізацію свого емоційного стану.

Якщо говорити про ідеальне харчування, то це харчування з акцентом на продуктах рослинного походження двічі-тричі на день. Сніданок, обід — основні прийоми їжі, а вечеря має бути найлегшою. Для малорухливих людей, осіб з надлишковою вагою, метаболічним синдромом, серцево-судинними захворюваннями найкращим варіантом буде дворазове харчування: сніданок і обід з перервою 5–6 годин.

Пам'ятайте, що для досягнення емоційного та фізичного добробуту, окрім здорового харчування, вам знадобляться всі складові здорового способу життя: достатнє фізичне навантаження на свіжому повітрі, сон, яскраве світло, повноцінний сон і вчасний відпочинок, достатнє вживання води, здорові соціальні стосунки та довіра Богові.

Підготувала Тетяна Остапенко, лікарка загальної практики, сімейної медицини

«Багато хто примушує шлунок постійно працювати. У нього немає можливості відновити свої сили, і в результаті з'являються розлади в травленні. Не слід перекушувати між прийомами їжі, проміжок між цими прийомами повинен складати принаймні п'ять годин. Нестравність шлунка — результат споживання чергової порції їжі, перш ніж органи травлення мали час переробити попередню.

Істи тричі на день достатньо, а краще двічі. Хто дотримується законів здоров'я, той завжди знайде час поміркувати про потреби тіла й закони травлення і обов'язково буде винагороджений ясністю думок та силою розуму. »

Джерело: Е. Уайт. Цей день з Богом. С. 340

ЗАВАРНЕ ПЕЧИВО



Інгредієнти:

- 400 мл води
- 4 ст. л. кокосової або оливкової олії
- дрібка солі
- 1 склянка вівсяного борошна
- 0,5 склянки рисового борошна
- 0,5 склянки кукурудзяного борошна
- 4 ст. л. кунжуту
- 350 г фініків
- 120 г лісових або інших горіхів

Приготування

Налити в каструлю воду, додати олію та сіль, довести до кипіння. Вівсяну, рисову та кукурудзяну крупу по-дрібнити в кавомолці до стану борошна, змішати з кунжутом і поступово всипати в каструлю. Заварювати тісто, безперервно й енергійно помішуючи декілька хвилин. Готове тісто має відставати від стінок і скочуватися в кулю.

Для начинки злегка підсмажити горіхи до появи аромату, а коли охолонуть, очистити від шкірки. Фініки промити, почистити й розрізати на половинки. У кожен половинку покласти горіх і надати округлої форми. Потім узяти трохи тіста, розім'яти його, покласти в центр фінік з горіхом, зліпити кульку. За бажання можна обваляти в кокосовій стружці.

Розкласти печиво на лист, застелений антипригарним килимком. Випікати в духовці до рум'яного кольору приблизно 30–40 хв за температури 170 °C.



КАБАЧКОВІ НАГЕТСИ

Інгредієнти:

- 1 кабачок
- сіль за смаком
- 2 ст. л. арахісової пасту, або тахіні, або насіння льону
- 1–2 ст. л. води
- 1–2 зубці часнику або часниковий порошок за смаком
- паприка, куркума, інші спеції за смаком
- панірувальні сухарі

Приготування

Кабачок нарізати брусочками 5 см завдовжки й 1 см завширшки. Посолити й добре перемішати. Викласти на паперовий рушник, щоб позбутися зайвої рідини.

Змішати арахісову пасту, воду, сіль, часник та спеції разом. За консистенцією соус має вийти такий, як густа сметана. Якщо ви любите кунжут, можна арахісову пасту замінити тахіні. Або зробити «вегетаріанське яйце»: заздалегідь на кілька годин замочити насіння льону в теплій воді, додати сіль, часник та спеції, збити блендером.

Занурити кожен шматочок кабачка в соус, обваляти в панірувальних сухарях і викласти на злегка змащений олією пергамент. Випікати в духовці впродовж 30 хвилин за температури 180–200 °C до золотистого кольору.

Подавати зі сметанним соусом і зеленню.



КІШ ІЗ ЛИСИЧКАМИ

Інгредієнти:

- 250 г борошна
- 60 г олії
- 310 мл води (160 мл – у тісто, 150 мл – для заливки з тофу)
- 1 ч. л. солі (0,5 ч. л. – у тісто, 0,5 ч. л. – у начинку)
- 250 г тофу
- 2–3 ст. л. веганського майонезу
- 2 ст. л. харчових дріжджів (не пекарських!)
- 250 г лисичок
- 0,5 ріпчастої цибулі
- 50 г веганського сиру
- 1/3 пучка зеленої цибулі

Приготування

Лисички промити, великі гриби нарізати, а маленькі – залишити цілими. Обсмажити разом з ріпчастою цибулею на середньому вогні до золотистого кольору.

Перекласти гриби в миску, додати третій веганський сир і нарізану зелену цибулю.

У блендері змішати тофу, харчові дріжджі, майонез, сіль і воду до однорідної консистенції.

Заздалегідь на кілька годин поставити воду в морозильну камеру. Тонкою цівкою влити крижану воду в олію, одночасно збиваючи суміш міксером. Замісити однорідне, пластичне тісто, змішавши отриману емульсію з борошном та сіллю. Розкачати тісто, перекласти у форму для випічки, сформувати бортики, а виделкою проколоти дно.

Викласти начинку. Зверху залити сумішшю з тофу. Випікати 35–40 хвилин за температури 185 °C.



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»
Тетяна Остапенко – сімейний
лікар лікувально-оздоровчого
центру «Наш Дом»
Ілона Мельник – лікар-терапевт
Мирослава Луцька – провізор

Коректор

Олена Білоконь

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

e-mail: zdorovuj@gmail.com

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:

lifesource.ua

Контактні дані
розповсюджувача: