

МОЯ ЗДОРОВА СІМ'Я

№ 11 (166) 2022

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

ОТИТ:

ПРИЧИНИ,
ЛІКУВАННЯ,
ПРОФІЛАКТИКА ②



ЗАПИТАННЯ ЛІКАРЕВІ

Як жити з діагнозом «гайморит»? Чи допомагає короточасне голодування або сиродієння в разі хронічного тонзиліту? Кому й у яких випадках потрібно вирізати мигдалики?

6



ЯК ЗБЕРЕГТИ СІМ'Ю?

Для одних сімейний союз стає благословенням, тоді як інші розглядають його як тягар. Наведемо дев'ять принципів, дотримуючись яких ви зможете запобігти загрозі розлучення.

12



АНТИСТРЕСОВИЙ РАЦІОН

Чому в одних людей немає проблем з тривожністю та депресією, а інші – страждають від цих розладів? Виявляється, психічний стан людини дуже залежить від того, як вона харчується.

14

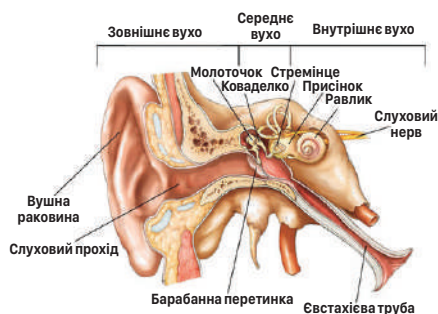
ОТИТ:

ПРИЧИНИ, ЛІКУВАННЯ, ПРОФІЛАКТИКА

Біль у вусі – явище дискомфорту, часом навіть нестерпне, особливо для малюків. Найчастіше такий біль спричинений інфекційним запаленням слизової оболонки вуха, однак схожі симптоми можуть бути наслідком й інших процесів. Тож якою має бути тактика дій у разі вушного болю?

БУДОВА ВУХА

Будова вуха досить складна, однак ми розберемо лише її частину – зовнішнє та середнє вуха. А ви знали, що в кожного з нас аж по три вуха з кожного боку: зовнішнє, середнє та внутрішнє?



Зовнішнє вуха складається з вушної раковини та слухового проходу. Їхня функція – уловлювати звуки та спрямовувати їх до середнього вуха. Зовнішнє вуха відділене від середнього барабанною перетинкою – тоненькою, м'якою, листоподібною мембраною, що здатна коливатися під дією звукової хвилі. У середньому вусі є низка слухових кісточок, які вловлюють рухи барабанної перетинки й передають їх далі до внутрішнього вуха (завітка). Середнє вуха з'єднується із носоглоткою завдяки євстахієвій трубці – м'якій трубці, що допомагає знаходити баланс між тиском зовні й тиском у середньому вусі. Саме через це нам закладає вуха в літаку та в горах, а ковтальні рухи повертають здатність чути. У внутрішньому вусі механічні коливання перетворюються на нервовий імпульс, який передається через слуховий нерв до головного мозку, де відбувається аналіз та інтерпретація.

ПРИЧИНИ Й ЗАГРОЗИ

У разі потрапляння інфекції до середнього вуха, а відбувається це через євстахієву трубу з носоглотки, виникає запалення слизової оболонки, її набряк та подразнення больових рецепторів. Запалення барабанної перетинки, у якій є багато нервових закінчень, та накопичення рідини всередині неї, також є джерелом болю.

Біль у ділянці вуха може бути й не пов'язаний із самим вухом. Річ у тім, що в разі запалення в інших органах і тканинах голови біль відчувається й у ділянці вуха, адже різні ділянки мають спільні нерви, що розгалужуються з одного стовбура, який бере початок в головному мозку. Так, запалення в приносних пазухах, носоглотці, зубах, яснах, скронево-нижньощелепному суглобі, привушних залозах, мигдаликах, глотці чи навіть стравоході та трахеї може спровокувати закупорювання євстахієвої труби. Це порушує тиск у ній, як і у випадку потрапляння інфекції безпосередньо в саму трубу.

До розвитку гострого середнього отиту (ГСО) може призвести також травматичне пошкодження барабанної перетинки та потрапляння в порожнину середнього вуха інфекції. Такі ситуації досить часто трапляються з дітьми, які встромляють у вуха палички, цвяхи чи інші предмети. У дорослих травматичне пошкодження перетинки поширене серед зварювальників, які не дотримуються правил безпеки під час роботи, через що окалини залітають у вуха. Нерідко люди травмують перетинку, чистячи вуха вушними паличками, тому ЛОР-фахівці категорично проти їх застосування.

ГСО – інфекційне запалення середнього вуха – найпоширеніший діагноз серед дітей. Саме вони найбільш уразливі, хоч дорослі теж періодично потерпають від цієї недуги. Така схильність пояснюється особливостями будови середнього вуха та євстахієвої труби, які створюють умови для швидкого проникання мікроорганізмів углиб вуха, що ускладнює

його очищення. Якщо вушні запалення повторюються часто або лікування не повноцінне, то виникає хронічний запальний процес, що може призвести до стійкого погіршення слуху.

Отож гострий отит є ускладненням гострої респіраторної інфекції (вірусно-бактеріального походження) на тлі зниження активності імунної відповіді організму (природний стан для немовлят). До такого зниження імунної відповіді в старших дітей може призвести переохолодження, зловживання солодкою їжею, контакт із дуже великою кількістю збудників інфекцій (характерно для дитячих колективів). Це одним чинником для розвитку ГСО є порушення вентиляції євстахієвої труби внаслідок аденоїдних вегетацій чи викривлення носової перетинки.

Найчастіше ГСО виникає під впливом вірусів, однак надалі основну роль у запаленні відіграють бактерії. Найчастіше збудниками є прості респіраторні віруси, які в більшості людей викликають запалення слизової горла, нежить, легке нездужання, що безслідно зникають через 3-4 дні. Однак до розвитку ГСО може призводити і вірус грипу, вірус вітряної віспи, збудник скарлатини, паротиту чи навіть дифтерії.

На тлі ліквідації вірусу імунною системою вона слабне, і це дає шанс умовно-хвороботворним бактеріям, що постійно живуть на наших слизових, але не завдають жодної шкоди, активуватися й спричинити запалення. І хоч ми знаємо, які саме бактерії винні в запаленні вуха і якими антибіотиками їх знищити, на сьогодні спостерігається зниження чутливості цих мікроорганізмів до ліків, а отже, інфекція погано піддається лікуванню. На жаль, ми самі в цьому винні. Неконтрольований прийом різних антибіотиків, невідповідні дози та тривалість прийому призвели до такої ситуації. Нових антибіотиків наразі не винайдено, а до вже наявних мікрофлора стає не чутливою.

Що ж робити з інфекцією? Лікарі всіх країн закликають і своїх колег, і пацієнтів відповідально ставитися до антибіотикотерапії. Тільки лікар може правильно підібрати антибіотик, його

дозу та тривалість курсу лікування залежно від даних огляду, аналізів крові, стадії хвороби, врахування загального стану організму та супутніх хвороб. Просто пошукати в Інтернеті чи запитати сусідку – це прямий шлях до формування антибіотикорезистентності. У випадку ГСО це може призвести до виникнення хронічної інфекції, а отже, до хронічного болю, порушення слуху, навіть втрати його, уже не кажучи про фінансові витрати.

ПЕРЕБІГ ХВОРОБИ

Захворювання залежить від багатьох чинників: наскільки агресивним є збудник, яка опірність організму, чи своєчасно розпочате лікування і чи раціональне воно. Однак здебільшого хвороба триває 2-4 тижні.

На початковому етапі спостерігається підвищення температури тіла, загальна слабкість, нездужання та озноб, порушується апетит і сон (частіше через біль у вусі). Що вираженіші симптоми нездужання, то важчий процес запалення.

Біль у вусі може бути різним за інтенсивністю: від легкого поколювання чи розпирання до надзвичайно сильного й нестерпного. Як правило, усе починається з незначного дискомфорту, що поступово наростає, змінюючи ознаки: то колючий біль, то свердлячий, то постійний пульсаційний, що поширюється на пів голови. Він може періодично стихати, а потім знову наростати, переважно з приходом ночі, позбавляючи хворого сну. Окрім болю, хворого непокоїть відчуття закладеності та шуму у вусі, що минають у разі стихання запалення.

У маленьких дітей, які не можуть описати свої скарги, отит можна запідозрити в разі зміни поведінки малюка. Постійний плач, відмова від їжі, підвищення температури тіла до 38-39 °С, неспокій, крутіна головою, посилення плачу та неспокою в разі легкого натискання на ділянку попереду козелка та за вухом, є приводом звернутися до лікаря. Якщо в дитини симптоми виникли посеред ночі й ви не знаєте, як діяти, викликайте «швидку».

У разі появи вищенаведених скарг у дорослого потрібно негайно звернутися до сімейного лікаря.

У кабінеті оториноларинголога (ЛОР) лікар обмацує руками вухо та прилегли до нього ділянки, зокрема шукає зони найбільшої болючості та збільшені лімфатичні вузли (м'яко-еластичні болісні «горошинки» під шкірою) позаду та нижче вуха на шиї. Крім того, лікар проведе огляд слухового проходу та барабанної перетинки спеціальним інструментом, призначить проведення загального аналізу крові, а також іноді аудіометрії (перевірки гостроти слуху).

На запалення в середньому вусі вказує почервоніння барабанної перетинки. Також лікар може помітити випинання барабанної перетинки в бік слухового проходу. Це вказує на

накопичення запальної рідини чи гною в порожнині середнього вуха. Якщо ця рідина нагромаджуватиметься й далі, вона може прорвати барабанну перетинку й витікатиме з вуха. Ця рідина має жовто-зелене забарвлення, можливі домішки крові. Виділення тривають до тижня. Вони спочатку досить рясні й рідкі, а згодом стають незначними й густішими.

Зайно відбувається прорив барабанної перетинки, біль у вусі, головний біль, відчуття розпирання та порушення слуху зникають. Загальний стан поліпшується, повертається апетит і сон, відновлюється слух. Коли запалення повністю стихне й усі неприємні симптоми минуть, деякий час ще залишається отвір у барабанній перетинці, що певною мірою заважає добре чути. Згодом цей отвір затягується й слух повертається до норми, на що може знадобитися декілька тижнів.

ЛІКУВАННЯ

Мета лікування гострого отиту – ліквідувати запалення в порожнині середнього вуха, нормалізувати загальний стан пацієнта та запобігти рецидивам.

Дітей раннього віку з високою температурою, порушенням сну та апетиту лікують в умовах стаціонару. Малюків з легким перебігом хвороби можуть лікувати й у домашніх умовах, але призначати лікування та стежити за його ефективністю має лікар. Адже перебіг хвороби може супроводжуватися ускладненнями, що матимуть далекосяжні наслідки.

Якщо вушні запалення повторюються часто або лікування не повноцінне, то виникає хронічний запальний процес, що може призвести до стійкого погіршення слуху.

Серед ліків, що призначають у разі гострого отиту, є судинозвужувальні краплі для носа. Це зумовлено тим, що носоглотка з'єднується з вухом через евстахієву трубу. Якщо ніс повний слизу, а слизова носа набрякла, то просвіт труби закривається і дренаж не можливий, а отже, застій рідини у вусі гарантований. Тому лікар намагається зменшити набряк слизової та зменшити виділення за допомогою судинозвужувальних крапель для носа. Такі краплі призначають на 5-7 днів, залежно від перебігу хвороби.

Закапувати будь-які краплі у вухо протипоказано, якщо в минулому були випадки розриву перетинки або спостерігається витікання рідини з вуха, що вказує на свіжий розрив перетинки. І взагалі, перш ніж застосувати будь-які вушні краплі чи інші лікувальні засоби, слід проконсультуватися з лікарем.

Коли йдеться про лікування маленьких дітей, то, як правило, призначають антибактеріальні засоби

та препарати, що зменшують набряк і запальну реакцію слизової оболонки вуха. На етапі одужання додають загальноозміцнювальні та вітамінні препарати. У разі виникнення ризику глухуватості проводять пневмомасаж і вібротомасаж барабанних перетинок, продування вуха.

Якщо у хворого розвиваються ускладнення, то лікування може передбачати тривалішу антибіотикотерапію та складніші процедури, зокрема лікування кортикостероїдами, процедури фізіотерапії (ультрафонофорез, інгаляції тощо). Тривалість антибіотикотерапії зазвичай становить 5-7 днів, але в разі виникнення ускладнень вона може сягати 14 днів.

Якщо є ризик розриву барабанної перетинки, пацієнтові можуть провести міринготомію, маленький розріз барабанної перетинки, щоб уникнути спонтанного розриву. Розріз краще заживає, аніж розрив, що важливо для профілактики хронізації запалення та рецидивів захворювання.

Щоб запобігти рецидивам, проводять санацію носової та ротової порожнин, лікування аденоїдиту та аденоїдних вегетацій, видалення збільшених та неактивних мигдаликів, вирівнювання викривленої носової перетинки. Усе це роблять, щоб відновити нормальне функціонування слизової носа, евстахієвих труб та запобігти розмноженню патологічної флори на ділянках, структурно пов'язаних з порожниною вуха.

Крім того, живляють заходи, спрямовані на загальне зміцнення організму та активацію імунної системи. Задля цього призначають вітамінотерапію, сонячні ванни, загартовування, купання у відкритих водоймах, дозоване фізичне навантаження та раціональне харчування.

Критеріями правильного лікування є зникнення всіх симптомів ГСО, відновлення слуху та нормалізація стану барабанної перетинки. Інколи в барабанній порожнині залишається невелика кількість рідини, що потребує подальшого спостереження в ЛОРа. Якщо за місяць рідина з порожнини не зникне, призначають новий курс лікування, спрямований на очищення середнього вуха.

ПРОФІЛАКТИКА

Знаючи, що до розвитку ГСО найчастіше призводять гострі захворювання дихальних шляхів, потрібно своєчасно лікувати саме їх. Важливо дотримуватися правил гігієни, соціальної дистанції та уникати контакту з хворими. Необхідно підвищувати опірність організму шляхом загартовування та дотримання правил здорового способу життя. Дітям, як і дорослим, потрібне дозоване фізичне навантаження, повноцінний сон, достатнє перебування на свіжому повітрі, сонячне світло, раціональне харчування, достатнє вживання води, а також душевний мир.

Авторка: Тетяна Остапенко, лікарка загальної практики, сімейної медицини

ПРАВИЛА ВІДВІДУВАННЯ ЛАЗНІ

Багато людей полюбляє добре прогрітись в лазні, попарившись із віником. Ця тепла процедура справляє не тільки очищувальний, а й лікувальний вплив на організм. Що потрібно знати, щоб не нашкодити собі?

Відомі два типи лазень. Перша – гарячоповітряна, коли використовується висока температура з низькою вологістю повітря, її називають ще турецькою або фінською сауною. Тут повітря сухе й не чинить сильної дії на шкіру. Друга – російська парильня, де висока вологість повітря завдяки тому, що на розпечене каміння періодично ллють воду.

У лазні наше тіло сильно розігрівається, розширюються поверхневі судини, кров починає посилено циркулювати, зменшується застій крові у внутрішніх органах, прискорюється обмін речовин та відновлення тканин. Через деякий час шкіра починає червоніти, потім відкриваються пори, з'являється піт, з яким організм віддає частину тепла й виводить молочну кислоту, сечовину та різні токсини. Відбувається природний процес очищення організму, що полегшує роботу нирок.

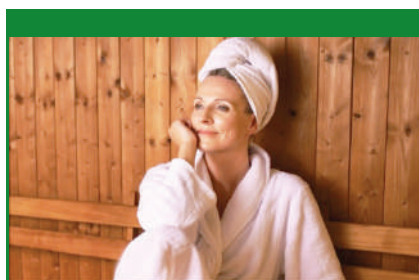
Крім того, за високої температури та вологості повітря розслабляються й прогріваються горло та бронхи, що особливо корисно людям, схильним до частих застудних захворювань, хронічних бронхітів та пневмонії. Лазня допомагає в лікуванні радикуліту й хвороб суглобів, прогріваючи м'язи, сухожилля та зв'язки. Відвідування лазні в поєднанні з дотриманням режиму харчування допомагає підтримувати масу тіла в межах норми.

Чергуючи прогрівання в парильні з холодним обливанням під душем, ми можемо тренувати судини. Вони звужуються, з'являється відчуття поколювання, а потім – розширюються, даруючи відчуття приємного припливу тепла в тілі. Такі контрасти допомагають людям, у яких постійно холодні руки та ноги, а також загартовують організм. Чергування парильні та холодного обливання нормалізують роботу нервової системи, діючи заспокійливо та підвищуючи життєвий тонус. Людина відчуває приємне розслаблення, водночас просвітлюється розум і поліпшується настрій.

На жаль, не всім лазня приносить користь. Є протипоказання: гострі захворювання з підвищенням температури тіла, загострення хронічних захворювань, підвищений артеріальний тиск, хвороби серця, виражений атеросклероз, туберкульоз, пухлини

захворювання, схильність до кровотеч тощо. Не слід відвідувати лазню й після 70 років. Перед першим відвідуванням краще проконсультуватися з лікарем.

Пам'ятайте про температурний режим. Температура в лазні – зазвичай 80-90 °С, у сауні – 130 °С, відносна вологість при 90 °С не повинна перевищувати 10 %, а при 110 °С – 5 %. Щоб до-



«Дослідження довели, що вплив вологого тепла відразу після тренування допоможе зменшити біль, зберегти тонус м'язів і заспокоїти нервові закінчення.»

бре пропотіти за нижчих температур, наприклад, 70 °С, вологість потрібно підвищити до 30-35 %. Для цього розпечене каміння поливають водою.

Не слід відвідувати лазню після ситного обіду, але водночас і не можна бути голодним. Краще паритися до обіду, коли організм відпочив під час сну та сповнений сил. Тоді ви легко перенесете цю процедуру, яка дає значне навантаження на серце. Перед парильнею потрібно помитися, але голову мочити не можна, оскільки це призведе до її перегріву. Витрітьесь насухо рушником і заходьте. Для кращого лікувального впливу на каміння добре лити не просту воду, а відвар трав або ефірні олії. Для цього можна використовувати відвар ромашки, чебрецю, звіробою, липи або ефірні олії ялиці, сосни, евкаліпта тощо.

Якщо ви в лазні вперше, потрібно поступово звикнути до гарячого повітря, не піднімайтеся відразу на верхню полицю. Дослухайтеся до організму,

як він реагує на високу температуру. Якщо ви відчуваєте дискомфорт, вийдіть назовні. Перш ніж заходити в парильню, потрібно розігріти тіло, особливо якщо ви замерзли. Для цього можна занурити ноги в таз із гарячою водою на 10-15 хвилин. Після того, як ви відчуєте в тілі тепло, можете заходити.

У парильні потрібно надіти на голову повстану шапку для захисту від перегріву голови та взяти із собою вовняну рукавицю для витирання поту. На полиці краще лежати, таке положення створює природний відтік крові та лімфи з нижніх кінцівок, полегшуючи роботу серця. Якщо немає змоги лягти, треба сісти так, щоб ноги були на одній висоті з тілом. У положенні стоячи ми наражаємося на ризик теплового удару, оскільки температура повітря на рівні голови на 15-20 °С вища порівняно з температурою на рівні тулуба. Щоб усі ділянки тіла рівномірно прогрівалися, необхідно частіше змінювати положення: спочатку полежати на боці, потім на спині, на іншому боці й на животі. У парильному відділенні важливо дихати носом, щоб гаряче повітря трохи охолоджувалося.

Прогрівшись протягом 5-7 хвилин, не можна різко вставати на ноги, тому що може запаморочитися голова. За хвилину до виходу з парильні, якщо ви лежали, сядьте, щоб підготувати систему кровообігу до положення стоячи.

Вийшовши з парильні, постійте під теплим, а потім прохолодним душем. Можна на 5-10 секунд зануритися в басейн. Потім потрібно 10-15 хвилин відпочити, після чого можна знову заходити в парильню. Залежно від стану та мети можна робити 3-4 заходи. Загальний час у парильні не повинен перевищувати 30 хвилин. Після парильні та в проміжках між нею добре пити теплий трав'яний чай або мінеральну воду. Не слід вживати холодних напоїв. Наприкінці необхідно сполоснутися під теплою водою, відпочити, дати тілу добре охолонути, після чого можна йти додому. Пам'ятайте, що тривалість банної процедури слід визначити з огляду на ваш стан, але не слід зловживати парильнею та намагатися побити рекорди.

Автор: Олексій Хацінський, лікар-фізіотерапевт

У ПРИМІЩЕННЯХ З ЦВІЛЛЮ зростає ризик захворіти на астму

З появою плісняви на площі понад 20 см² необхідні термінові заходи.

Цвіль у житлових будинках — досить часте явище, зазвичай пов'язане з недостатньою теплоізоляцією житлових будівель, що призводить до утворення конденсату. Дослідники під керівництвом Гунара Грюна, директора Інституту будівельної фізики ім. Фраунхофера (Штутгарт, Німеччина) оцінили взаємозв'язок між наявністю цвілі в приміщенні та захворюваннями дихальних шляхів.

Науковці зі Штутгарта провели метааналіз 170 наукових досліджень на цю тему й дійшли висновку, що уражене пліснявою житло підвищує ризик захворіти на астму на 40%. Таким чином, до 2,2 млн жителів Європи страждають від астми лише через те, що живуть у будинках із пліснявою.

Дослідники запропонували низку технічних рішень щодо поліпшення теплоізоляційних властивостей житлових будівель, щоб уникнути утворення цвілі. А також закликають



привітрювати помешкання та стежити за тим, щоб рівень вологості був не надто високим.

Джерело: www.med-practic.com

ОНЛАЙН-НАВЧАННЯ спричинило сплеск короткозорості в дітей

Під час пандемії різко збільшилася кількість короткозорих дітей. Такого висновку дійшли дослідники з Університету Огайо.

З поновленням уроків у школах після скасування коронавірусних обмежень офтальмологи здивувалися, наскільки зросла кількість короткозорих дітей.

Автори дослідження пов'язують це з тим, що вдома діти не відводили очей від екранів смартфонів, планшетів, комп'ютерів і телевізорів, що вкрай негативно позначалося на їхньому зорі. До того ж свої пристрої вони тримали дедалі ближче до обличчя, що підвищувало ймовірність розвитку короткозорості.

Саме тому дедалі більшої кількості учнів початкової школи тепер потрібні окуляри, а поширеність короткозорості зросла втричі. Дослідження за участю 120 000 дітей показало, що найбільший сплеск короткозорості спостерігається у віковій категорії від 6 до 8 років.

Науковці також дійшли висновку, що в тих дітей, які більше часу гуляють удень, на 50% менший ризик виникнення короткозорості. Річ у тім, що вплив денного світла на очі зміцнює зоровий нерв, завдяки чому око зазнає меншого навантаження. Тому важливо, щоб дитина отримувала достатньо сонячного світла й виконувала уроки у світлий час доби. Усе це допоможе захистити



очі. Дитячим очам потрібно хоча б дві години сонячного світла на день.

Під час експерименту вчені перевіряли стан сітківки ока під час сонячної погоди, а також у зимовий час в умовах нестачі сонця. Виявилось, що навантаження при нестачі світла зростало в кілька разів.

Джерело: www.med-practic.com

ГІНГГО БІЛОБА СПРИЯЄ поліпшенню слуху

Листя дерева гінго у вигляді екстракту чи настою корисне для слуху. Воно чинить судинорозширювальну дію: завдяки йому до внутрішнього вуха й головного мозку припливає кров, що позитивно впливає на слух. Крім того, листя цієї рослини є антиоксидантом, тобто нейтралізує вільні радикали — токсичні молекули, здатні пошкодити ніжні слухові рецептори.

Доведена ефективність листя гінго в таких випадках:

- **спонтанна глухота:** дослідження Гейдельберзького університету (Німеччина) показало, що в лікуванні раптової глухоти екстракт гінго дає кращий результат, ніж пентоксифілін (судинорозширювальний засіб);

- **дзвін у вухах:** згідно з дослідженням клініки святого Георгія в Гамбурзі (Німеччина), уживання екстракту гінго (80 мг двічі на день) понад 12 тижнів довело свою дієвість і безпечність в усуненні дзвону в вухах.



НАДЛИШОК СЛИЗУ може спричинити вживання молока



Клінічні дослідження свідчать, що діти з отитами, ринітами, бронхітами та іншими повторюваними респіраторними інфекціями легше одужують, якщо припиняють пити коров'яче молоко. Хронічні інфекції та надлишок слизу можуть бути пов'язані з алергією на білки, що містяться в молоці.

Найсерйозніший різновид алергії на коров'яче молоко, так званий синдром Гейнера, виявляється саме через постійні отити та респіраторні інфекції. Як правило, він трапляється в малюків віком від шести місяців до двох років.

Навіть за відсутності яскраво вираженої алергії на коров'яче молоко багато дітей з хронічними отитами, ринітами та інфекціями верхніх дихальних шляхів, що супроводжуються надлишком слизу, почуваються краще, якщо з їхнього раціону вилучають молоко та молочні продукти. Слушна альтернатива молочним продуктам — соєві чи горіхові напої та йогурти.

Корисно знати

КУРІННЯ може бути пов'язане з вушними інфекціями

Як активне, так і пасивне куріння ослаблюють імунну систему й провокують розвиток вушних інфекцій, зокрема тих, які призводять до втрати слуху.

Дослідження Університету в Осло (Норвегія), під час якого спостерігали за 2549 дітьми від народження до 10-річного віку, засвідчило, що діти батьків-курців більш схильні до респіраторних інфекцій і серед них частіше трапляються випадки отиту середнього вуха.

Інше дослідження, проведене в Південному Брісбені (Австралія) за участі 8556 жінок, показало, що діти матерів, які курять під час вагітності, у 3,3 рази більш схильні до гострих вушних інфекцій, ніж діти некурців.

Дим від багаття чи печі також може спровокувати розвиток отиту середнього вуха в дітей. В Університеті Аволово Іле Іфе (Нігерія) підтвердили, що діти, які мешкають у будинках, де постійно димить вогнище, значно більше схильні до інфекційних запалень середнього вуха. Це стосується й любителів часто запалювати свічки.

Джерело: Дж. Памплон-Роджер. Здорове тело. С. 144-154



ЗАПИТАННЯ ЛІКАРЕВІ



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



1 Уже тривалий час я живу з діагнозом «гайморит». Періодично хвороба загострюється й заважає мені повноцінно функціонувати. Звідки вона взялася та як її позбутися?

Гайморит (або запалення приносних пазух) — досить поширена проблема. Ця недуга є ускладненням гострої респіраторної інфекції. Судячи з ваших слів, у вас хронічний гайморит, який періодично рецидує. Розвивається ця патологія внаслідок потрапляння інфекції в приносні пазухи й затримання її там. Зазвичай ми не маємо проблем із синусами, тому що розвитку інфекції в них протидіє низка чинників: добра вентиляція пазух, природний дренаж слизу, що формується в них, місцевий імунний захист та загальний імунітет. Якщо хоча б одна ланка цього захисту порушується, то виникає ризик розвитку інфекції в пазухах.

Наприклад, викривлення носової перегородки порушує вентиляцію та дренаж у пазухах, і в разі вірусної інфекції з рясними виділеннями з носа частина слизу затримується в тій пазусі, яка гірше очищується. У застоюючому слизі починає розмножуватися бактеріальна інфекція, яка й призводить до накопичення гною в пазухах, запалення та всіх його проявів: підвищеної температури, болю, нездужання. Якщо вчасно й правильно пролікувати такий стан, а також виправити нерівність перегородки, то хвороба не набуває хронічної форми. Однак дуже часто ні те, ні інше не робиться — і гострий процес переходить в хронічну фазу.

Загальне ослаблення імунної системи в поєднанні з інфекцією також призводить до хронічного гаймориту. Стан тривалого емоційного напруження, часті переохолодження, порушення сну та різка зміна температур можуть ослабити імунну відповідь організму, і він не впорається з інфекцією вчасно, а отже, хвороба стане хронічною.

Одними з причин гаймориту є алергічний риніт, бронхіальна астма, поліпоз (розростання аденоїдів), адже на їхньому тлі збільшується вироблення слизу, порушується його відтік через набряк м'яких тканин, змінюється реактивність імунної системи, тому

створюється тло для розвитку хронічної інфекції.

На жаль, лікування хронічного синуситу є складнішим завданням, ніж лікування гострого або «свіжого» синуситу. У разі загострення гаймориту лікар-отоларинголог призначає антибактеріальні засоби, спрямовані на знищення збудника. Однак у більшості випадків гострого синуситу потреби в призначенні антибіотиків немає, тож одужання настає спонтанно, тому не слід після появи ознак нежитю та закладеності носа відразу бігти до аптеки по черговий антибіотик.



«Краще вчасно пролікувати гострий гайморит, аніж потім титанічним зусиллями боротися з хронічним.»

Нагадаємо, що антибіотики — це ліки, які для профілактики не призначають. Це група препаратів, що впливають лише на бактерії й не мають протівірусної дії. Призначати антибактеріальні засоби може тільки лікар. У разі загострення хронічного гаймориту без антибіотиків, на жаль, не обійтись, адже мікрофлора міцно засіла в пазухах, уже пристосувалася до багаторазового застосування антибіотиків та інших засобів, виробила захист проти них, сформувала бактеріальні плівки, практично не чутливі до хімічних лікувальних засобів. Тому краще вчасно пролікувати гострий гайморит, аніж потім титанічним зусиллями боротися з хронічним.

Також лікар, найімовірніше, призначить препарати, які допоможуть пазухам краще очищуватися. Якщо цього не вдасться досягти медикаментозно,

то доведеться промивати пазухи або навіть робити хірургічне очищення пазух, які заповнилися густим гноем. У разі вираженого запалення з болем та відчуттям розпирання призначають також протизапальні засоби як місцевої дії у вигляді спреїв, так і загальної.

Можуть зарадити проблемі й рослинні препарати, наприклад, на основі цикламену. Активні речовини таких засобів розріджують слиз, сприяють його виведенню з пазух, а також мають протизапальну дію.

Аби поліпшити стан у домашніх умовах, можна промивати ніс фізіологічним розчином. Контрастні ванночки для обличчя та сухе м'яке тепло на ділянку пазух припустимі, якщо є добрий відтік слизу з носа. Якщо відтік порушений, ці процедури не припустимі, адже можуть призвести до погіршення стану та розвитку серйозних ускладнень.

У будь-якому разі, перш ніж застосувати якісь засоби, порадьтеся з лікарем.

2 Чи допомагає короткочасне голодування або сиродієння в разі хронічного тонзиліту?

Тонзиліт — це запалення піднебінних мигдаликів. Хронічний тонзиліт супроводжується періодичними загостреннями у вигляді ангіни.

У 2016 році японський науковець Есінорі Осумі отримав Нобелівську премію за відкриття механізму впливу короткочасного голоду на патологічні процеси в організмі. Зокрема, він довів, що в умовах обмеженого харчування організм починає руйнувати пошкоджені клітини й замінює їх новими, краще долає інфекцію та виводить токсичні речовини.

Сиродієння передбачає вживання сирих рослинних продуктів, які не є висококалорійними, а отже, дають змогу значно обмежити звичну калорійність раціону. Відмова від їжі протягом 1-3 днів у поєднанні з достатнім уживанням води може мати позитивний вплив на запальні процеси в організмі. Триваліша відмова від їжі потребує контролю з боку лікаря. Про це важливо пам'ятати людям, які мають ендокринну патологію (цукровий діабет), хворобу нирок, подагру та захворювання травної системи.

Слід нагадати, що тривала практика сиродіння не є найкращим варіантом харчування, особливо якщо не враховувати особливості організму (вік, захворювання, спроможність травної системи перетравлювати їжу, фізична активність тощо) та повноцінно не поповнювати дефіцитні речовини. Малюкам та літнім людям такий варіант харчування взагалі не підходить, адже в них спроможність травної системи перетравлювати та засвоювати їжу значно нижча, аніж в інших людей.

3 Кому й у яких випадках потрібно вирізати мигдалики?

Ангіна – це запалення піднебінних мигдаликів, спричинене інфекцією (найчастіше стрептококовою чи стафілоковою).

Мигдалики належать до органів імунної системи й виконують захисну роль, запобігаючи безконтрольному поширенню інфекції вглиб дихальних шляхів. Мигдалики виділяють спеціальні клітини імунної системи, які мають протимікробну активність. Ось чому в разі потрапляння вірусів і бактерій у ротову порожнину мигдалики збільшуються й червоніють: у них точиться запекла боротьба з ворогами!

В історії медицини відома хибна практика профілактичного видалення мигдаликів – про всякий випадок, щоб ангін не було. Такі операції проводили всім дітям у віці 6 років. Якщо без крайньої потреби вирізати мигдалики, які ще функціонують, то мікроби транзитом дуже швидко проникатимуть углиб дихальних шляхів і спричинять розвиток ларингіту, трахеїту, бронхіту та навіть пневмонії.

Часті ангіни призводять до руйнування структури мигдаликів, так що вони навіть втрачають свою захисну функцію й стають постійним джерелом інфекції, що провокує виникнення повторних ангін. У таких випадках є сенс видаляти їх.

Покази до планового видалення мигдаликів у дітей:

- понад 7 випадків ангіни на рік;
- 5 випадків ангіни за 2 роки;
- 3 випадки ангіни на рік протягом останніх 3 років;
- наявність у змивах з глотки стрептококової інфекції, яка може призвести до розвитку ускладнень на тлі частих ангін: ревматизму, гломеруло-нефриту, ремокардиту, геморагічного васкуліту.

Є також покази до ургентної операції, тобто не запланованої раніше. Наприклад, коли ангіна призводить до гнійного запалення поза межами мигдалика – абсцес ЛОР-органів. Також ангіна може спровокувати надзвичайне збільшення мигдаликів, настільки виражене, що вони майже повністю перекривають горло й дитина може задихнутися, якщо терміново їх не вирізати.

Методи видалення мигдаликів (тонзилектомії) досить різноманітні: радіохвильова, шейверна (ендоскопічна), лазерна, радіочастотна (високо-частотна) електрохірургія. Серед

«Відмова від їжі протягом 1-3 днів у поєднанні з достатнім уживанням води може мати позитивний вплив на запальні процеси в організмі. Триваліша відмова від їжі потребує контролю з боку лікаря.»



них радіохвильова хірургія є найменш травматичною й майже безкровною. Після неї процес загоєння швидший і менш болісний. У дітей ці процедури проводять під загальним наркозом, а в дорослих – під місцевим знеболенням.

4 Як правильно промивати ніс на тлі респіраторної інфекції?

Промивання дає змогу очистити носові ходи від застійного слизу, пилу чи хвороботворних бактерій. Це найпоширеніший та найдієвіший метод очищення та зменшення запалення в носових ходах. Спочатку ця процедура може здаватися неприємною, але до неї легко звикнути.

Рідина для промивання носа:

- ▶ аптечний фізіологічний розчин хлориду натрію (0,9 %);
- ▶ вода (бажано бутильована або дистильована) з додаванням звичайної солі з розрахунку пів чайної ложки на склянку води. Надлишок солі сушить слизову оболонку носа, тому як альтернативу солі можна використовувати харчову соду;
- ▶ настої однієї або кількох лікарських трав (можна з додаванням солі): ромашки, чебрецю, гамамелісу, мальви. У разі алергії на пилок краще утриматися від трав'яних настоїв.

Процедуру краще проводити вранці й увечері протягом двох тижнів.

Як вводити рідину в ніс:

- ▶ **шприцом без голки або спринцівкою:** введіть рідину в ніздрю, доки вона не досягне горла, після чого ви зможете її виплюнути;
- ▶ **проточне промивання:** нахиліть голову набік над умивальником і за допомогою шприца чи спеціальної посудини вливайте рідину у верхню ніздрю так, щоб вона витікала з нижньої, оминаючи глотку;
- ▶ **промивання за допомогою долин:** капніть на долоню декілька крапель рідини для промивання носа. Піднесіть до носа й, заткнувши одну ніздрю, витягніть рідину іншою. Рідина має про-

йти через ніс і вийти з рота. Повторіть те саме з іншою ніздрею.

Також можна полегшити дихання, вдихаючи ефірні олії (лаванди, чебрецю, розмарину, евкаліпту), адже вони мають антисептичні та антивірусні властивості. Крім того, закладеність носа полегшує вдихання фітонцидів, які виділяє нарізана цибуля, вони розріджують слиз і борються з хвороботворними бактеріями.

5 Як правильно звільнити ніс від надлишкового слизу?

Час від часу нам необхідно звільнити свій ніс від надлишкового слизу, який з'являється в носових порожнинах. Це допомагає нам легше дихати й краще говорити. Однак щоб інфекція не потрапила у вуха й щоб не заразити інших хвороботворними бактеріями та вірусами, слід дотримуватися певних запобіжних правил.

Під час неправильного сякання в носі та пов'язаних з ним структурах (пазухах, трубах) виникає високий тиск. Це може призвести до поширення інфекції в ці суміжні структури, до травмування чи навіть розриву барабанної перетинки, до носової кровотечі. Особливо не рекомендується енергійно сякати при гаймориті: у такому разі слиз під тиском неминуче потрапляє в приносні пазухи.

Отож як правильно висякати носа?

- Піднесіть до носа серветку й затисніть пальцем одну ніздрю.
- Спробуйте вивільнити слиз із відкритої ніздрі, але не робіть це занадто інтенсивно. Якщо після однієї спроби у вас залишилося відчуття закладеності, а слиз не вивільняється, то потрібно припинити спроби. Можливо, є сенс закапати ніс судинозвужувальними краплями й тільки потім висякати.
- Це саме повторіть з іншою ніздрею.
- Краще це робити в одноразові серветки, а не в хустинки, адже в носовому слизі міститься багато хвороботворних бактерій та вірусів, які потім можуть знову потрапити у ваш організм. Використані серветки не кладіть у кишеню, одразу викидайте в смітник, а руки вимийте з милом.

Якщо йдеться про дітей, то насамперед малюк має навчитися видувати повітря носиком. Як і в будь-якому іншому виді навчання в цьому віці, найкраще діє гра. Варіантів декілька:

- ▶ пограти в паротяг, у якого ніс – це труба, або в їжачка, який пихтить носиком;
- ▶ запропонуйте малюку позмагатися, хто швидше зробить так, щоб скло запітніло від ваших видихів носом;
- ▶ спробуйте пересувати серветку чи шматочок вати по столу, дуючи на них спочатку двома ніздрями, а потім однією;
- ▶ під час купання використовуйте піну для ванни й здувайте її носом;
- ▶ розкладіть пір'їнки на столі та влаштуйте перегони: потрібно дути на своє перо й довести його до фінішу першим.

БЕРЕЖІТЬ СВІДОМІСТЬ ДІТЕЙ ВІД НЕГАТИВНИХ ПРОЯВІВ ЖИТТЯ

Від внутрішнього зв'язку дитини з батьками залежить те, як вона сприймає реальність, як реагує на події та які приймає рішення. Адже діти в буквальному сенсі є дзеркалом батьків: вони імітують їхні почуття та емоції. Як слід підтримувати цей внутрішній зв'язок, аби вберегти дитячу свідомість від травм?

Прагнучи досягти успіху в житті, дорослий спирався на різноманітні внутрішні ресурси. Любов, мудрість, сила, впевненість, цілісність, моральні цінності, творчі здібності, інтелект, терпіння, повага — це лише деякі з цих ресурсів. Сума всіх цих ресурсів становить унікальний погляд людини на світ, від якого залежать її рішення та реакції. Якщо дитина відчуває внутрішній зв'язок з батьками, вона може переймати їхні реакції, адже дії батьків неминуче впливають на слова та дії дитини.

Батьківська свідомість дає дітям впевненість, необхідну для того, щоб залишатися собою й коригувати свою поведінку в разі помилки. Доки дитина відчуває зв'язок з батьками, вона автоматично виправляє свої помилки без усіяких лекцій і погроз з боку старших.

Одна тільки присутність дорослих дає дитині додаткові ресурси, які допомагають їй діяти погоджено й творчо. Діти вчать особливо ефективно в присутності чи під наглядом батьків або вчителів. Що міцніший зв'язок дитини з дорослим, то більшу користь дасть присутність останнього.

ЯК УПОРАТИСЯ З НЕГАТИВНИМИ ЕМОЦІЯМИ?

Діти здатні виражати негативні емоції, а потім звільнитися від них саме завдяки підтримці, яку вони отримують від батьків. До дев'яти років дитина ще не здатна мислити логічно. Однак якщо поряд є дорослий, готовий співчувати, малюк переймає мамину чи татову модель мислення й легко відпускає негативні емоції. Часто батьки доходять хибного висновку, ніби їхня дитина вже також здатна логічно мислити, однак це лише підсвідомо імітація їхніх реакцій. Поплакавши в обіймах матері чи татуса, наляканий малюк дуже швидко звільняється від своїх переживань.

Якщо ж дитина плаче на самоті, коли ніхто її не чує й не цікавиться нею, відчай тільки посилюється, а страх не зникає. Діти живуть у вічному «зараз». Ще не вміючи логічно мислити, вони часто неправильно інтерпретують реальність.

Якщо хтось поведеться недоброчинливо, дитина доходить висновку, ніби ця людина завжди поводитиметься недоброчинливо. Якщо хтось

дуже подобається малюкові, то ця людина завжди буде йому подобатися. Якщо по телебаченню повідомили про грабж, маленька дитина сприймає цю інформацію так, ніби вона може стати наступною жертвою грабіжника. Вона не розуміє, що їй ніщо не загрожує, оскільки двері надійно зачинені. Такий висновок потребує логічних роздумів. Однак малюк почуватиметься в безпеці, якщо мама з татом вислухають його страхи й заспокоять.

В ідеалі приблизно до 9-річного віку дитину слід захищати від негативних проявів життя, доки її мозок не розвине достатньою мірою, щоб правильно інтерпретувати довколишню реальність. Даючи малюкові можливість зіткнутися з негативними ситуаціями, ви не навчите його, як поводитися в таких випадках.

Дитина схожа на проросле зернятко, якому потрібен захист від негоди, доки воно не розвине в собі силу. Малюка необхідно захищати від злих учителів, грубих однокласників, телевізійних новин тощо. Любячі батьки, вірні друзі, добрі вчителі формують ідеальне середовище для розвитку дитини.

РОЗВИТОК ЛОГІЧНОГО МИСЛЕННЯ

На розвиток здатності логічно інтерпретувати реальність мозку потрібно дев'ять років. І тільки в 14-річному віці дитина остаточно набуває здатність послідовно абстрактно мислити, моделювати гіпотетичні ситуації, самостійно вибудовувати логічні ланцюжки та приймати чужі погляди. Не опанувавши ці вміння, діти бачать світ інакше.

Ставши дорослими, ми забуваємо, який вигляд має світ, коли розумовий апарат ще не до кінця розвинений. Дитина сприймає світ як величезний простір, де на неї постійно чатують прикраси, розчарування та тривоги. Нині світ ще агресивніший, ніж раніше. Технологічні досягнення призвели до того, що сьогодні на дітей безперервно виливається потік негативної інформації та шкідливих стимулів: із соціалмереж, телебачення, радіо тощо.

Це особливо актуально у воєнний час, коли стаються жахливі злочини і їх безперервно висвітлюють у ЗМІ. Коли такі новини заповоняють ваш дім, малюкові здається, ніби все це

відбувається по сусідству й будь-якої миті те саме може трапитися й з ним. Бачачи надто багато нещастя на екрані телевізора, дитина потроху втрачає свою вроджену чутливість і відчуття батьківського контролю. Знову й знову спостерігаючи сцени насилля, дитина доходить хибного висновку, ніби ці ненормальні явища природні.

Раніше дітям не доводилося так часто стикатися з негативними та болісними реаліями життя. Сьогодні ж навіть дорослим складно сприймати новини. Проте в дорослих принаймні є здатність правильно інтерпретувати події, а в дітей мозок ще не готовий до цього. Що краще батькам вдається захистити свого малюка від цієї лавини новин, то безпечніше й впевненіше почуватиметься дитина.

ПОТРЕБА В ПІДБАДЬОРЕННІ

До 9-річного віку дитині необхідні регулярні запевнення в тому, що все йде як слід. Без здатності аналізувати й логічно мислити дитина щоразу доходить неправильних висновків та формує хибні переконання. Ось деякі приклади:

- Якщо дитина не відчуває любові, їй здається, що її ніколи не полюблять.
- Якщо дитина губить щось, їй здається, що знайти чи відшкодувати втрачене не можливо.

- Якщо дитина не отримує тістечко зараз, їй здається, ніби вона його ніколи не отримає.

Знаючи це, вам буде легше зрозуміти, чому діти схильні до таких сильних емоційних реакцій.

Якщо батьки йдуть з дому, малюк може подумати, що вони більше ніколи не повернуться. Жодні аргументи не переконають дитину, але якщо ви її спокійно вислухаєте, вона може теж заспокоїтися. Відповідаючи на почуття малюка співпереживанням, ви підбадьорюєте його, не вдаючись до логічних пояснень, які поки що йому не зрозумілі.

Батьки знають, що вони повернуться й усе буде гаразд. Це знання безпосередньо передається малюкові, якщо мама й тато з любов'ю його вислуховують і запевняють, що все буде добре. Відчуваючи зв'язок з батьками, дитина виносить користь із їхнього життєвого досвіду та ресурсів свідомості.

Автор: Джон Грей, сімейний психотерапевт

ОБМОРОЖЕННЯ

Обмороження – пошкодження тканин унаслідок дії тривалого холоду. Виникає зазвичай у нижніх кінцівках, рідше пошкоджуються руки, ніс та вушні раковини. Обмороження ділянок тіла можливе й за незначного морозу, а іноді навіть за плюсової температури, якщо погода вітряна, а вологість повітря висока. До обмороження більш схильні люди в стані сильної втоми та голоду, особливо похилого віку. Також до цього може призвести тісне взуття та одяг, волога білизна, наприклад, мокрі шкарпетки.

У момент дії холоду судини звужуються, у тканинах різко уповільнюється обмін речовин, через деякий час зупиняється кровообіг, знижується чутливість. На відміну від опіків, під час яких зовнішнє ураження тканин настає відразу, у разі обмороження цей процес розтягнутий у часі. Ступінь обмороження можна визначити тільки через деякий час, пухирці можуть з'явитися лише на 2-5 день, хоч спочатку ситуація здається сприятливою.

Допомога в разі обмороження: прибрати потерпілого з холоду, ретельно накрити сухим рушником місце обмороження, щоб відігрівання відбувалося поступово. Не треба занурювати тіло в гарячу воду або тулитися до батареї. Загальне зігрівання в приміщенні також має відбуватися повільно. Слід дати тепле або гаряче пиття з додаванням цукру, меду, так ми зігріємо організм зсередини. Важливо пам'ятати: ні на холоді, ні в приміщенні не можна розтирати шкіру. Це може

призвести до її омертвіння. Не можна різко зігрівати тіло й давати з цієї метою спиртне. Хоч алкоголь розширює судини, але водночас посилено втрачається тепло. Пошкодження тканин, що зазнали впливу низьких температур, відбувається не внаслідок дії самого холоду, а в момент їхнього зігрівання. Поверхневі тканини зігріваються швидше, у них прискорюється обмін речовин, але вони не можуть отримати достатньо кисню та поживних речовин, оскільки нижні шари ще не прогріті. Кров не надходить до верхніх шарів у достатній кількості, тому вони гинуть. Якщо прогрівання тканин відбувається рівномірно, тоді їхнє пошкодження буде мінімальним. Є метод лікування обморожень, коли на замерзлу кінцівку накладають теплоізоляційну пов'язку: внутрішній шар складається з марлі, середній – з поліетилену, а зовнішній – з вовни. Постраждалий лежить до відновлення чутливості й відчуття жару в пальцях рук чи ніг. Потім пов'язку знімають.

Ця методика дозволяє уникнути пошкодження тканин навіть за значного обмороження.

Рідше трапляється загальне замерзання. У такому разі людина спочатку починає дрімати, а потім поступово засинає. Зниження внутрішньої температури тіла до 24°C і нижче призводить до загибелі потерпілого.

Сильний і тривалий холод для тіла є небезпечним, хоч його дія помітна не відразу. Так само небезпечний і холод у взаєминах між людьми, він поступово і непомітно руйнує навіть найближчі зв'язки. Якщо ми відчуваємо, що в нашому житті з'явилася прохолода в спілкуванні з рідними чи близькими, не допускаймо фатального переохолодження. Зігріймо одне одного словами любові та щирою увагою. Прагнімо бути ближче до Господа, тоді Христос об'єднає нас найміцнішими узами любові.

Автор: Олексій Хацинський,
лікар-фізіотерапевт

НОСОВІ КРОВОТЕЧІ

Слизива оболонка, що вкриває ніс і приносить пазухи, дуже чутлива до перепадів температури, які виникають, наприклад, коли в спекотний день ми заходимо в дуже холодне приміщення. Під час різкого похолодання судини слизової оболонки розширюються, щоб нагріти повітря, яке надходить до легень.

Якщо з холодного місця ми потрапляємо в тепле, вони звужуються. Такі різкі зміни ослаблюють опірність слизової оболонки до бактерій та вірусів і можуть спричинити носові кровотечі. Здебільшого їх легко зупинити. Та ще важливіше – вжити заходів, щоб це не повторилося знову.

Якщо носові кровотечі стають часті, окрім медичної допомоги, ви можете вжити такі запобіжні заходи:

- Не встромляйте пальці в ніздрі.
- Не вивільняйте слиз із носа надто інтенсивно й часто.
- Зволожуйте повітря в спальні та в приміщеннях, де ви перебуваєте вдень, за допомогою зволожувача або випарника.

- Двічі-тричі на день змазуйте внутрішню поверхню ніздрів вазеліном.
- Утримуйтеся від прийому аспірину та інших медикаментів, які знижують згортання крові.
- Стежте за своїм артеріальним тиском.

Вітамін С (500 мг на день) і цинк (30-50 мг на день) сприяють здоров'ю слизової оболонки носа.

Додайте до раціону їжу, багату на ці два вітаміни:

- вітамін К, необхідний для згортання крові (міститься в усіх зелених овочах, особливо в капусті, шпинаті та спаржі);
- вітамін С, що збільшує міцність та еластичність дрібних кровоносних судин. Його дію посилюють біофлавоноїди, що містяться в яскраво забарвлених овочах і фруктах. Цитрусові, ягоди (аґрус, суниця, полуниця, смородина), ківі, шипшина багаті на вітамін С і біофлавоноїди.



ПЕРША ДОПОМОГА

- Сядьте або встаньте (не лягайте), щоб зменшити приплив крові до голови.
- Нахиліть голову вперед, щоб уникнути проковтування крові.
- Покладіть на лоб, обличчя та/або задню частину шиї тканину, змочену в крижаній воді.
- Натисніть двома пальцями на крила носа. 99 % носових кровотеч припиняються протягом 10 хвилин натискання на м'які частини носа.
- Змочіть ватну кульку в перекисі водню й помістіть у кровоточиву ніздрю.
- Якщо кровотеча не зупиняється протягом 10-15 хвилин, зверніться до лікаря.

Автор: Джордж Памплон-Роджер,
доктор медицини

ЗАХИСТ ВІД ГРИБКОВОЇ ІНФЕКЦІЇ

Не всі грибки, що торкаються нашого тіла, спричиняють захворювання. Однак деякі з них можуть уражати шкірні покриви, а деякі – слизову оболонку внутрішніх органів. Як уберегтися від цієї небезпечної недуги?



Від грибової інфекції найчастіше страждають шкіра та нігті стоп, але грибок легко може переселитися в пахову ділянку, на сідниці та нижню частину живота. Найчастішим проявом грибового ураження є виникнення червоних плям, що спричиняють свербіж і лущення шкіри. Особливо характерною є поява почервоніння між пальцями. При ураженні грибом нігті починають товщати, шаруватися, жовтіти, ставати шорсткими.

Спори грибка оточують людину скрізь, але щоб вони розвинулися, потрібні особливі умови. Розвитку грибової інфекції сприяє надмірна пітливість, особливо на закритих ділянках шкіри, недотримання особистої гігієни, пошкодження шкіри стоп та кистей, тривале носіння гумового та тісного взуття. Особливо сприятливі умови створюються в громадських лазнях та саунах. У цих місцях грибок легко передається від однієї людини до іншої через воду, проникаючи у зволожену та розпарену шкіру. Зниження роботи імунної системи та хронічні захворювання, що послаблюють організм, також є сприятливими чинниками.

На таку грибову інфекцію, як трихофітія, або стригучий лишай, хворіють переважно діти та жінки, заражаючись через особисті речі: гребінець, капелюх і білизну. Захворювання виникає в разі прямого контакту з тваринами. Уражаючи шкіру, нігті та волосся, воно спочатку має вигляд червоної плями, що лущиться, а потім переходить зі шкіри на волосся, руйнуючи його структуру. У запущеній формі грибок призводить до облісіння. У разі підозри на трихофітію слід негайно звернутися до лікаря. До того ж важливо обстежити всіх членів сім'ї, свійських тварин, і не лише своїх, а й знайомих, з якими людина контактувала останнім часом.

ЛІКУВАННЯ

Для лікування грибової інфекції шкірних покривів можна використовувати прості природні засоби, які часто дають добрі результати. Щоб поставити правильний діагноз і виключити

інші захворювання шкіри, потрібна консультація лікаря-дерматолога. Ось кілька рецептів, які можна використовувати при грибовій інфекції:

- 1 По 1 ст. л. квітів календули, квітів ромашки та квітів деревію настояти на 200 мл оцту протягом семи днів. Отриманим настоєм змащувати уражені ділянки шкіри 2-3 рази на день. Якщо на шкірі є тріщини, тоді їх обробляти не слід, оскільки з'являтиметься інтенсивний біль.
- 2 На 100 мл оцту додати по сім крапель ефірної олії шавлії, сосни та чайного дерева. Перед застосуванням добре збовтувати.
- 3 На 100 мл оцту додати 2-3 ч. л. свіжого соку часнику чи 1-2 голки розчавленого часнику.
- 4 Часникова олія: будь-яку олію, краще рафіновану, змішати з часниковим соком у пропорції 1:1. Зберігати в холодильнику. Змащувати шкіру краще перед сном, прикриваючи тканиною. Якщо це стопи, можна надіти тонкі бавовняні шкарпетки, щоб не забруднити постільну білизну. Для посилення ефекту перед використанням часникової олії можна розпарити шкіру в гарячій воді.

Якщо уражена шкіра стоп, слід мити ноги з господарським милом, огрубілу шкіру потерти пемзою й змастити 9% оцтом. Пемзу після використання обдати окропом, а ванну обробити будь-яким побутовим дезінфектором.

При ураженні грибом нігтів лікування слід проводити тривало. Якщо ніготь зовні змінений більш ніж на третину, то, найімовірніше, грибок інфекція проникла в нігтьове ложе. Використовуйте наведені нижче рецепти до повного відростання здорових нігтів. Це триватиме приблизно 6-9 місяців.

• Перед сном попарте пальці рук або ніг у часниковій ванні: налийте 1-2 літри гарячої води 42-44 °С, щоб вона покривала пальці, додайте 2-3 зубчики часнику. Тривалість ванни – 30-40 хвилин. Потім змастіть нігті часниковою олією або одним із вищеписаних настоїв на оцті. Якщо є змога, повторюйте процедуру щодня.

• Приготуйте гарячу ванну з настоїв трав: календули, деревію, ромашки,

листя хрону, кореня оману, чистотілу. На одну ванну можна брати 1-3 види трав. Тривалість процедури та температура води – як у часникової ванни. Потім змастіть нігті одним із вищеписаних настоїв.

Для покращення кровообігу можна робити контрастні ванни для ніг: гаряча вода – 6 хвилин, холодна – 1 хвилина; повторити 4-5 разів.

ПРОФІЛАКТИКА

- 1 Не користуйтеся чужими речами, особливо взуттям, хатніми капцями, гребінцями, шапками, хустками, постільною білизною та засобами гігієни.
- 2 Своєчасно змінюйте білизну й щодня ретельно мийте ноги (особливо між пальцями).
- 3 Періодично проводьте дезінфекцію особистих речей шляхом кип'ятіння або прасування гарячою праскою. Грибки з легкістю переносять холод і мороз, але висока температура та кип'ятіння вбивають мікози за лічені хвилини.
- 4 Носіть взуття, з якого легко випаровується волога (уникайте взуття з поліетиленовою підкладкою), щодня просушуйте взуття, щодня виставляйте ноги на сонце хоча б на 10-15 хвилин, не ходіть босоніж у громадських місцях.
- 5 Дотримуйтеся запобіжних заходів у місцях загального користування, особливо в лазнях, басейнах, саунах: ходіть у гумових капцях, після відвідин ретельно мийте стопи та протирайте їх столовим оцтом.
- 6 Не гладьте незнайомих кішок та собак.
- 7 Збалансоване харчування з достатнім споживанням вітамінів, мінералів та мікроелементів, особливо йоду, цинку, магнію.
- 8 Достатнє надходження вітаміну D.

Якщо ви помітили якісь прояви грибової інфекції, своєчасно почніть лікування, так ви допоможете собі й уберете від її появи своїх родичів.

Автор: Олексій Хацінський, лікар-фізіотерапевт

ЯК ЗАПОБІГТИ НИРКОВИМ КОЛЬКАМ?

Кожна десята людина в певний момент життя ризикує занедужати на нирковокам'яну хворобу. Недуга доволі підступна, оскільки камені можуть рости в нирках протягом місяців чи років без будь-яких симптомів. Як цьому зарадити?

Пийте воду в достатній кількості

Пиття води знижує концентрацію речовин, з яких формуються ниркові камені. Відповідно, знижується й ризик їх утворення.

Яку кількість води можна вважати достатньою? Це залежить від пори року й рівня фізичної активності. Та загалом бажано пити воду в такій кількості, за якої сеча буде світлою. Це приблизно 30 мл на 1 кг маси тіла.

Ідеально підходить у такому випадку очищена вода, яка не містить мінеральних солей і токсинів, або вода зі зниженим умістом мінералів.

Виконуйте фізичні вправи

За активної фізичної діяльності кальцій відкладається в кістках, де він необхідний для їхнього зміцнення. У людини, яка веде сидячий спосіб життя, підвищується рівень кальцію в сечі, що призводить до утворення каменів.

Дотримуйтеся дієти

Люди з тенденцією до утворення каменів у нирках, особливо каменів із оксалату кальцію (найпоширеніші), можуть майже удвічі знизити ризик утворення нових каменів, дотримуючись спеціальної дієти, згідно з дослідженням учених Боннського університету (Німеччина). Ось її основні принципи.

Збільште вживання:

- **води** (1,5-2 л на день);
- **рослинної клітковини**, що міститься в овочах, фруктах цільнозернових, бобових;
- **калію**, якого багато у фруктових соках, помідорах та овочах загалом;
- **вітаміну В6**, що міститься в пшеничних проростках, насінні кунжуту, бананах, авокадо та бобових. Можна також уживати вітамін В6 у харчових добавках в поєднанні з магнієм, вони запобігають утворенню оксалатів.

Обмежте або відмовтеся від уживання:

- **солі та приправ**. Надлишок солі призводить до виведення



кальцію із сечею. Багато приправ, соусів, спецій, ковбасних виробів містить велику кількість солі. Денний обсяг вживання солі не має перевищувати 6 г, що еквівалентно 2400 мг натрію;

• **молока та твердого сиру.**

У коров'ячому молоці міститься багато кальцію, необхідного для швидкого росту теляти. Немовляті людини стільки кальцію не потрібно. Тому в жіночому молоці його втричі менше, ніж у коров'ячому. Дорослий, який уживає багато молока та твердого сиру, також отримує надто багато кальцію. Надлишковий кальцій виводиться із сечею й стає основним матеріалом для утворення ниркових каменів;

ДЕННА ВПРАТА ВОДИ (у середньому)

Щодня організм втрачає до 1800 мл води: 300 мл – випаровування з видихуванням повітрям, 900 мл – із сечею, до 500 мл – випаровування через шкіру, 100 мл – з калом. З традиційним раціоном ми отримуємо приблизно 400 мл води. Це означає, що необхідно випивати ще принаймні 1500 мл (приблизно 6-8 склянок).

• **холестерину та білків загалом, особливо тваринного походження.** Надлишок у раціоні білків, наприклад, у разі частого вживання м'яса, підвищує вимивання кальцію із сечею, що може спричинити утворення каменів (а також остеопороз). Крім того, уживання м'яса збільшує виведення із сечею й сечової кислоти та фосфору. Ці компоненти, як і кальцій, слугують «будівельним матеріалом» для ниркових каменів;

• **харчових добавок з вітаміном С.** Рекомендовано приймати не більш ніж 1000 мг на день, оскільки аскорбінова кислота в організмі перетворюється на оксалат – один з компонентів каменів. Це стосується лише вітаміну С в харчових добавках і не стосується вітаміну С у фруктах.

Відмовтеся від уживання алкогольних напоїв.

КОРИСНІ НАПОЇ

СІК «ЧИЩУВАЛЬНИЙ» ПРОТИ ЗАТРИМКИ РІДИНИ

Це дієвий сечогінний засіб, здатний стимулювати роботу нирок і збільшити виведення сечі. На відміну від сечогінних препаратів, він не спричиняє дисбалансу мінеральних солей у крові.

У дні перед менструацією в організмі жінки внаслідок гормонального переналаштування накопичується рідина, особливо в зоні повік, грудей та щиколотки. Цей сік допоможе вивести надлишкову рідину й полегшити біль, зумовлений надмірною чутливістю грудей. Він допомагає також тим, хто страждає від гіпертонії, оскільки в разі втрати рідини артеріальний тиск знижується.

Інгредієнти (на 2 порції по 250 мл):

- 6 морквин
- 1 огірок
- 3 стебла селери
- 10 гілочок петрушки
- 4 ст. л. лимонного соку

Моркву, огірок, селеру та петрушку вимийте й пропустіть через соковитискач. Додайте лимонний сік. За бажання підсоліть за смаком.

СІК «РОЗЧИННИК КАМЕНІВ»

Усі цитрусові завдяки лимонній кислоті та її солям (цитратам) запобігають утворенню каменів у сечовідних шляхах. До того ж цитрусові можуть розчиняти вже наявні камені. Найефективніші лимони та апельсини. Згідно з дослідженням медичного центру Техаського університету (США), дія лимона доповнюється дією апельсина, і вони взаємно посилюють здатність запобігати утворенню каменів. З нецитрусових найдієвіша дія.

Одна або дві склянки цього соку на день протягом кількох тижнів після ниркової кольки допоможуть уникнути її повторення.

Інгредієнти (на 2 порції по 250 мл):

- 4 апельсини
- 1 лимон
- 2 скибки дині

Очистьте всі плоди від шкірки. Помістіть у соковитискач або витисніть сік із цитрусових за допомогою ручного преса й додайте до соку дині.



ЯК ЗБЕРЕГТИ СІМ'Ю?

«Тепер залишаються ці три: віра, надія, любов; та найбільша з них – любов» (1 Кор. 13:13). Ось дев'ять перевірених життям принципів, дотримуючись яких ви зможете зберегти свій шлюб міцним і запобігти загрози розлучення.



1 ПОДБАЙТЕ ПРО ДУХОВНУ СКЛАДОВУ ВАШОГО ШЛЮБНОГО СОЮЗУ

Ще на початку створення сім'ї слід запросити Бога у своє життя й залишатися вірними Йому до кінця. Цей принцип передбачає спільні відвідини подружжям богослужінь, дослідження Слова Божого, а також щирі особисті та заступницькі молитви.

Це також передбачає втілення в життя тих істин, про які ви читаєте в Біблії, адже саме вони спонукають нас бути добрими, співчутливими та милосердними. Цінність шлюбу якраз і полягає в тому, що подружжя отримує можливість спільними зусиллями узгодити своє життя з вимогами Божого Закону.

Розглянемо кілька прикладів. Згідно з біблійним ученням, ми повинні шанобливо ставитися одне до одного: *«Любіть один одного по-братерськи, пошаною один одного випереджайте» (Римл. 12:10)*. Поважайте інтереси свого партнера більше, ніж власні.

Біблія також закликає нас зростати в любові: *«Будемо уважні один до одного, заховаючи до любові та добрих діл» (Євр. 10:24)*. Крім того, Бог також хоче, щоб у своєму житті ми виявляли покірність і смирення: *«Тому дбаймо про мир і про те, що служить для збудування одне одного» (Римл. 14:19)*; *«Нічого не робіть наперекір чи з марнославства, але в покорі вважайте одне одного більшим за себе» (Филп. 2:3)*.

2 ПРИДІЛЯЙТЕ НАЛЕЖНУ УВАГУ ВАШИМ СТОСУНКАМ

Взаємини навіть у тих шлюбах, про які кажуть, що вони укладені на небесах, потребують від обох членів подружжя уваги та взаємного посвячення. Остерігайтеся того, щоб промінати теплоту сімейного вогнища на величезну кількість усіяних приманок, якими сьогодні рясніє світ. Не дозволяйте цим спокусам посісти місце у вашому серці, призначене лише для вашого обранця.

На жаль, дуже багато сімейних пар майже весь вільний час і сили присвячують просуванню кар'єрними сходами, догляду за дітьми, соціальної активності та іншій діяльності. І хоч усе вищезгадане, безумовно, є важливим для сучасної людини, подружжя має

навчитися поєднувати це з особистими стосунками. Якщо цього не робити, то взаємна зайнятість, через яку партнери дедалі менше часу проводять разом, може охолодити їхні почуття, призвести до взаємного відчуження та, як наслідок, до розриву стосунків.

3 СТАТИ НАЙКРАЩИМИ ДРУЗЬМИ

Нещодавно було проведено дослідження, у якому брала участь 351 сімейна пара. Вони були одружені не менше ніж 15 років. Мета цього дослідження полягала в тому, щоб з'ясувати, які чинники здатні зробити сімейний союз не лише тривалим, а й щасливим.

Із загальної кількості респондентів 300 подружніх пар назвали свій шлюб щасливим. Потім їм запропонували розподілити за вагомістю чинники, здатні зробити сімейне життя комфортним, від незначного до найважливішого. У підсумку 90% дружин і чоловіків поставили на перше місце такий пункт: партнер є для них найкращим другом.

Безумовно, щоб досягти цього, подружжю довелося докласти зусиль. Визначальними чинниками є спілкування, турбота одне про одного, довіра, уміння ділитися найпотаємнішими думками, а також прояв поваги, уміння слухати та цікаво організовувати час сімейного дозвілля.

4 УЧІТЬСЯ ЛЕГКО ПРОЩАТИ

Цей біблійний принцип неодноразово згадується на сторінках Святого Письма. Апостол Павло не випадково пише: *«Будьте ж добрими один до одного, милосердними, прощаючи одне одному, як і Бог через Христа вам простив!» (Ефес. 4:32)*.

Прощення є життєво важливим у розв'язанні конфліктних ситуацій. Мій знайомий, добрий сім'янин, якось сказав мені: *«Щасливий шлюб – це союз двох людей, які вміють легко пробачати образи»*.

Якщо душевні рани, заподіяні сварками, не змащені бальзамом прощення, обоє відчують біль і розчарування. Якщо ви зачали на найближчу вам людину злість, то в такий спосіб вибудували одне між одним стіну відчуження. Ви потрапляєте в емоційну

пастку, унаслідок чого відчуваєте біль. Зрештою негативні емоції вириваються назовні та отруюють ваш шлюб.

Почуття образи здатне настільки переповнити ваше серце, що з нього будуть витіснені теплота та прихильність, які ви відчуваєте щодо свого чоловіка. Через деякий час ваша половинка почне відчувати це відчуження. Гіркота й злість мають таку руйнівну силу, що варто їм випадково увійти у ваше серце й затриматися в ньому, як це призведе до негативних змін у вашому характері. Єдиний вихід із такої ситуації – зібравшись із духом, переступити через власне «я» й пробачити того, хто завдав вам болю.

5 НЕ ДРАТУЙТЕСЯ Й НЕ ВЛАШТОВУЙТЕ СКАНДАЛІВ ЧЕРЕЗ ДРІБНИЦІ

Виявляйте мудрість, щоб не драгуватися через дрібниці й не відповідати грубістю на грубість. Слід розуміти, що є справді важливим та принциповим і за що слід боротися. Є безліч ситуацій, у яких без шкоди для вашої сім'ї можна поступитися своїм поглядом, щоб потішити чоловіка чи дружину. Не намагайтеся звести власну думку до рангу істини в останній інстанції.

Одного разу в день весільної урочистості свекруха дала своїй майбутній невістці слушну пораду, яку та пронесла через усе своє життя: *«Щасливим може стати лише той шлюб, у якому чоловік і дружина по черзі час від часу стають "глухими"»*. Справді, навіть близькі нам люди здатні промовляти слова, які можуть глибоко поранити наші почуття. У такі моменти було б дуже розумно пропустити образливий вислів повз вуха, вдавши, що ви його не почули, а не відповідати грубістю та взаємними звинуваченнями.

Якщо ви щиро бажаєте, щоб ваш сімейний союз процвітає, стежте за своїм мовленням. *«Слова з уст премудрого – милість, а губи безумного нищать його» (Екл. 10:12)*.

6 НАВЧАЙТЕСЯ ЦИВІЛІЗОВАНО ЗАЛАГОДЖУВАТИ КОНФЛІКТНІ СИТУАЦІЇ

У кожного навіть з найідеальніших партнерів є своя думка. Тому конфліктів їм не уникнути. Тож украй важли-

вим є вміння зважати на індивідуальні особливості людини й виходити з конфліктних ситуацій з найменшими для обох сторін втратами. Фахівці у сфері сім'ї та шлюбу вважають, що для залагодження суперечки цивілізованим способом слід дотримуватися трьох правил:

● **Не просто слухати, а чути.** Зазвичай, коли під час сварки говорить партнер, нас більше хвилює не суть сказаного ним, а власні сумні думки. Однак через це ви просто не чуєте того, чим намагається з вами поділитися кохана людина. Звідси виникають взаємні образи та звинувачення, що лише загострює конфлікт.

● **Не нападайте.** Коли настане ваша черга висловитися, наголосіть на самій ситуації, що спровокувала сварку, а не на своїх емоціях. Наприклад, коли чоловік залишає після себе безлад, розумніше сказати: «Коли я побачила, що ти розкидав свій одяг по всій кімнаті, мені стало прикро, адже я повинна все це прибрати», — а не говорити: «Ти такий неохайний!»

● **Ніколи не загрожуйте розривом стосунків, керуючись метою досягти свого.** Удавшись до такого прийому, ви, звісно, зумієте привернути увагу партнера, проте така поведінка послаблює шлюбні зв'язки, відновити які дуже не просто.

7 НЕ НАМАГАЙТЕСЯ ЗРОБИТИ СЕБЕ АБО СВОГО ПАРТНЕРА ІДЕАЛЬНИМИ

«Стежте за тим, щоб не ідеалізувати ні себе, ні свого партнера», — радить психіатр Марк Голстон, автор книги «Шість секретів тривалих взаємин». Бажання досягти високих стандартів у шлюбі, безумовно, є похвальним, проте слід уникати ситуацій, у яких вони будуть завищеними настільки, що стануть узагалі недосяжними. Добре також мати певні принципи, проте (якщо це не стосується питань віросповідання та совісті) вони не повинні бути з категорії непорушних аксіом.

8 НІКОЛИ НЕ ЛЯГАЙТЕ СПАТИ, ЯКЩО СВАРКА НЕ ЗАЛАГОДЖЕНА

Мартін і Джейн одружені вісім років. «Як і всі подружні пари, ми іноді сваримося, однак на початку наших взаємин ми дали одне одному слово залагоджувати конфлікти до того, як ляжемо спати. Відтоді в нашій сім'ї це стало правилом. Поговоривши відверто й знайшовши компроміс, ми обіймаємо одне одного й спокійно лягаємо спати. Отже, проблема більше не бентежить нас, і ми можемо спокійно відпочити вночі, а новий день почати із чистого аркуша», — розповідає Мартін.

Із цього приводу Біблія дає таку пораду: *«Гніваючись, — не грішіть; сонце хай не заходить у вашому гніві, і не давайте місця дияволу» (Ефес. 4:26, 27).*

Однак є ймовірність того, що подружжя так і не зможе розв'язати конфлікт. Якщо це стає очевидним, один з партнерів повинен сказати: «Я люблю тебе й знаю, що ми знайдемо вихід із цієї ситуації, але про це краще говорити на свіжу голову, тому повернімося до цієї розмови завтра». Така розв'язка також здатна заспокоїти партнерів, це дасть їм змогу добре виспатися. Нерідко трапляється так, що проблема, яка ще вчора здавалася глобальною й нерозв'язною, зранку перестає бути такою, і подружжя швидко доходить згоди.

9 НАМАГАЙТЕСЯ КОНЦЕНТРУВАТИСЯ НА ПОЗИТИВНОМУ

Завжди намагайтеся фокусувати свою увагу на позитивних моментах вашого сімейного життя. Щоразу, коли вас щось засмучує, згадайте, за що саме ви цінуєте свого партнера й чому ваші з ним стосунки для вас цінні. Віра, надія та любов — ось дієві засоби, здатні зробити вашу сім'ю щасливою.

Автор: Віктор Парачин

ПОВАЖАЙТЕ ІНДИВІДУАЛЬНІСТЬ

Ніхто не може розчинити свою індивідуальність в індивідуальності іншої людини. Кожен повинен чинити на свій розсуд відповідно до веління власного сумління. Щодо нашої відповідальності та впливу, то ми підзвітні Богові, оскільки отримуємо наше життя від Нього. Ми належимо Йому за правом творіння і за правом вкуплення.

Самі наші тіла — не наша власність, з якою ми можемо поводитися, як нам заманеться, завдаючи їм шкоди звичками, котрі призводять до розладу здоров'я. Наше життя й усі наші здібності належать Йому.

Він піклується про нас щохвилини. Він підтримує живий механізм у дії; якби ми були залишені управляти ним хоч одну мить — ми би померли. Ми цілковито залежимо від Бога.

Життя дається нам лише один раз, тому кожен повинен запитати себе: «Як я можу застосувати свої сили, щоб вони принесли найбільшу користь? Яким чином я можу зробити якомога більше для слави Божої та добра моїх ближніх?» Адже життя має цінність лише тоді, коли слугує для досягнення цієї мети.

Авторка: Еллен Уайт

ПЛАН ПОВСЯКДЕННИХ СПРАВ

Складання плану повсякденних справ — одна з найпоширеніших методик у боротьбі з депресією, які використовують психологи. Пацієнт повинен дотримуватися плану-розкладу протягом кількох тижнів. Цей план має бути ретельно продуманий та ґрунтуватися на таких принципах:

► План потрібно складати з таких видів діяльності, які приємні людині, уникаючи (особливо на початку) тих, які здаються їй надто важкими.

► Намагайтеся планувати такі види діяльності, які мають соціальну складову. Наприклад, краще запланувати зустріч із друзями, а не перегляд фільму на самоті.

► Якщо можливо, не слід переривати роботу або навчання, однак інтенсивність і кількість відведених для цього годин краще зменшити.

► Важливо вносити в план види діяльності, пов'язані з фізичною працею. У відновленні хімічного й гормонального балансу заняття спортом та фізична активність можуть відіграти не менш важливу роль, ніж уживання фармацевтичних препаратів.

► Розпорядок дня має бути якомога докладнішим.

Лікування просуватиметься краще, якщо людину, яка страждає від депресії, підтримає її сім'я. Як це зробити?

► Слухайте близьку людину з увагою та співчуттям, оскільки це саме собою має цілющу дію.

► Ніколи не засуджуйте її, спілкуйтеся з нею спокійно й природно.

► Сприятяє тому, щоб вона була максимально залучена до будь-якої активної діяльності: плануйте виходи на природу, приємні розваги, цікаві поїздки тощо.

► Підбадьорюйте її та вселяйте надію на успішне розв'язання її проблеми.

Людина, яка зауважила в себе симптоми депресії, має усвідомити, що майбутнє не здане на владу сліпих обставин і що вона сама може вплинути на завтрашній день. Тікайте від почуття відчаю та недієздатності.

Автор: Джуліан Медгоса



АНТИСТРЕСОВИЙ РАЦІОН

Мільйони людей у всьому світі живуть з діагнозом клінічної депресії, яка позбавляє сил, мотивації, життєвих цілей і, що важливо, радості та щастя. Науковці стверджують, що в щасливих людей найкращі показники здоров'я. Однак чому в одних людей немає проблем з настроєм, тривожністю та депресією, а інші страждають від цих розладів? За спостереженнями фахівців, психічний стан людини дуже залежить від того, як вона харчується.

► РЕЧОВИНИ-ШКІДНИКИ

Однією з найчастіше згадуваних речовин у цьому списку є арахідонова кислота, джерелами якої є м'ясо, молочні продукти та яйця. Можливо, ризик виникнення проблем із психікою в людей, які віддають перевагу вищезгаданим продуктам перед рослинними, вищий, тому що серед них більший відсоток хворих на хронічні захворювання, як-от: цукровий діабет, ішемічну хворобу серця, ожиріння? Адаже ці захворювання негативно впливають на стан мозку.

Вегетаріанці рідше хворіють на ці й навіть менш грізні недуги, як-от: геморої і виразку шлунка. Вони рідше змушені приймати лікарські засоби, однією з побічних дій яких є саме зниження настрою та депресія. У них рідше виникають хворобливі відчуття, безсоння та тривожність. Можливо, вегани щасливіші за все-їдних, тому що здоровіші? Можливо, проте вина арахідонової кислоти залишається.

Арахідонова кислота має прозапальний ефект, тобто провокує та підтримує запальні реакції в тканинах, у які потрапляє. Це відбувається і в м'язах, і в судинах, і в мозку. Уявляєте, запалення в мозку? Звучить загрозливо. Арахідонова кислота в організмі розпадається на низку речовин, які тільки посилюють запалення та біль. Ліки, що блокують розпад цієї кислоти на ці агресивні компоненти, мають знеболювальний і протизапальний ефект. Саме такий механізм дії препаратів, які ви вживаєте, коли у вас болить голова чи спина.

Цікаво, що наш організм сам виробляє арахідонову кислоту, щоб забезпечити запальні реакції в ньому самому. Наприклад, у разі забою або перелому кістки. Щоб залучити до пошкодженого місця клітини імунної системи та відновити постраждалі тканини, організм у місці ушкодження виробляє арахідонову кислоту, тому нам не потрібно вводити її в організм штучно. Коли ж ми вживаємо багато продуктів-постачальників арахідоно-

вої кислоти, то вона перетворюється на підступного ворога, який грає не в наші ворота й навіть на полі мозку. У людей з високим рівнем арахідонової кислоти більший ризик розвитку тяжкої форми депресії, що нерідко призводить до суїциду.

Основними джерелами арахідонової кислоти є: курка, яйця, яловичина, свинина, риба.

До того ж перші два джерела обігнали наступні три за вмістом цієї агресивної речовини. Навіть одне спожите яйце значно підвищує рівень арахідонової кислоти, а в любителів м'яса обсяг надходження цієї речовини вдвіть перевищує показники тих, хто від нього відмовився. Науковці взяли за мету відстежити, як саме вилучення з раціону продуктів тваринного походження позначається на настрої тих, хто вживає їх постійно. Виявилось, що через два тижні рослинної дієти учасники експерименту зауважили поліпшення настрою, тому вчені дійшли висновку, що всеїдним людям, які часто перебувають у пригніченому настрої, є сенс поекспериментувати з відмовою від продуктів тваринного походження.

Виявляється, харчування на основі рослинних продуктів до того ж допомагає налагодити травлення, сон, підвищити енергійність та продуктивність праці, поліпшити фізичне самопочуття та психічне здоров'я. В усіх учасників поліпшився настрій, вони стали відчувати більше позитивних емоцій, рідше страждали від нападів депресії, тривожності, менше втомлювалися й краще виконували рутинні завдання.

Отже, зменшуємо споживання продуктів, багатих на арахідонову кислоту, аж до повної їхньої заміни цільними рослинними продуктами.

► ЗЕЛЕНЬ ДЛЯ ПОЛІПШЕННЯ НАСТРОЮ

Рясне споживання овочів знижує ризик виникнення депресії на 62%! Науковці визнали фрукти та овочі при-

родними та недорогими ліками для підтримки здоров'я мозку.

Якщо згадати той факт, що депресія розвивається як наслідок хімічного дисбалансу в головному мозку, теоретично наведення ладу в цій хімії допомогло би перемогти депресію. У людей, які страждають від депресії, низький рівень речовин (серотоніну та дофаміну), які забезпечують передання нервових імпульсів між клітинами мозку. Це пов'язано з тим, що в них підвищена активність ферменту (моноаміноксидазу), який руйнує ці активні речовини. Спроби фармації знизити активність цього ферменту були більш-менш успішними, проте не безпечними в плані побічних дій. Але!

Виявляється, у природі вже є розв'язання цієї проблеми! Багато рослин здатні безпечно пригнічувати активність цього ферменту. Серед особливо активних виділяють ягоди, виноград, цибулю, зелений чай, гвоздику, орегано, корицю, мускатний горіх. Не дивно, що люди, які віддають перевагу рослинній їжі, рідше страждають від депресії. Та якщо ви думаєте, що кілька листочків петрушки й сліди моркви в супі – це вже достатньо, то ви помиляєтеся. Щоб досягти стійкої позитивної дії на стан психіки, потрібно з'їдати приблизно 7 порцій фруктів або 8 порцій овочів щодня, що становить 700–800 г.

► ЇЖТЕ НАСІННЯ – І БУДЕ ВАМ ЩАСТЯ!

Сировиною для вироблення «гормону щастя» серотоніну, дефіцит якого спостерігається при депресії, є амінокислота триптофан. «Годуйте людей ізольованим триптофаном – і вони будуть щасливі!» Ні, не спрацювало. Це навіть виявилось небезпечним для життя. «А якщо просто споживати більше білка, щоб з ним і триптофан надходив до мозку!» Ні, і це не спрацювало, оскільки інші амінокислоти конкурентно заважали засвоєнню триптофану. А вихід був простий!

Якщо людина споживатиме їжу, багату на вуглеводи (каші, фрукти), то це допоможе триптофану краще прони-

кати в мозок, адже інші амінокислоти на тлі вуглеводів швидко надходять у м'язи, залишаючи триптофан ізольованим, чим активно користується мозок. Цей факт пояснює потяг до солодкого на тлі зниження настрою. Проте рафіновані солодощі є найкращими джерелами вуглеводів. Крупи, фрукти, коренеплоди – ось те, що реально може допомогти мозку й не нашкодити організму загалом. Високовуглеводне харчування сприяє поліпшенню настрою, зниженню рівня напруження, тривожності та ризику депресії.

Ідеальними джерелами триптофану є насіння соняшнику, гарбуза та кунжуту. Додавайте їх до свого раціону регулярно.

▶ БОРІТЬБА З ВІЛЬНИМИ РАДИКАЛАМИ

У процесі життєдіяльності людина виробляє низку нестабільних молекул – вільних радикалів, які можуть пошкоджувати клітини та приводять до їхнього передчасного старіння й загибелі. Якщо такі молекули накопичуються в клітинах мозку, то це спричиняє виникнення депресії, хвороби Альцгеймера й навіть загибель мозку. Подумати тільки! Руйнується життєво важливий орган! Чи можна цьому запобігти? Фрукти, овочі, ягоди багаті на антиоксиданти, які є нейтралізаторами вільних радикалів. Рясне їх споживання допомагає забезпечити мозок від впливу цих агресивних молекул.

Дослідження канадських науковців довело, що значне споживання овочів та фруктів знижує ризик виникнення депресії, зменшує психологічний дискомфорт та рівень тривожності. Особливо корисними для нейтралізації вільних радикалів компонентами рослин виявилися каротиноїди. Це речовини, на які багаті всі жовті, помаранчеві, темно-зелені та червоні овочі й фрукти. Лідером з антиоксидантної активності став лікопін, що міститься в помідорах. Щоденне споживання томатів допомагає знизити ризик депресії удвічі порівняно зі споживанням раз на тиждень або рідше.

Цікаво, що ізольовані антиоксиданти у вигляді БАДів такого ефекту не дають. Це пов'язано з тим, що в цілому продукт містить ціла низка активних речовин, які доповнюють і посилюють захисну дію одна одної.

Важливу роль у профілактиці та лікуванні депресії відіграють також фолати – вітаміни групи В. На фолати багаті бобові (горох, нут, сочевиця, квасоля), висівки, темно-зелені листові овочі, тож якщо зробити їх невід'ємною частиною свого щоденного раціону, то можна значно поліпшити здоров'я мозку.

▶ НАДЛИШОК ХОЛЕСТЕРИНУ

Надмірне надходження продуктів, багатих на холестерин, згубно впливає на судини всього організму, зокрема й судини мозку. Звуження судин, їх

Рясне споживання овочів знижує ризик виникнення депресії на 62 %!



закупорювання, а також мікроскопічні крововиливи на цьому тлі призводять до загибелі клітин і навіть окремих ділянок головного мозку. А якщо гине ділянка мозку, то це унеможлиблює й виконання функцій, за які вона відповідала. Що чистіші судини, то здоровіший мозок. Нагадаємо, що навіть у найжирніших рослинах холестерину немає. А ось у продуктах тваринного походження, навіть нежирних, він є. Серед лідерів за вмістом холестерину – мозок тварин, ікра риб, печінка, нирки, креветки, сардини, устриці та інші морепродукти, жовток яйця, незбиране молоко.

▶ ДЕФІЦИТ ЗАЛІЗА

Залізо – це основний компонент гемоглобіну, наповнювача червоних кров'яних клітин, який дає змогу їм транспортувати гази в організмі. Про цей факт знає багато хто, але про те, що залізо є важливим компонентом для виробництва гормонів і нейротрансмітерів головного мозку, відомо не всім.

При нестачі заліза в організмі мозок страждає від дефіциту кисню та регуляторних речовин (серотоніну, дофаміну, норадреналіну, ГАМК), які виробляються з використанням заліза. На цьому тлі знижується розумова активність, погіршується настрій, підвищується тривожність, порушується сон, розвивається депресія. З огляду на те, що у великого відсотка жінок дітородного віку спостерігається дефіцит заліза, то чи слід дивуватися, що ці жінки страждають і від психологічних розладів, зокрема тривожно-депресивних станів? Ось чому так важливо своєчасно усунути дефіцит заліза та підтримувати його рівень в оптимальних межах.

▶ ОМЕГА-3

Одними з найзатребуваніших мозком речовин є омега-3 жирні кислоти. Вони необхідні для підтримки структури клітин мозку. Їх достатнє надходження до організму сприяє поліпшенню когнітивних здібностей, уваги, підвищенню швидкості реакцій, настрою, зниженню ризику виникнення депресії, а в 50 % випадків лікування депресії навіть сприяє поліпшенню результативності лікування.

Джерела омега-3: мелене насіння льону, конопляна олія, волоські

горіхи, деякі темно-зелені листові овочі (капуста, шпинат), квасоля, авокадо.

До харчових джерел омега-3 жирних кислот належить також риба. У зв'язку з високим ризиком забруднення риби ртуттю та іншими токсичними речовинами її споживання рекомендують обмежити. Особливо ця порада актуальна для дітей, вагітних і матерів-годувальниць. Їм рекомендовано вживати трохи більш ніж одну порцію риби на тиждень, до того ж краще обирати місцеві прісноводні сорти риби, накопичення токсинів у яких значно менше. У разі надходження великої кількості «рибних» токсинів до мозку відбувається низка змін цього органу. Наприклад, погіршується пам'ять, посилюється тривожність і дратівливість, виникає сонливість удень і безсоння вночі, знижується рівень інтелекту, розвивається депресія. Якщо вже вибирати якісь дари моря, багаті на незамінні жирні кислоти, то нехай це будуть морські водорості. Річ у тім, що придонна рослинність розташована в самому низу харчового ланцюга й накопичення в ній токсинів мінімальне, а що вище по харчовому ланцюгу (велика хижа риба), то більше нагромадження отрути.

▶ ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

Тепер, коли вас засипали порадами про харчування, ви запитаете: як реалізувати їх на практиці? Ось кілька пропозицій:

- Перегляньте свій раціон і напишіть меню на наступні 3-4 дні.
- Позначте типи продуктів, які допоможуть у боротьбі з депресією. Визначте, скільки омега-3 жирних кислот, триптофану та вітамінів групи В (особливо фолієвої кислоти) міститься у вашому раціоні.
- Виберіть щонайменше два продукти з кожної групи, щоб додавати їх до страв щодня.

● Якщо ви вживаєте багато насичених жирів, подумайте, як можна поступово вилучити ці продукти з раціону. Наприклад, щотижня відмовлятися від уживання одного з цих продуктів.

Змінити звички у харчуванні не так легко, але можливо. Пам'ятайте два правила:

1 Що більше овочів, фруктів, ягід, зернових, насіння та рослинних джерел білка у вашому раціоні, то комфортніше мозку.

2 Зменшення споживання продуктів тваринного походження, рафінованих продуктів та промислово переробленої їжі знижує токсичне навантаження на мозок.

Якщо до цього ви додасте помірну фізичну активність, регулярне перебування на сонячному світлі та повноцінний сон і знизите емоційне навантаження, то ваш мозок просто розквітне від щастя.

За матеріалами публікацій Майкла Грегера та Ніла Недлі

КІШ ЗІ ШПИНАТОМ І ТОФУ



Інгредієнти

Основа:

- 200 г цільнозернового борошна
- 1 ст. л. меленого насіння льону
- 5 ст. л. води
- 3 ст. л. олії
- 0,5 ч. л. куркуми
- 0,5 ч. л. солі

Начинка:

- 320 г тофу
- 300 г шпинату
- 150 г пекінської капусти
- 1 цибуля
- 1 ст. л. олії
- 1 ст. л. крохмалю або нутового борошна
- сіль, часник та спеції за смаком

Приготування

Сполучити всі сухі інгредієнти основи, додати олію та лляне яйце (1 ст. л. подрібненого насіння льону заздалегідь змішати з 5 ст. л. води й залишити до набухання). Покласти тісто в холодильник на 30 хв.

Обсмажити до золотистого кольору цибулю та пекінську капусту. Додати шпинат, перемішати й за кілька хвилин зняти з вогню. Додати тофу, окремо змішаний з нутовим борошном або крохмалем та спеціями.

Розкачаний пласт тіста помістити на змащену олією форму, сформувати бортики й викласти начинку. Випікати в духовці спочатку 10 хв за температури 220 градусів, а потім ще 30-40 хв, знизивши температуру до 180 градусів.



КУТАБИ ІЗ ЗЕЛЕННЮ

Інгредієнти:

- 400 г зелені
- 3 склянки борошна
- 1 склянка води
- 1 ст. л. олії
- сіль за смаком
- спеції за смаком

Приготування

З'єднати воду та борошно в пропорції 1:3 і замісити тісто так, щоб не прилипало до рук. Залишити на 15 хвилин.

Приготувати начинку: нарізати зелень, додати спеції, сіль, за бажання – олію.

Тісто поділити на кульки, розкачати на дошці, присипаній борошном і начинити зеленню. Закріпити прищипуванням, як будь-які вареники або пельмені.

Випікати на сухій або злегка змащеній олією сковороді з обох боків до появи коричневих плям.



ПИЦЦА НА ЛАВАШІ

Інгредієнти:

- 2 тонких лаваші
- 5-6 ст. л. томатного соусу
- 200-300 г смажених грибів
- 6-8 помідорів чері
- 1 пучок руколи

Томатний соус:

- 200 мл томатного соку
- сіль за смаком
- 1-2 ч. л. сушеного базиліку
- спеції за смаком

Приготування

Для приготування соусу томатний сік протушувати з базиліком, сіллю та спеціями до випаровування рідини.

На деко викласти лаваш, змазати 1 ст. л. томатного соусу. Накрити іншим лавашем і змазати рештою томатного соусу. Зверху викласти смажені гриби та чері.

Випікати 10 хв за температури 180 градусів, доки лаваш не стане хрустким. Прикрасити руколою.



«ШОКОЛАДНІ» КРЕКЕРИ

Інгредієнти:

- 80 г вівсяного борошна (подрібнених пластівців)
- 100 г рисового борошна (подрібненої крупи)
- 20 г подрібненого насіння льону
- 20 г темного керобу
- 50 г кокосового цукру
- дрібка солі
- 30 г кокосової олії
- 100 мл рослинного молока

Приготування

Сполучити всі сухі інгредієнти: вівсяне й рисове борошно, подрібнене насіння льону, кероб, цукор і сіль. Додати розтоплену кокосову олію, молоко й замісити тісто. Воно має добре збиратися в кулю, але водночас не бути надто вологим.

Тісто розкачати завтовшки 3-5 мм, розрізати на прямокутники (6x3 см), проколоти виделкою й викласти на пергамент. Випікати в розігрітій духовці 8-12 хв за температури 220 градусів.



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 УЗК, 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

Ганна Борисовська

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: УЗК АСД
Код ЄДРПОУ: 19350731
IBAN: UA753808050000000026006149457
МФО: 380805
Банк: ПАТ «Райффайзен Банк Аваль» у м. Києві
Призначення платежу: добровільні пожертви

Дізнайся більше на:

lifesource.ua

Контактні дані розповсюджувача: