

МОЯ ЗДОРОВА СІМ'Я

№ 4 (171) 2023

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

ІНСУЛЬТ «МОЛОДІЄ»:

ЧИННИКИ РИЗИКУ
ТА ПРОФІЛАКТИКА

2



ВІРУСНІ ХВОРОБИ: ЛІКУВАННЯ РОСЛИННИМИ ПРЕПАРАТАМИ

На сьогодні в лікуванні вірусних захворювань медики дедалі частіше віддають перевагу рослинним препаратам, оскільки вони менш токсичні й до них рідше розвивається стійкість.

6



ЯК ПРАЦЮВАТИ З ХВИЛЮВАННЯМ І ТРИВОЖНІСТЮ ДИТИНИ?

Часто, коли діти стикаються з незрозумілими обставинами, на які вони не в змозі вплинути, у них виникають тривожність і почуття невпевненості у власній безпеці. Як діяти батькам?

8



УЛЬТРАОБРОБЛЕНА ЇЖА: АНАЛІЗ ДОСЛІДЖЕНЬ

Споживання ультраоброблених продуктів стрімко зростає, особливо в розвинених країнах, де така їжа становить понад 50 % щоденного споживання калорій. Чим це загрожує?

14

ІНСУЛЬТ «МОЛОДІЄ»:

ЧИННИКИ РИЗИКУ ТА ПРОФІЛАКТИКА

Щорічно інсульт стається в понад 15 млн людей, і майже 5 млн — помирають від нього. У Європі показник смертності коливається від 63,5 до 273,4 на 100 тис. населення. Після серцево-судинних та онкологічних захворювань інсульт є третьою за частотою причиною смерті в індустріально розвинених країнах. Згідно з останніми дослідженнями, в Україні 30-денна летальність у разі мозкового інсульту становить 30–40 %. Протягом першого року помирає приблизно 50 % пацієнтів і лише 20 % повертаються до активного життя.

Інсульт виникає, коли в певній ділянці головного мозку людини різко зупиняється кровообіг. Клітини мозку можуть загинути через зменшення кровотоку та нестачу кисню. Найкращий спосіб знизити ризик хвороби — це профілактика.

Є два види інсультів: спричинені блокуванням кровотоку або зумовлені крововиливом у головний мозок. Ішемічні інсульты, що характеризуються закупорюванням судин мозку або шиї, становлять приблизно 80 % усіх випадків хвороби.

До цієї блокади призводять три стани: 1) тромбоз — утворення згустку в кровоносній судині головного мозку; 2) емболія — рух згустку з іншої частини тіла (наприклад від серця) до головного мозку; 3) стеноз — значне звуження артерії в головному мозку.

Знизити ризик інсульту можна, якщо контролювати чинники, що спричиняють хворобу, а також знати її перші симптоми. Попереджувальні ознаки свідчать про те, що головний мозок не отримує достатньої кількості кисню.

Провісники інсульту, що виникають раптово: оніміння або слабкість обличчя, руки чи ноги, частіше з одного боку тіла; проблема з розумінням мови чи мовленням, плутанина в словах, реченнях тощо; проблема із зором в обох або в одному оці; проблеми з ходьбою, запаморочення, втрата рівноваги чи координації; сильний головний біль без причин.

Якщо ви спостерігаєте наявність одного чи кількох симптомів, що виникають раптово, одразу звертайтеся до лікаря або викликайте швидку. Також

ознаками небезпеки можуть бути різка сонливість, блювання, нудота, двоїння в очах. Ці симптоми можуть тривати лише кілька хвилин, а потім — зникати. Це так звані транзиторні ішемічні атаки, або мініінсульты. Оскільки ці епізоди нетривалі, більшість людей ігнорує їх. Проте такі прояви сигналізують про тяжкий стан, який треба лікувати. Звертайте увагу на них!

Ризик інсульту підвищується зі збільшенням кількості та тяжкості чинників ризику. Серед них є ті, на які можна вплинути медикаментозним лікуванням, попередньо проконсультувавшись із лікарем.

ОСНОВНІ ЧИННИКИ РИЗИКУ ІНСУЛЬТУ

- 1 Вік.** Інсульты трапляються в усіх вікових групах, проте ризик захворювання зростає у віці 55–85 років.
- 2 Стать.** Чоловіки мають вищий ризик інсульту в молодому та середньому віці, але в старшому віці від інсульту помирає більше жінок.
- 3 Сімейна історія хвороби.** Члени сім'ї можуть мати генетичну схильність до чинників ризику інсульту: цукрового діабету, артеріальної гіпертензії тощо.
- 4 Високий артеріальний тиск.** Гіпертензія збільшує ризик інсульту в віці до 80 років у 2–4 рази.
- 5 Куріння.** Ця шкідлива звичка подвоює ризик ішемічного інсульту та підвищує імовірність геморагічного інсульту вчетверо.
- 6 Хвороби серця.** Ішемічна хвороба серця, вади клапанів, фібриляція передсердь, збільшення однієї з камер серця можуть призвести до утворення тромбів, здатних відірватися й закупорити судини в головному мозку.
- 7 Цукровий діабет.** Ця недуга спричиняє деструктивні зміни в судинах у всьому тілі, зокре-

ма й у головному мозку. Якщо під час інсульту рівень глюкози в крові високий, тоді пошкодження головного мозку зазвичай тяжче, ніж коли глюкоза в крові перебуває в межах норми.

8 Дисбаланс холестерину. Коли холестерин нагромаджується в судинах, це спричиняє розвиток атеросклерозу. Атеросклероз є основною причиною звуження судин, що призводить як до інфаркту, так і до інсульту. Норма загального холестерину в крові — до 5 ммоль/л, «поганого» холестерину (ліпопротеїдів низької щільності) — до 3 ммоль/л, «хорошого» холестерину (ліпопротеїдів високої щільності) — в ідеалі понад 1,5 ммоль/л.

9 Гіпергомоцистеїнемія є одним із серйозних чинників інсульту. Цей термін застосовують при рівні гомоцистеїну — понад 15 ммоль/л. Рівень 15–30 ммоль/л відповідає проміжному ступеню, а понад 100 ммоль/л — тяжкій формі гіпергомоцистеїнемії. Серед причин — ниркова недостатність, дефіцит вітамінів (B6, B12, фолієвої кислоти), раціон з надлишком метіоніну. Схильність до гіпергомоцистеїнемії мають курці, особи, які вживають надмірну кількість кави, алкоголю та тваринного білка.

10 Фізична бездіяльність і ожиріння. Надмірна маса тіла та малорухливість призводять до гіпертензії, цукрового діабету й серцевих захворювань.

ПРОФІЛАКТИКА ІНСУЛЬТУ

✓ **Перевіряйте рівень холестерину.** Контролювати цей показник важливо не рідше ніж 1 раз на 5 років. Якщо у вас високий рівень холестерину, консультація з лікарем та зміна способу життя допоможуть знизити ризик інсульту.

✓ **Контролюйте артеріальний тиск.** Деколи важко розпізнати симптоми гіпертензії. Поговоріть з лікарем про те, як часто вам потрібно переви-

рати тиск. Ви можете це робити вдома, у лікаря, а також у деяких аптеках.

✓ **Лікуйте цукровий діабет.** Якщо лікар вважає, що у вас є симптоми цукрового діабету, пройдіть обстеження. Регулярно перевіряйте рівень глюкози в крові.

✓ **Лікуйте серцеві захворювання.** Вчасно обстежуйтеся й дотримуйтеся призначеного лікування.

✓ **Обирайте здорову їжу.** Щоденний раціон обов'язково має містити свіжі овочі та фрукти. Уживайте їжу з низьким вмістом насичених жирів, трансжирів і холестерину. Важливо також обмежити споживання солі, що допоможе знизити артеріальний тиск.

✓ **Будьте фізично активними.** Це допоможе нормалізувати масу тіла та знизити рівень холестерину. Щотижня практикуйте швидку ходьбу. 30–40 хв аеробних вправ – найкращий спосіб підтримувати здоров'я й тіло у формі. Проте якщо ви маєте проти-показання до якихось видів фізичних навантажень, проконсультуйтеся з лікарем, який підбере для вас комплекс вправ.

✓ **Відмовтеся від куріння.** Ваш лікар може запропонувати вам способи відмови від цієї згубної звички.

✓ **Відмовтеся від алкоголю.** Споживання алкоголю може підвищувати артеріальний тиск.

ІНСУЛЬТ У МОЛОДІ

Інсульт в осіб молодого віку в клінічній практиці трапляється досить часто. За останні 5 років третину від загальної кількості хворих на порушення мозкового кровообігу становили особи віком до 50 років. Приблизно 33 % від усіх пацієнтів із мозковим інсультом – це люди молодого віку.

На сьогодні відомі такі чинники ризику інсульту в молодому віці: артеріальна гіпертензія, генетично зумовлені аномалії розвитку судин, патологія нирок і надниркових залоз, захворювання серця (аритмії, відкриті овальне вікно) тощо. Поговоримо про деякі з них.

1 **Дисекція** – спонтанне розшарування судини з крововиливом у стінку мозкових артерій. Кров «вибухає» в просвіт артерії, що призводить до її стенозу, а інколи й повного закупорювання – оклюзії. Це й зумовлює погіршення мозкового кровообігу. Якщо розшарування відбувається в бік зовнішньої оболонки судинної стінки, тоді артерія в місці аневризмічного розширення може розірватися й спричинити крововилив у мозок.

Основна причина дисекції – вроджене витончення артеріальної стінки. Провокаційними чинниками можуть бути різкі рухи голови, травма голови або шиї. До них також належать уживання алкоголю, наркотиків, застосування контрацептивів, розвиток інфекції.

Дисекція характеризується головним або шийним болем, що виникає на боці ураження. Біль передує інсульту за декілька годин або днів

« За останні 5 років третину від загальної кількості хворих на порушення мозкового кровообігу становили особи віком до 50 років. Приблизно 33 % від усіх пацієнтів із мозковим інсультом – це люди молодого віку. »



і зумовлений подразненням чутливих рецепторів артерій гематомою, що в них розвивається. Перебіг при дисекції здебільшого доброякісний. Якщо вчасно встановлений діагноз, то летальні випадки трапляються рідко.

Ознаками вродженої аневризми може бути періодичний біль різної інтенсивності в одній і тій самій ділянці голови залежно від локалізації. При розширенні в базиллярній артерії з'являється пульсація в лівій або в правій півкулі мозку, а в разі розширення задньої мозкової артерії – у ділянці потилиці або скронь.

2 **Антифосфоліпідний синдром** – аутоімунне запальне захворювання, основними проявами якого є артеріальні й венозні тромбози різної локалізації. Ішемічні порушення мозкового кровообігу при антифосфоліпідному синдромі виявляються інсультами й транзиторними ішемічними атаками. Вони мають низку особливостей: частіше виникають у жінок, уражають переважно мозкові артерії, але мають порівняно задовільне неврологічне відновлення. Якщо надалі не проводити медикаментозної профілактики тромбозу, мовлив рецидиви захворювання.

3 Третю групу причин інсульту в осіб молодого віку становлять **кардіогенні емболії** внаслідок утворення тромбів у порожнині серця. Це може відбуватися при вроджених і набутих вадах серця, ендокардиті, протезуванні клапанів на тлі недостатньої антикоагулянтної терапії. Пристінкові серцеві тромби можуть утворюватися при аритміях, дилатаційній кардіоміопатії, гострому інфаркті міокарда. Як правило, у таких випадках інсульт розвивається під час активної життєдіяльності хворого, нерідко знезапця без особливих передвісників.

4 Нечастою причиною інсульту в молодих людей є **тривалий напад мігрені**, коли виникає спазм судин, а потім – їхнє розширення. Причиною інсульту також можуть бути васкуліти (запалення мозкових судин), зумовлені різними інфекційними захворюваннями: сифілісом, туберкульозом, герпетичною інфекцією, вітряною вісною, нейробореліозом, коронавірусом, захворюванням крові.

5 Причиною інсульту в молодому віці може бути **хвороба мойя-мойя**. Це захворювання, за якого відбувається звуження обох сонних артерій. Унаслідок цього розвивається багато додаткових (колатеральних) судин у головному мозку. Стінки цих судин тонкі, що може стати причиною крововиливів. У 7 % випадків захворювання має генетичний характер. Хвороба мойя-мойя може бути причиною як ішемічного, так і геморагічного інсульту.

6 Значну роль у розвитку інсульту в осіб молодого віку, зокрема в дітей, відіграє вроджена звивистість судин мозку, що є причиною порушення кровообігу в них. Таке явище виявляють у 26 % випадків від загальної частоти інсультів.

Профілактика інсульту для молоді така сама, як і для людей старшого віку, але вроджені особливості судин мозку можуть стати прихованою причиною цього стану. Якщо молоді людину тривалий час бентежать головний біль, періодичне запаморочення або нудота, свистячий шум у вухах, незрозуміле погіршення зору або двоїння в очах, розширення зіниці на одному оці, світлобоязнь, порушення слуху, тоді необхідно проконсультуватися з невропатологом та за необхідності пройти обстеження головного мозку.

Необхідно також наголосити, що інсульт нерідко призводить до смерті та стійкого зниження працездатності. Тому звертайте увагу на своє здоров'я, вилучіть або зменште чинники ризику цієї хвороби. Від кожної людини залежить, наскільки вона готова змінити своє життя, щоб наблизитися до щасливого довголіття!

Автор: Олексій Хацинський, лікар загальної практики, сімейної медицини

ЦІКАВО ЗНАТИ

✓ Жирні кислоти омега-3, перебуваючи в достатній кількості в тканинах організму, запобігають утворенню тромбів у судинах, розвитку аритмії й мають виражені протизапальні властивості.

✓ Якщо людина вживає у великій кількості молочні, хоч і знежирені продукти (сир, молоко, кефір), які майже не містять холестерину, печінка у відповідь на надходження тваринного білка виробляє холестерин у більшій кількості. Надлишок холестерину, як відомо, призводить до формування атеросклеротичних бляшок.

✓ За даними ВООЗ, приблизно третина всіх випадків смерті від ішемічної хвороби серця серед осіб середнього віку пов'язана з курінням. Якщо людина припиняє курити, через 10–15 років ризик серцевої катастрофи в неї наближається до рівня ризику людей, які ніколи не курили, проте повністю ніколи не досягає цього рівня.

МЕДИКАМЕНТИ, ЯКІ МАЮТЬ КАРДІОТОКСИЧНУ ДІЮ

Здоров'я серця людини може бути уражене внаслідок дії багатьох медикаментозних засобів, які вона приймає проти різних захворювань. У разі вживання наведених нижче препаратів на це необхідно зважати, особливо людям, які мають несприятливе серцево-судинне тло.



1 Протиракові препарати антрацикліни

(даунорубіцин, доксорубіцин, ідарубіцин, карубіцин та епірубіцин). Застосовують для лікування гематологічних та солідних (обмежених) злоякісних новоутворень. Побічна дія виявляється ушкодженням м'яза серця вільними радикалами, можливий розвиток кардіоміопатії та серцевої недостатності. Ознаки ураження серця можуть виникати через місяць і навіть рік після лікування антрациклінами, іноді через 6-10 років і пізніше. Інша група хіміопрепаратів — інгібітори тирозинкінази (сунітиніб, ібрутиніб тощо) — можуть спричинити серцеву недостатність і підвищення тиску. Також небезпечні препарати на основі моноклональних антитіл (ритуксимаб, трастузумаб тощо).

2 Препарати, що викликають небезпечну для життя аритмію (пірует-тахікардію)

До них належать трициклічні антидепресанти (амітриптілін, кломіпрамін, дибензепін, доксе-

пін), флуоксетин, антибіотики (еритроміцин), група антибіотиків фторхінолонів (норфлоксацин, офлоксацин, ципрофлоксацин тощо), протигрибковий препарат «Флуконазол», антиаритмічні препарати («Флекаїнід», «Аміодарон», «Дофетелід»), метоклопрамід («Церукал»), «Дроперидол». Застосування вищезгаданих препаратів потребує контролю ЕКГ, щоб запобігти можливо-му збільшенню інтервалу QT. Особливо це важливо враховувати для людей похилого віку та хворих на серцево-судинні захворювання.

3 Препарати, що спричиняють ураження клапанів серця.

Медикаментозні засоби для лікування мігрені (ерготамін, метисергид тощо).

4 Менопаузальна гормональна терапія (МГТ).

Було встановлено, що МГТ не знижує частоти коронарних ускладнень у жінок постменопаузального віку. Крім того, у жінок на МГТ зауважують збільшення частоти

тромбоемболії, інсульту, захворювань жовчного міхура та раку молочної залози. Замість гормональної терапії можна застосовувати лише коротким курсом за відсутності чинників, що обтяжують розвиток вищеописаних ускладнень. Найбезпечнішою в цій ситуації вважають естрогенову фітотерапію.

5 Нестероїдні протизапальні препарати.

Це велика група препаратів, що мають протизапальні властивості. Їх широко використовують лікарі та нерідко самі пацієнти. Наприклад: «Диклофенак», «Кеторолак», «Ібупрофен», «Напроксен», «Кетопрофен», «Індометацин», «Піроксикам», «Мелоксикам», «Німесулід» тощо. Ці препарати, особливо в разі тривалого застосування, підвищують ризик серцевої та ниркової недостатності, а також ризик артеріальної гіпертензії.

Джерело: Хацинский А. Стоп-інфаркт. С. 67-69

КОРИСНІ НАПОЇ

ПРОТИГІПЕРТОНІЧНИЙ СІК

Цей сік ідеально поєднує в собі продукти, які знижують високий артеріальний тиск.

Буряк — завдяки вмісту судинорозширювальних нітратів істотно знижує артеріальний тиск у дорослих, які страждають від гіпертонії, згідно з дослідженням Ньюкаслського університету (Велика Британія).

Помідор — речовина, що міститься в ньому, пригнічує ангіотензинперетворювальний фермент так само, як дія сучасних ліків проти гіпертонії.

Селера — відома своєю сечогінною та очищувальною дією.

Щоденне вживання натурального соку, що регулює тиск і не має побічних дій, здебільшого звільняє від необхідності приймати ліки проти гіпертонії, а його компоненти створюють додаткові переваги: очищують кров, мають олузгуювальну дію, запобігають серцевим нападам, інфарктам та інсультам, пов'язаним з високим артеріальним тиском.

Інгредієнти (на 2 порції по 250 мл):

- 1 червоний буряк великого розміру
- 2 помідори великого розміру
- 2 стебла селери
- 1 ст. л. петрушки

Приготування

Пропустіть усі овочі через соковитискач. Подавайте в склянках, посипавши дрібно нарізаною петрушкою.



Джерело: Дж. Памплон-Роджер. Полезные напитки. С. 72-73, 82-83

СІК «ЗАХИСТ ВІД ІНСУЛЬТУ»

Наукові дані свідчать про те, що помідори, часник і базилік запобігають склеюванню тромбоцитів й утворенню тромбів. А це допомагає уникнути інсульту, спричиненого артеріальним тромбозом, що часто призводить до тяжких наслідків.

Цей сік поліпшує циркуляцію крові не тільки в артеріях мозку, а й у коронарних артеріях, які живлять серце. Його можна вживати як аперитив перед їдою.

Інгредієнти (на одну порцію 250 мл):

- 4 помідори середнього розміру
- 2 зубці часнику
- 2 ст. л. базиліку (краще використовувати свіже подрібнене листя, якщо сухе — додавайте відразу до свіжоприготовленого соку)

Приготування

Пропустіть усі інгредієнти через соковитискач. За бажання додайте в готовий сік дрібку морської солі.

Після шести тижнів щоденного вживання трьох склянок напою каркаде високий артеріальний тиск значно знижується. У квітах гібіскусу містяться поліфеноли, які захищають ендотелій (поверхню внутрішніх стінок) артерій і запобігають артеріосклерозу. Також напій каркаде знижує рівень холестерину й тригліцеридів, що корисно в разі метаболічного синдрому.



БЕЗСОННЯ ПОВ'ЯЗАНЕ з підвищеним ризиком серцевого нападу

У людей, які страждають від безсоння, на 69 % вищий ризик серцевого нападу порівняно з тими, у кого немає розладів сну. Такі результати дослідження були оприлюднені на Щорічній науковій сесії Американського коледжу кардіологів спільно із Всесвітнім кардіологічним конгресом.

«Безсоння — найпоширеніший розлад сну, який трапляється в 10–30 % дорослих і характеризується проблемами із засинанням, тривалістю або якістю сну. Однак багато в чому це вже не просто хвороба, а радше життєвий вибір. Ми просто не приділяємо сну стільки уваги, скільки маємо», — коментує Йомна Дін, авторка дослідження, наукова співробітниця Олександрійського університету, Єгипет.

Для свого аналізу науковці провели систематичний огляд 1226 досліджень, з яких для вибірки обрали дев'ять досліджень, проведених у США, Великій Британії, Норвегії, Ні-

мечині, Тайвані та Китаї. Загалом вони оцінили дані 1 184 256 дорослих (43 % з яких — жінки). Середній вік людей становив 52 роки, і 13 % (153 881 особа) страждали від безсоння. Люди з обструктивним апное сну не були залучені до дослідження.

У підсумку було виявлено статистично значущий зв'язок між безсонням і серцевим нападом з урахуванням інших чинників: віку, статі, супутніх захворювань, куріння. У людей з безсонням, які мали також високий артеріальний тиск, підвищений рівень холестерину або діабет, був більший ризик серцевого нападу, ніж у тих, хто їх не мав. Зокрема люди з діабетом і безсонням мали вдвічі підвищену ймовірність серцевого нападу. Також вищий ризик спостерігали серед жінок.

Ті, хто спав п'ять або менше годин на добу, у 1,38 та 1,56 раза частіше стикалися із серцевим нападом порівняно з тими, хто спав шість і сім-вісім годин на добу відповідно. Цікаво, що не було жодної



різниць в показниках ризику серцевого нападу тих, хто спав менш ніж п'ять або більш ніж дев'ять годин на добу. Це підтверджує результати попередніх досліджень, які показали, що занадто мала або занадто велика кількість сну може бути шкідливою для здоров'я серця. Найоптимальніша тривалість сну — 7–8 годин на добу з дотриманням правил гігієни сну: у кімнаті повинно бути темно, тихо, прохолодно, а всі пристрої вимкнуті.

Джерело: www.jacc.org

Науковці розвінчали міф ПРО КОРИСТЬ АЛКОГОЛЮ В ПОМІРНИХ ДОЗАХ

У новому великому дослідженні науковці дійшли висновку, що будь-яка кількість випитого алкоголю пов'язана з підвищеним ризиком серцевих захворювань, а будь-які передбачувані переваги спиртних напоїв насправді зумовлені здоровими звичками в способі життя людей.

Результати підтверджують, що вживання алкоголю не слід рекомендувати для поліпшення серцево-судинного здоров'я. Навпаки, зниження його споживання однозначно зменшить серцево-судинний ризик у всіх людей, хоч і різною мірою, залежно від поточного рівня споживання», — заявив старший автор дослідження, кардіолог Массачусетської лікарні загального профілю.

Підсумки дослідження є результатом докладного аналізу 83 незалежних наукових робіт, які мали на меті вивчити вплив алкоголю на організм і здоров'я людини в довгостроковій перспективі. Загалом були проаналізовані дані 599 тис. 912 людей, які не

мали ознак серцево-судинних захворювань, з 19 країн з порівняно високим середнім рівнем доходу.

За кожним учасником вели тривале спостереження — від 1,5 до 13 років. За ці роки понад 40 тис. людей різного віку померли, у понад 39 тис. діагностували захворювання серцево-судинної системи.

Ризик інсульту, розвитку ішемічної хвороби, серцевої недостатності, гіпертонії або аневризми аорти зі смертельним результатом показав пряму лінійну залежність від об'ємів випитого алкоголю.

До того ж тривалість життя починає скорочуватися вже за мінімального вживання — менш ніж 100 мл на тиждень. До 40 років усі учасники дослідження, які вживали алкоголь, показали зниження очікуваної тривалості життя — від пів року в малопитущих до п'яти років у тих, хто регулярно вживав понад 350 мл чистого спирту на тиждень.

Результати дослідження безапеляційні: навіть у малих дозах алкоголь не



дає жодної користі, а його шкідлива дія починає виявлятися вже з 50 г спирту на тиждень (це приблизно два невеликі келихи вина).

Водночас науковці з Медичної школи Університету Вейк-Форест вважають, що навіть незначна кількість випитого алкоголю може прискорити розвиток хвороби Альцгеймера. Вони виявили, що алкоголь посилює відмирання клітин мозку й навіть помірно споживання спиртних напоїв спричиняє підвищення рівня цукру в крові та маркерів резистентності до інсуліну, що призводить до розвитку діабету 2 типу.

Джерело: www.unian.ua

ВЕЙПИ ПОШКОДЖУЮТЬ ДНК ЛЮДИНИ ще сильніше, ніж цигарки

Дослідники з'ясували, що використання електронних сигарет, які колись позиціонували як «здоровішу» альтернативу тютюну, насправді може призвести до тих самих небезпечних захворювань. Крім того, вейпінг здатний спричинити навіть більше пошкодження ДНК, ніж куріння звичайних цигарок.

У революційному дослідженні група фахівців із Медичної школи Кека Уні-

верситету Південної Каліфорнії (США) проаналізувала епітеліальні клітини, узяті з рота вейперів, курців тютюнових сигарет та людей, які ніколи не курили й не пробували вейпінг.

Результати показують, що пошкодження ДНК було в 2,6 і 2,2 рази більше у вейперів та в курців відповідно порівняно з тими, хто не курить. Найвищий рівень пошкодження ДНК зауважили у вейперів, які використовували капсули. Крім того, вейпи із солодким смаком пов'язують з найвищим рівнем

пошкодження ДНК, після них ідуть аромати м'яти та фруктів.

Що більше й що довше вейпери використовували електронні сигарети, то більше пошкоджень ДНК відбувалося в їхніх клітинах ротової порожнини. Ця сама тенденція простежувалася й у звичайних курців. Пошкодження ДНК епітеліальних клітин ротової порожнини є ранньою зміною, що пов'язано з підвищеним ризиком багатьох типів хронічних захворювань, зокрема раку та запальних захворювань.

Джерело: Oxford University Press Nicotine & Tobacco Research

ВІРУСНІ ХВОРОБИ: ЛІКУВАННЯ РОСЛИННИМИ ПРЕПАРАТАМИ

Вірусні хвороби становлять постійну загрозу для здоров'я людини. Це пов'язано з тим, що віруси постійно мутують, змінюючи свій геном. Тому виникають резистентні штами, які не реагують на медикаментозні засоби, що вимагає від сучасної медицини розробки нових лікарських препаратів. Чи є альтернативи?

На сьогодні в лікуванні вірусних захворювань медики дедалі частіше віддають перевагу рослинним лікам, оскільки вони менш токсичні й до них рідше розвивається стійкість. Фітопрепарати, на відміну від синтетичних, діють м'якше й впливають на різні ланки захворювання, що дозволяє використовувати їх тривалий час. У рослинах містяться сполуки, які пригнічують розмноження вірусу, що дає змогу застосовувати їх у лікуванні вірусних захворювань.

Антивірусні властивості окремих рослин були відомі ще в давнину. У деяких країнах Азії це основне джерело лікування вірусних хвороб. На фармацевтичному західному ринку 25–50 % усіх препаратів саме рослинного походження. Повідомляють, що лікувальні властивості мають приблизно 2500 рослин. Ще 1954 року компанія «Booster» провела дослідження 284 рослин щодо впливу на вірус грипу. На сьогодні найбільш вивчений вплив рослин на віруси простого герпесу, грипу, гепатиту А, В, С, імунodefіциту.

ГЕПАТИТ

Доведено, що **екстракт куркуми** пригнічує розмноження вірусу й не має токсичного впливу на клітини печінки. Сучасні дослідження свідчать, що куркума має сильні антиоксидантні властивості, поліпшує травлення, захищає печінку від токсичних впливів і є дієвим профілактичним засобом проти онкозахворювань. Завдяки численним спостереженням доведено гепатопротекторну дію куркуміну на гострі та хронічні пошкодження печінки, спричинені токсичними речовинами, наркотиками й алкоголем, неалкогольною жировою хворобою та фіброзом печінки.

Насіння винограду містить фенольні сполуки, здатні пригнічувати розмноження вірусу гепатиту С. Антоціани з насіння винограду виявляють ефективність щодо вірусу гепатиту А. Антоціани – барвні речовини (пігменти) синього, червоного та фіолетового кольору, що містяться в багатьох рослинних кліти-

нах. Завдяки своїй антиоксидантній активності антоціани пригнічують негативний вплив вільних радикалів, які прискорюють процес старіння організму. Вони захищають клітини від окислювального стресу та мутацій ДНК, які призводять до розвитку онкологічних хвороб. Насіння винограду також містить величезну кількість токоферолу (вітамін Е), який є потужним антиоксидантом, необхідним для організму. Ця сполука зміцнює зір, а також є профілактичним засобом проти хвороб зору, зумовлених діабетом.

Екстракт насіння **бузини чорної** має антивірусні властивості щодо вірусу гепатиту С. Дослідження 2016 року довело, що вживання бузини може зменшити тривалість симптомів застуди в пасажирів авіакомпаній, тоді як дослідження 2009 року показало, що бузина може діяти так само, як і популярні протівірусні ліки, котрі відпускають за рецептом, як-от: озельтамівір («Таміфлю») і амантадин. Крім того, дослідження 2014 року довело, що бузина може бути ефективним засобом лікування людей з вірусом грипу.

Імбир – це природний антибіотик, який руйнує шкідливі бактерії, що спричиняють розлад шлунково-кишкового тракту.

Коріння солодки містить багато біологічно активних сполук, які виявляють протівірусну дію, зокрема щодо вірусу гепатиту С. Усе завдяки вмісту в ній гліциризину-1 та 3-гліциризової кислоти, глюкомарину та інших біологічно активних сполук. Препарати з коріння солодки мають відхаркувальну, огортальну, пом'якшувальну, протизапальну, сечогінну, спазмолітичну, антигістамінну, противиражкову дію, регулюють водно-сольовий обмін в організмі.

ГЕРПЕС

Вірусом герпесу інфіковано від 45 до 98 % людей у світі. Натеper відомо понад 100 герпесвірусів, серед яких для людини патогенними є вісім. Термін «герпесвірусна інфекція» використовують щодо всіх захворювань, спричинених герпесвірусами. Тоді як термін «герпетична інфекція» уживають лише на означення проявів хвороби, яку спричиняють тільки віруси простого герпесу 1 і 2.

Дослідження свідчать, що куркумін з **куркуми** пригнічує розмноження вірусу й має позитивний вплив у разі загострення захворювання.

Екстракти з листя **білої шовковиці** та **алоє вера** мають протівірусний ефект щодо простого герпесу 1 типу. Сік шовковиці має протизапальні властивості, його можна використовувати і для профілактики, і для лікування інфекційних та вірусних захворювань.

Дослідження довели, що **флавоноїд кверцетин** блокує зв'язування вірусу простого герпесу 1 та 2 типу з мембраною й перешкоджає проникненню їх у клітину. Кверцетин міститься в гречаній крупі, цибулі (особливо червоній), яблуках, перці, часнику, червоному винограді, цитрусових, вишні, брусниці, томах, броколі, малині, чорниці тощо. Крім протівірусної активності, кверцетин чинить протинабрякову, спазмолітичну, антигістамінну та протизапальну дію. Має антиоксидантні, радіопротекторні та протипухлинні властивості.

Відомо про протівірусну дію **калини звичайної**. У 2012 році в Польщі було зареєстровано патент про використання плодів або інших частин рослини калини звичайної в лікуванні вірусу простого герпесу. Експериментально встановлено, що плоди калини мають бактерицидну та фітонцидну дію й чинять потужний пригнічувальний вплив на трихомонади та лямблії. Вони також згубно впливають на черевнотифозну й дизентерійну палички. Відвар та настій з квітів калини мають відхаркувальну та потогінну дію при респіраторних інфекціях. Сік плодів калини

використовують при раку молочної залози, гіпоацидних гастритах, анемії, набряках, нервових розладах, для профілактики виникнення злоякісних утворень при гастритах з пониженою кислотністю, поліпозі шлунка.

РЕСПІРАТОРНІ ВІРУСНІ ІНФЕКЦІЇ

Риновірус, аденовірус, вірус грипу та парагрипу – найпоширеніші причини виникнення застуди, особливо в дітей. Протівірусні медикаментозні засоби не завжди є надійним захистом від інфекції, яка доволі мінлива, що призводить до виникнення стійких штамів.

Здавна встановлена протівірусна активність екстракту квітів липи при респіраторно-вірусних захворюваннях у дорослих та дітей. Серед біологічно активних речовин липи протівірусна активність притаманна флавоноїдам, гірким та дубильним речовинам, вітаміну С, ефірним оліям та фітонцидам. Крім того, липа чинить протизапальну, жарознижувальну, потогінну, відхаркувальну, діуретичну, безсудинну дію. Має помірні бактерицидні, секретоліптичні, протисудомні й седативні властивості, а також легку жовчогінну та спазмолітичну дію. Сприяє виведенню токсинів і метаболітів.

Ягоди **чорної смородини** мають протівірусну активність щодо вірусу грипу А і В. Ця властивість можлива за рахунок антоціанів, ціанідину, пеларгоніну та інших біологічно активних сполук рослини. Ягоди чорної смородини у великій кількості містять вітаміни С та гамма-ліноленову кислоту, яка в поєднанні з флавоноїдами (що також є в смородині) зменшує запальний процес в організмі й корисна при запаленні суглобів. Смородинове листя, своєю чергою, має жарознижувальну, дезінфекційну, тонізуювальну та сечогінну дію. Як відвар його застосовують для лікування застуди, порушень травлення, діареї, патологій нирок та сечовидільної системи.

Первоцвіт весняний має протівірусну активність щодо вірусу гепатиту А. Він діє як протизапальний засіб та сприяє виділенню інтерлейкіну-8. Галенові препарати первоцвіту посилюють секрецію слизової оболонки бронхів і верхніх дихальних шляхів, підвищують активність війкового епітелію, прискорюють вихід секрету з дихальних шляхів, виявляють слабку спазмолітичну дію. Як відхаркувальний засіб уживають настій коріння первоцвіту. Його призна-чають при запаленні верхніх дихальних шляхів, хронічних трахеїтах, бронхітах і бронхопневмоніях.

ВІЛ

На сьогодні лікування **вірусу імунодефіциту людини** є складним та проблемним питанням. Утім, окрім протівірусних препаратів, можна використовувати безпечні рослинні складові, щоб зупинити розвиток хвороби в організмі людини.

З плодів **чорної шовковиці** виділяють речовину куванон, здатну гальмувати дію зворотної скриптази та інтегрази – ферментів, необхідних для розмноження вірусу.

Важливою рослиною, яку використо-вують при лікуванні ВІЛ, є **алоє вера**. Листя алоє містить желеподібну речовину, яку використовують для лікування захворювань шкіри, пов'язаних з ВІЛ, а речовину ацеманан – для лікування самої хвороби як засіб антиретровірусної терапії.

Часник та імбир використовують для лікування супутніх грибкових та бактеріальних інфекцій, які виникають на тлі ВІЛ. Ці засоби також допомагають зменшити прояви нудоти. Часник – достатньо відомий продукт, який зміцнює імунітет і допомагає одужати при застуді. Він нормалізує кров'яний тиск, зменшує рівень «поганого» холестерину, перешкоджає розвитку старечого недомуга, знижує рівень цукру в крові, зменшує ризик раку порожнини рота та простати. Корінь імбиру містить гінгерол. Ця речовина має протизапальні властивості, здатна зменшувати біль і набряк. Це також антиоксидант, який нейтралізує шкідливі вільні радикали в організмі й може знизити ризик захворювання на рак. Імбир – це природний антибіотик, який руйнує шкідливі бактерії, що спричиняють розлад шлунково-кишкового тракту.

Екстракти **меліси лікарської** в умовах *in vitro* (техніка виконання експерименту в пробірці або в контрольованому середовищі поза живим організмом) виявляють протівірусну активність щодо ВІЛ та вірусу простого герпесу. Ця важлива дія рослини не всім відома. Меліса лікарська сприяє зниженню тиску, сповільнює дихання й серцевий ритм. Відомі її потогінні, заспокійливі, протигрибкові та бактерицидні властивості. Має спазмолітичну, в'язучу, гіпоглікемічну, сечогінну, жовчогінну, протизапальну, легку снодійну та безсудинну дію.

COVID-19

Досліджено 43 рослини, з яких 29 – можна потенційно використовувати для лікування коронавірусної хвороби. Серед цих рослин – **коріння солодки**, що містить гліцериди, і **китайський лимонник**. Лимонник має основну лікувальну властивість – загальне зміцнення й тонізація організму. Його лікувальні речовини позитивно впливають на серцеву діяльність і покращують кровообіг. Цей засіб застосовують при легеневих хворобах, судинній недостатності, зниженому артеріальному тиску, гастритах.

Крім цього, лимонник є натуральним антидепресантом, який часто застосовують для усунення швидкої стомлюваності, дратівливості й при частому головному болю. Препарати на його основі позитивно впливають на зір, підвищують загальну опірність організму до хвороб, зміцнюють м'язову силу.

Плоди лимонника багаті на органічні кислоти, дубильні речовини, ефірні

олії, схізандрин (речовину, яка покращує функцію печінки) і вітаміни С.

Рецепти з китайського лимонника

1 Живильну та медичну цінність мають плоди. Їх уживають у складі компотів, джемів, морсів або сушеними. Беруть 25 г ягід, товчуть у ступі, заливають 500 мл окропу й кип'ятять 20 хв на повільному вогні. П'ють тільки вранці й удень по 3 ст. л. за прийом.

2 Листя лимонника використовують для приготування чаїв. Візьміть 1 ч. л. подрібненого сухого або свіжого листя лимонника. Залийте склянкою окропу. Заварюйте протягом 3-5 хвилин. Пийте зранку та вдень протягом трьох тижнів. Ефект тонізації відчувається через 10 днів після початку вживання. Цей чай також знімає втоми та бадьорить.

Використовуючи рослинні препарати для лікування та профілактики вірусних захворювань, важливо не забувати про регулярну фізичну активність і достатній сон. Природа має багатий потенціал для збереження здоров'я нашого організму, використовуйте його та будьте здорові!

Автор: Олексій Хацинський, лікар загальної практики, сімейної медицини

БОЖІ ЛІКИ

Божі ліки – це прості природні засоби, котрі не обтяжують і не ослаблюють організм сильною дією. Кожна людина повинна мати знання про природні лікувальні засоби та їхнє застосування.

Чисте повітря, сонячне світло, стримання, відпочинок, фізичні вправи, відповідне харчування, вживання води, довіра Божественній силі – це справжні лікувальні засоби. У нашому світі не було б так багато нещастя, якби люди жили згідно з планами Творця.

Е. Уайт. Поради щодо їжі та харчування. С. 356



ЯК ПРАЦЮВАТИ З ХВИЛЮВАННЯМ І ТРИВОЖНІСТЮ ДИТИНИ?

Часто, коли діти стикаються з обставинами, на які вони не в змозі вплинути або які здаються їм незрозумілими, у них виникають тривожність і почуття невпевненості у власній безпеці. Як діяти батькам?



З одного боку, такі почуття є не тільки нормальними, а й необхідними, оскільки робота з різними видами тривожності може підготувати й навчити дітей долати складні життєві ситуації. З іншого боку, деякі діти наділені підвищеною чутливістю та сприйнятливістю, що робить їх більш уразливими для тривожного стану, який виникає із цілком природних причин, не пов'язаних із психологічними порушеннями.

Якщо дитина страждає від підвищеної тривожності, батьки можуть зацікавитися на цій проблемі й, роблячи все можливе, фактично посилювати дитяче занепокоєння. Це відбувається тоді, коли батьки, передбачаючи страхи дитини, невміло намагаються захистити її від них. Пропонуємо сім порад, як грамотно допомогти дітям подолати тривожність.

1 Мета не в тому, щоб уникнути занепокоєння, а в тому, щоб допомогти дитині впоратися з ним. Ніхто з батьків не хоче бачити дитину нещасною, але найкращий спосіб допомогти дітям подолати занепокоєння – це не намагатися уникати чинників, що його провокують. Треба, щоб дитина навчилася навіть в умовах тривожності жити своїм звичайним життям й не надто звертати на це увагу. Згодом у результаті такого ставлення занепокоєння поволі зменшуватиметься або мине взагалі.

2 Не уникайте чинників, які провокують тривожність. Захищаючи дітей від того, чого вони бояться, ви допоможете їм краще почуватися зараз, але не звільните їх від посилення занепокоєння в довгостроковій перспективі. Якщо дитина розгублюється в дискомфортній ситуації й починає плакати не з метою маніпулювати батьками, а тільки тому, що вона так відчувається, і батьки негайно усувають чинник, який провокує тривожність, дитина відкриває для себе

неконструктивний механізм того, як долати занепокоєння, і застосовуватиме його надалі. Вона уникатиме певних місць і ситуацій, дедалі більше обмежуючи себе від навколишнього світу.

3 Висловлюйте позитивні, але реалістичні очікування з приводу занепокоєння дитини. Ви не можете гарантувати, що страхи дитини не безпідставні, що вона не отримає «двійку» за контрольну роботу, що їй обов'язково сподобається катання на ковзанах або що інші діти не сміятимуться з неї під час декламації вірша. Однак ви можете висловити впевненість у тому, що з нею все буде добре, що вона зможе впоратися з усім цим, що в міру зіткнення зі своїми страхами рівень її тривожності згодом поступово знижуватиметься. Це дасть дитині впевненість у тому, що ваші очікування реалістичні, що ви не збираєтеся пропонувати їй зробити те, що їй не до снаги.

4 Поважайте страхи дитини, але не підживлюйте їх. Важливо розуміти, що бесіда про хвилювання дитини не завжди означає згоду з нею. Тому, якщо дитина боїться йти до лікаря, вам не слід применшувати її страхи, але також не слід і посилювати їх. Вам необхідно слухати й бути чуйними, допомогти дитині зрозуміти причину її хвилювань і заохочувати її впевненість у тому, що вона з Божою допомогою зможе впоратися зі своїми страхами. Ваша настанова повинна бути приблизно такою: «Я знаю, ти боїшся, і це нормально, але Ісус завжди поруч і я з тобою, ми допоможемо тобі пройти через це».

5 Не акцентуйте увагу дитини на її тривожності. Заохочуйте дитину розмовляти про свої почуття, але уникайте навідних запитань на кшталт: «Ти хвилюєшся через майбутню контрольну?» або «Боїшся йти до лікаря?» Щоб не

підживлювати занепокоєння, ставте відкриті запитання на зразок: «Ну як, підготувався до контрольної?»

6 Не посилюйте страхи дитини. Ви не повинні подавати дитині вербальні або невербальні сигнали про те, що вона повинна чогось боятися. Припустимо, дитина вже мала неприємний досвід контакту із собакою. Наступного разу, коли біля неї прохідиме незнайомий пес, ви можете почати хвилюватися про те, як вона на нього реагуватиме, і можете мимоволі «підказати» дитині, що зараз настав той момент, коли вона повинна тривожитися. Не робіть цього. Будьте спокійними й незворушними самі. Пам'ятайте, що дитина свідомо чи несвідомо наслідує вас, переймаючи ваші особисті реакції спокою та незворушності в критичних ситуаціях. Тому намагайтеся приділити особливу увагу власній поведінці, яка, безумовно, вплине на дитину.

7 Контролюйте інформаційний контент, який споживає дитина. Діти не сліпі й не можуть закривати очі на навколишній світ. Вони час від часу бачать, що показують у телевізійних новинах. Вони чують, про що говорять дорослі. Проте діти не можуть самостійно збагнути, що насправді становить для них реальну загрозу, а що ні.

Як уже згадано вище, не слід повністю захищати дітей від чинників, які можуть провокувати тривожність (обмеження повинні бути розумними). Та водночас під час перегляду сучасних новин навіть здорові дорослі можуть відчувати хворобливе занепокоєння. Тому зверніть увагу на те, який саме інформаційний контент споживає ваша дитина й у якій кількості. Краще обмежитися прочитанням коротких зведень подій за день та обговорювати з дітьми те, що вони почули чи побачили.

Підготувала Наталія Науменко

СУЧАСНІ «ТАРЗАНИ»: ВПЛИВ ТБ НА МОЗОК ДІТЕЙ



Згідно із соціологічним опитуванням, на сьогодні 64,2 % дошкільнят проводять за екранами понад годину на день (верхня межа в дослідженні не вказана). Наскільки безпечно дозволяти дитині безконтрольно проводити час біля екранів гаджетів, щоб вона не відволікала нас від домашніх обов'язків і не шукала пригод на вулиці? Розглянемо деякі небезпечні наслідки впливу телеіндустрії.

1 Тривалий перегляд телебачення пригнічує творче мислення та ускладнює

навчання дітей. Для того щоб мозок міг повноцінно аналізувати інформацію та розвиватися, йому потрібен певний час для опрацювання нових знань. Процес аналізу здійснюється оптиміально, коли інформація надходить дозовано. Читаючи книгу, малюючи або виконуючи іншу корисну справу, дитина може зупинитися, сконцентруватися й замислитися над прочитаним або почутим. У такому разі її розумові здібності розвиваються краще.

Швидка зміна кадрів, характерна для більшості телепередач і фільмів, перешкоджає нормальному процесу мислення. Мозок за короткий час отримує величезну кількість інформації, водночас його сприйняття притуплюється, поступово стає пасивним і бездіяльним. Цей важливий принцип нашого мозку підтверджує нещодавнє дослідження співробітників з Університету Тохоку в Японії.

Науковці досліджували 276 дітей віком від 5 до 18 років. З'ясувалося: що більше діти дивилися телевизор, то значніші зміни відбувалися в їхньому мозку. Особливо помітними вони були в тих, хто проводив час перед екраном більш ніж чотири години поспіль. За допомогою МРТ-сканування було зафіксовано, що в таких дітей збільшувався об'єм сірої речовини у фронтальної частини мозку. На думку вчених, цей факт свідчить про низький показник вербального інтелекту.

Вербальний інтелект — це здатність аналізувати мовлення, розуміти та запам'ятовувати зміст слів. Дітям, фронтальною корою яких вирізняється великими розмірами, складніше розуміти значення слів, як правило, у них менший словниковий запас. Щоб мозок розвивався нормально, ця зона з віком пови-

нна поступово зменшуватися в об'ємі. Раніше експерти встановили, що в дітей з високим рівнем інтелекту фронтальною корою мозку витончена.

Учені дійшли важливого висновку: перегляд ТБ протягом тривалого часу не створює значного розумового навантаження для мозку, а це гальмує інтелектуальний розвиток дитини. Тому якщо ваша дитина навіть дивиться корисні пізнавальні програми, між ними обов'язково потрібно робити паузи й обговорювати почуте.

2 Тривалий і нерозбірливий перегляд мультфільмів або телепрограм призводить до стирання межі в сприйнятті моральних цінностей.

Є ще одна важлива закономірність нашого мозку. Те, на що ми дивимось, про що думаємо й на чому концентруємо свою увагу, формує наше мислення, свідомість, уподобання, звички та моральні стандарти. Наприклад, якщо герой фільму іноді курить, п'є алкоголь, виявляє агресію чи обманує, тоді свідомість дитини та її звички формуватимуться в тому самому напрямі. Навіть доросла людина поступово звикає до повсякденних сцен аморальності. Те, що ще зовсім нещодавно викликало в багатьох людей обурення та спротив, сьогодні завдяки телебаченню стає нормальним і прийнятним. Коли наше моральне сприйняття притуплюється, ми поступово робимо не те, що хотіли б, а те, що робить більшість.

3 Телебачення вводить дітей та дорослих у віртуальний світ, який потім переноситься їхнім мисленням у звичайне життя.

Діти настільки вбирають світ, який показують по телевізору або в електронних іграх, що мимоволі виробляють певний стереотип поведінки та мислення. Нерідко це призводить до розвитку егоїзму, жорстокості, аморальності чи необдуманих вчинків.

Якось, читаючи чергову лекцію в холі санаторію, я згадав про негативний вплив телебачення й на підтвердження навів приклад фільму «Тарзан», який вперше показували в нашій країні десь у 70-х роках. Після демонстрації цього кінофільму безліч дітей та підлітків у багатьох містах почали ушпиталювати з переломами рук і ніг. Причиною цього стало наслідування героя фільму, який спритно перестрибував з дерева на дерево. Діти намагалися перенести побачений віртуальний світ у реальність.

Того вечора серед слухачів лекції був чоловік без правої руки. Під час мого знайомства з ним я не з'ясував подробиць його інвалідності, щоб укотре

не поранити його неприємними спогадами. Проте під час лекції після розповіді про фільм «Тарзан» він підняв свою єдину руку, бажаючи щось сказати. У його очах були сльози. Чоловік розповів, як у 12-річному віці був захоплений героєм цього популярного фільму й вирішив стрибнути з берези на інше дерево. Як наслідок, зазнав серйозної травми. Я перепросив, розуміючи, що зачепив його почуття. «Ні, ні, — сказав він, — я просто говорю це, щоб інші знали про мій сумний досвід».

Вплив телебачення та комп'ютерних ігор позначається не тільки на дітях, а й на дорослих. Навіть зрілі люди несвідомо зазнають їхньої гіпнотичної дії, втрачають здатність самостійно мислити, занурюються у світ ілюзій і втрачають відчуття реальності. Особливо сьогодні засоби масової інформації негативно впливають на психіку людини, формуючи суспільне мислення. Недарма свого часу Наполеон сказав: «П'ять газет можуть зробити значно більше, ніж добре озброєна та підготовлена 100-тисячна армія».

Крім того, багато людей, які постійно перебувають у негативному інформаційному полі, перевантажують свій мозок. Вони майже перестають жити власним життям, живучи у світі ЗМІ. Згодом це призводить до постійної тривожності, порушення травлення та сну, підвищення артеріального тиску тощо. Та головне — люди втрачають життєві цінності й свій внутрішній світ, знижується працездатність, загострюються хронічні захворювання, змінюється якість життя. Якщо ви відчуваєте щось схоже, прислухайтеся до цих порад:

- 1 Обмежте кількість негативної інформації, яку споживає ваш мозок.
- 2 Підтримуйте спілкування з добрими та приємними людьми.
- 3 Проводьте більше часу на природі, виконуючи корисну працю чи просто гуляючи.
- 4 Пам'ятайте, що в будь-який період вашого життя можна знайти приємні моменти. Намагайтеся зробити інших щасливими, відзначаючи невеликі події разом.

Якщо ми бажаємо, щоб наші діти мали гармонійне та правильне мислення, уважно стежмо за тим, що вони дивляться. Не слід витрачати вечірній час, коли вся родина збирається вдома, на перегляд чергового кінофільму чи телешоу. Нехай краще читання Біблії об'єднає нас навколо Христа, який гідний найбільшої уваги.

Автор: Олексій Хацинський, лікар загальної практики, сімейної медицини

КОФЕЇН І СЕРЦЕ



Регулярне споживання кави підвищує артеріальний тиск і рівень кров'яного холестерину. Під час заварювання бобів кави в цьому напої утворюються дві жироподібні речовини: кафестол і кахвеол, що стимулюють вироблення небезпечного холестерину. Часте споживання кави спричиняє підвищення рівня холестерину, що збільшує ризик затвердіння артерій. Якщо люди п'ють каву, зварену через паперовий фільтр, жирові речовини частково на ньому затримуються.

Нерідко кофеїн є причиною серцевої аритмії й навіть небезпечного для життя порушення ритму серця. Одночасне вживання навіть невеликих доз алкоголю та кофеїну може спричинити смертельно небезпечну аритмію. Такі випадки неодноразово описані в медичній літературі й трапляються на практиці.

Регулярне споживання кави часто призводить до дефіциту магнію. За даними епідеміологічних досліджень, у деяких країнах приблизно 30 % жителів отримують щодня менш ніж 70 % добової дози магнію. У формуванні дефіциту магнію провідну роль відіграють вживання рафінованих продуктів і стрес. Крім того, регулярний прийом діуретиків збільшує втрати магнію та калію. Кофеїн, теобромін, нікотин, алкоголь призводять до виходу магнію з клітин у позаклітинне середовище з його подальшою фільтрацією через нирки із сечею.

Дослідження ARIC (*The Atherosclerosis Risk In Communities*) довело взаємозв'язок між розвитком ішемічної хвороби серця (ІХС) та гіпомагніємією. Доведено, що дефіцит магнію супроводжується пошкодженням ендотелію та підвищенням зсідання крові. Дефіцит магнію асоціюють з підвищенням рівня загального холестерину, ліпідів низької щільності та тригліцеридів. Достатній вміст магнію та поповнення його дефіциту може сприяти уповільненню прогресування ІХС. Дослідження свідчать, що збільшення вмісту магнію в їжі підвищує чутливість до інсуліну в хворих на цукровий діабет 2-го типу.

Регулярне споживання кави спричиняє дефіцит засвоєння не тільки магнію, але також кальцію, калію та інших макроелементів. Вилучивши зі свого раціону напої, що містять кофеїн (каву, чай, кока-колу тощо), ми вживаємо ще один захід профілактики серцевого нападу.

Автор: Олексій Хащинський, лікар загальної практики, сімейної медицини



ЧИ КОРИСНА РИБА?



Деякі дослідження свідчать, що споживання жирних сортів риби (лосося, тунця, сардин, скумбрії, оселедця) має певну кардіозахисну дію завдяки омега-3, що містяться в них. Так, показники ризику смертності від серцево-судинних захворювань кращі в тих, хто їсть рибу, ніж у тих, хто споживає свинину, яловичину чи птицю. Проте це не оптимальний продукт харчування. У рибі містяться не тільки корисні жирні кислоти, а й небезпечні насичені жири, холестерин, які провокують атеросклероз.

У рибі може бути від 20 до 200 мг холестерину на 100 г продукту, а в молюсках – ще більше. Не саме м'ясо риби має позитивні властивості, а жирні кислоти омега-3, які містяться в ньому. Однак їхнє найкраще джерело – це рослинні продукти, у яких немає великої кількості насичених

жирів та холестерину.

Крім того, риба нагромаджує в собі багато ртуті. Уряд Норвегії не рекомендує вживати рибу вагітним, а звичайним громадянам радить обмежувати її споживання до двох разів на тиждень. Це пов'язано з тим, що сьогодні велику кількість ртуті виявляють у риб'ячому жирі.

Отже, риба не найкраще джерело жирних кислот омега-3 у вашому харчуванні. Додавайте щодня до свого раціону продукти, що містять омега-3, наприклад, 2 ст. л. меленого насіння льону. У таблиці наведені дані про вміст омега-3 в рослинних продуктах.

Рослинні продукти	Вміст омега-3
1 ст. л. лляної олії	7,46 г
30 г волоських горіхів	1,93 г
1 ст. л. ріпакової олії	1,55 г
1 ст. л. меленого насіння льону	1,00 г
1 ст. л. олії з паростків пшениці	0,99 г
1 ст. л. соєвої олії	0,95 г
1/2 склянки варених соєвих бобів	0,54 г
1/2 склянки соєвого сиру тофу	0,41
1/2 склянки портулаку городнього	0,21
1/2 склянки зеленого горошку	0,16

СКІЛЬКИ ЯЄЦЬ МОЖНА ЇСТИ?

Щодо споживання яєць у наукових колах єдиної думки немає, дані систематичних метааналізів суперечливі. У нещодавно опублікованому метааналізі встановлено, що споживання яєць пов'язане зі зниженням ризику мозкового інсульту та нейтральним впливом на ризик ішемічної хвороби серця (ІХС). Однак інше дослідження, під час якого спостерігали за 21 275 учасниками (*Physicians' Health Study*) протягом 20 років, показало, що споживання 1-2 і більше яєць на день (≥7 на тиждень) підвищує ризик розвитку серцевої недостатності в 1,28 та 1,64 рази відповідно (порівняно зі споживанням <1 яйця на тиждень).

Як пояснити цю суперечливість? Звичайно, люди мають різну чутливість до харчового холестерину, тому рівень загального холестерину в крові по-різному реагує на надходження харчового холестерину. Це означає, що якщо дві людини споживатимуть щодня по одному яйцю, то рівень

загального холестерину в них може змінюватися по-різному. У яєчному жовтку міститься велика кількість холестерину (150-220 мг в одному жовтку), водночас добова потреба в холестерині становить у середньому до 150 мг.

Прихильники вживання яєць зазначають, що в яйцях містяться фосфоліпіди, які стимулюють синтез «хорошого» холестерину. У них також є вітаміни та антиоксиданти – лютеїн та зеаксанти, що особливо необхідні для людей, які страждають від проблем із сітківкою та кришталиком. Однак у рослинах міститься не менша кількість лютеїну та зеаксантину. Це шпинат, зелений горошок, солодка кукурудза, гарбуз, морква, болгарський перець. Багато медиків ставить під сумнів достовірність досліджень, де показано користь яєць або їхній нейтральний вплив на рівень холестерину та ризик серцево-судинних захворювань. Зазвичай

ЛІКАРСЬКІ РОСЛИНИ ПРОТИ СЕРЦЕВО-СУДИННИХ ЗАХВОРЮВАНЬ

Рослинний раціон, багатий на фрукти та овочі, у поєднанні з регулярними фізичними вправами – такі стандартні рекомендації для тих, у кого підвищений ризик розвитку серцево-судинних захворювань. Крім того, є багато цілком доступних рослин, які допомагають пацієнтам з підвищеним рівнем ліпідів у крові, підвищеною схильністю до утворення тромбів, уповільненим кровотоком та іншими серцево-судинними проблемами. Ось їхній перелік.



Гінко білоба. Екстракт цієї рослини особливо ефективний для пацієнтів похилого віку при розладах, пов'язаних зі зниженням мозкового кровообігу: втраті пам'яті, порушенні концентрації уваги, тривожності, запамороченнях, головному болю, депресії, затьмаренні свідомості тощо. Ці стани часто можна усунути завдяки розширенню кровоносних судин шляхом розслаблення м'язів та поліпшення кровотоку, викликаного екстрактом гінкго. Активні елементи гінкго перешкоджають формуванню тромбів.

Глід. Листя, плоди та квіти глоду широко використовують у Європі для поліпшення здатності серця перекачувати кров, а також при лікуванні ангіни. Глід викликає розширення гладких м'язів коронарних судин, що, своєю чергою, пришвидшує кровоплин і зменшує схильність до розвитку стенокардії. Ця рослина також може посилити скорочення серцевого м'яза, підвищити частоту серцевих скорочень та перешко-

джає формуванню тромбів. У Німеччині в пацієнтів з хронічною хворобою серця, які вживали 600 мг екстракту глоду на день, знизилися кров'яний тиск і серцевий ритм під час занять фізкультурою, скоротилися скарги на загальний стан здоров'я, задуху та почуття втоми.

Оскільки при серйозних захворюваннях серця самолікування не рекомендоване, використання глоду має бути обмежене профілактичною метою. Лікування таких захворювань, як стенокардія чи коронарна недостатність, має здійснювати лікар.

ХОЛЕСТЕРИН І ЗАПОБІГАННЯ УТВОРЕННЮ ТРОМБІВ

Подорожник блошиний може принести користь пацієнтам із підвищеним рівнем холестерину в крові. Під час одного з досліджень пацієнтам з показником холестерину понад 220 мг/дл давали по 5 г цієї рослини двічі на день протягом чотирьох місяців. У підсумку загальний рівень холестерину в пацієнтів знизився в середньому на 10-15 мг/дл, тоді як рівень холестерину ліпопротеїдів низької щільності (ЛПНЩ) зменшився приблизно на 11-13 мг/дл.

Насіння льону завдяки дуже низькому вмісту насичених жирів може допомогти знизити рівень холестерину ЛПНЩ. Під час одного з досліджень 15 пацієнтів з підвищеним рівнем холестерину в крові (>240 мг/дл) уживали 15 г меленого насіння льону (у якому міститься 3,4 г альфа-ліноленової кислоти) і три шматочки хліба, що містить лляне насіння, щодня протягом трьох місяців. У підсумку в цих пацієнтів загальний рівень холестерину знизився приблизно на 10 %, також зменшилися рівень холестерину ЛПНЩ і агрегація тромбоцитів, тоді як рівні холестерину альфа-ліпопротеїдів високої щільності (ЛПВЩ) та тригліцеридів майже не змінилися.

Часник дуже ефективний для запобігання серцево-судинним хворобам, оскільки речовини, що містяться в ньому, знижують загальну кількість холестерину, рівень холестерину ЛПНЩ і рівень тригліцеридів, не впливаючи на рівень холестерину ЛПВЩ. У середньо-

му вживання 0,5-1 зубка часнику на день зменшує гіперхолестеринемію приблизно до 25 мг/дл або до 9 %. Також завдяки своїм судинорозширювальним властивостям часник знижує рівень кров'яного тиску й запобігає склеюванню тромбоцитів, зменшуючи рівень фібриногену.

Кувеїтські вчені встановили: щоденний прийом 3 г часнику (тобто одного зубка) протягом 6 місяців сприяє зменшенню показника тенденції до зсідання крові тромбосану В2 в сироватці на 80 %, а також знижує ризик виникнення ішемічної хвороби серця на 20 % у людей середнього віку. Цибулю також можна розглядати як природний засіб, що перешкоджає зсіданню крові, оскільки вона містить речовини, які можуть уповільнювати склеювання тромбоцитів.

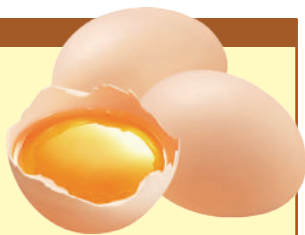
Лимонна трава й сінний пажитник містять корисні гіпохолестеринемічні речовини. У пацієнтів з підвищеним рівнем холестерину в крові, які споживали порошок насіння пажитника, значно знизилися рівні холестерину ЛПНЩ і тригліцеридів, водночас рівень холестерину ЛПВЩ не змінився.

Женьшень звичайний має в складі несапонінову фракцію, яка уповільнює склеювання тромбоцитів, ефективно перешкоджаючи утворенню тромбосану А2.

Насіння примули вечірньої та чорної смородини містять значну кількість гамма-ліноленової кислоти (7-10 %), метаболіту ліноленової кислоти та попередника простагландинів. Різні групи дослідників довели, що вони можуть незначною мірою знизити рівень холестерину в крові й артеріального тиску, уповільнивши формування тромбів.

Багато трав містять різноманітні флавоноїди, які сприяють поліпшенню здоров'я людини й допомагають знизити ризик розвитку хронічних захворювань. Флавоноїди діють як антиоксиданти та підвищують активність вітаміну С, захищають холестерин ЛПНЩ від окиснення до небезпечних оксидів холестерину, уповільнюють агрегацію тромбоцитів, а також мають протизапальну дію.

такі дослідження спонсорує яєчна промисловість і їх проводять некоректно.



Крім того, інші дослідження засвідчили: **якщо жінка вживає одне яйце щодня протягом 15 років, негативний вплив на серцево-судинну систему дорівнює тому, якби вона викурявала п'ять цигарок на день.** Незважаючи на те, що це дослідження проводили серед жінок, його, безперечно, можна спроектувати й на чоловіків.

Отже, літнім людям, особам з гіперхолестеринемією та серцево-судинними захворюваннями рекомендовано вилучити яєчний жовток із раціону. Для здорових молодих людей споживання яєць не повинно перевищувати 1-2 шт. на тиждень. Водночас слід вилучити їх у смаженому вигляді та вживати омлет або яйця, зварені круто.

Автор: Уінстон Дж. Крейг, доктор наук, лікар-дієтолог

ПОЧУТТЯ ВИНИ – ОЗНАКА НЕСПОКІЙНОГО СУМЛІННЯ

Багато людей живе в цьому світі під гнітом вини. Почуття вини зробило їх конфліктними, вони страждають від своєї беззахисності, перфекціоністських прагнень, постійного самобичування, страху перед невдачами (з постійним безсонням як побічним ефектом). До того ж, як правило, вони виявляють надмірну вимогливість до людей.



Почуття вини – це ознака неспокоїного сумління, яке спонукає до самоаналізу та береже від моральних падінь. Звільнення від почуття вини відбувається через загладження заподіяних страждань. Для цього потрібно попросити пробачення в Бога й людей, котрих ми скривдили.

Чи відомо вам, що Бог готовий пробачити всі наші помилки, навіть ті, які з людського погляду не заслуговують прощення? У Біблії сказано: *«Коли ваші гріхи будуть як кармазин, – стануть білі, мов сніг; якщо будуть червоні, немов багрянці, – то стануть мов вовна вони!» (Ісаї 1:18)*. Усвідомлення того, що Бог готовий простити нас, допоможе нам примиритися з іншими, а також дасть сили пробачити самим собі.

Однак почуття вини може бути й перебільшеним. У такому разі необхідно зробити певні послідовні кроки, основні з яких перераховані нижче.

- **Намагайтеся жити в цілковитій згоді з принципами Біблії й довіртеся Богові.** Приймайте рішення й формуйте свою життєву позицію, ґрунтуючись на біблійних принципах, а результати довірте Божій волі.

- **Навчайтеся на помилках.** Попросіть пробачення в Бога й людей, які постраждали внаслідок вашої поведінки. Спробуйте відшкодувати завдані збитки або якимось загладити свою вину, зробіть висновки. Нехай помилка, якої ви припустилися, стане для вас уроком на майбутнє.

- **Розкажіть про свої переживання людині, якій довіряєте.** Якщо ви поділитеся почуттями вини зі своїм надійним другом, це звільнить вас від надмірного психологічного напруження й допоможе упорядкувати власні думки.

ЗІПСУТЕ СУМЛІННЯ

Чимало людей у своєму житті керується принципом «чинити за сумлінням». Цей принцип правильний, але проблема в тому, що сумління не завжди може бути найкращим критерієм поведінки. В одних людей совість

дуже чутлива й утримує їх у чітких межах моральності, а в інших – ці межі вельми розмиті або їх узагалі немає. Люди строгих правил очікують, що всі інші поводитимуться так само, як вони. А ті, для кого немає меж, вважають прийнятним навіть те, що зазвичай суспільство сприймає негативно. Як свідчить Біблія: *«Буває, дорога людині здається простою, та кінець її – стежка до смерті» (Прип. 16:25)*. Крім того, апостол Павло попереджав свого учня Тимофія, що завжди будуть люди, котрі *«знищили власне сумління» (1 Тим. 4:2)*.

Тому, якою б бездоганною не була поведінка, обумовлена винятково людським сумлінням, необхідно все ж таки ґрунтуватися на незалежних від людини етичних принципах. Ці принципи викладені в Божому Законі. Зіпсута совість не може спонукати до вчинків, які заслуговують довіри.

ЗДОРОВЕ ПОЧУТТЯ ВИНИ

Дослідження, проведене Гражиною Коканською та її колегами, підтвердило, що помірне почуття вини допомагає дітям дотримуватися встановлених правил та з повагою ставитися до інших. У цьому дослідженні брали участь 106 хлопчиків і дівчаток віком від двох до п'яти років. Щоб визначити ступінь почуття вини, дослідники переконали дітей, що ті зіпсували дуже цінну річ. Потім проаналізували поведінку кожної дитини, а також з'ясували думку їхніх батьків. Нижче наведені основні результати дослідження:

- 1 У дівчаток був виявлений вищий ступінь почуття вини, ніж у хлопчиків.
- 2 Дошкільнята з повних щасливих сімей відчували вину меншою мірою.
- 3 Діти, які відчували вину, згодом порушували менше правил, ніж ті, хто не відчував її.

4 Здорова міра почуття вини відіграє важливу роль у профілактиці поганої поведінки.

ПОВЕРНЕННЯ ДОДОМУ

Одна з найвідоміших притч Ісуса – притча про блудного сина – записана в 15-му розділі Євангелія від Луки. У ній ідеться про батька та двох синів, один з яких стомився від свого спокійного, мирного життя й вирішив, покинувши все, шукати свободи й щастя далеко від дому. Не усвідомлюючи, якого болю його непокоря й невдячність завдають батькові, він до того ж почав вимагати в нього свою частину спадщини, котру зазвичай діти отримують після смерті батьків. Батько, поважаючи вибір сина, віддав йому його частку, і той покинув рідний дім.

Вільний від усіх батьківських обмежень, юнак почав витратити гроші на вино, гулянки й розбещене життя. Доки в нього ще залишалися кошти, його оточували «друзі». Проте незабаром гроші закінчилися, і він навіть не міг купити собі їжу. Що залишалося робити? Хлопець вирушив на пошуки роботи й змушений був погодитися пасти свиней – вельми принизлива робота для юдея. Молода людина, котра ще недавно пишалася своєю свободою, потрапила в рабство обставин. Той, кого не задовольняла їжа на батьківському столі, тепер вважав за щастя насититися стручками зі свинячого корита, аби не померти з голоду. Куди ж зникли його «друзі»?

У притці сказано, що юнак подався до «далекого краю» – це натяк на гріхове життя, оскільки гріх відводить нас далеко від Бога та й від самих себе. Гріх руйнує все добре, що було в нашому житті, ненадовго створюючи ілюзію свободи й радості. Однак далеко від Бога, у «далекому краю», справжньої радості немає. Усе, що зміг знайти наш герой на чужині, – це розчарування, смуток, приниження, порожнечу й почуття вини.

У такій критичній ситуації він вирішує повернутися додому, бажаючи стати

хоча б одним із рабів батька, якщо тільки той взагалі його прийме. Нерозумному синові треба було ще багато чого довідатися про свого батька, до якого він колись повернувся спиною. Проте навіть у той момент він знав, що його батько — людина милостива й добра. Саме це й спонукало його повернутися. Думка про те, що Бог добрий, веде нас до покаяння, приваблює до Нього (див. Римл. 2:4; Єрем. 31:3).

З опущеною головою, у лахмітті, з тягарем вини на серці юнак вирушив додому. Батько, здалеку помітивши сина, побіг йому назустріч, міцно обійняв та прикрив його лахміття власним одягом. Увесь цей час батько чекав сина. Він ніколи не переставав любити його. Тому прийняв розкаяного юнака не як раба, а з почестями, гідними сина, не нагадуючи йому про помилки. Минуло було забуте, гріхи — прощені.

Сатана — блудний син, який так і не повернувся до Отця; він продовжує лицемірно стверджувати, що Господь не може прийняти грішників, доки вони не виправляться. Та якщо грішник чекатиме моменту, коли виправиться, він ніколи не прийде до Бога.

Головне, що ілюструє ця притча, — любов батька, тобто Бога. Він ніколи не перестає любити нас, а коли ми приходимо до Нього з покаанням, прощає й приймає нас. Знання цієї істини може повністю змінити життя будь-якої людини, котра живе під тягарем вини.

А ви вже прийняли рішення повернутися до Отця?

ПЕРЕВІРТЕ СЕБЕ

Є тісний взаємозв'язок між певною поведінкою та почуттям вини. Нижченаведені запитання допоможуть виявити цей зв'язок. Дайте відповідь «ТАК» або «НІ».

- ▶ Ваше дитинство минуло в атмосфері авторитаризму й залякування?
- ▶ Чи важко вам пробачати самим собі?
- ▶ Чи важко вам пробачати своїм кривдникам?
- ▶ Чи відчуваєте ви страх від думки, що можете порушити якийсь закон або правило?
- ▶ Чи побоюєтеся ви поганих звісток?
- ▶ Чи відчуваєте ви страх щоразу, коли думаєте про майбутнє?
- ▶ Чи впадаєте ви в паніку, коли щось іде не так, як заплановано?
- ▶ Чи можете ви назвати себе пунктуальною людиною?
- ▶ Чи часто ви почуваетесь невпевнено?
- ▶ Чи легко втрачаєте самоконтроль?
- ▶ Чи переймаєтеся ви тим, що подумают про вас люди?
- ▶ Чи уявляєте Бога грізним суддею?

Якщо ви відповіли «ТАК» на більш ніж три запитання, то ви схильні до хибного почуття вини й вам потрібно шукати розв'язання цієї проблеми. Почніть з поради, наведених у статті, а якщо цього буде недостатньо, зверніться по допомогу до фахівця.

Автор: Джуліан Мелгоса, психолог-практик

СЕКРЕТ ВИЖИВАННЯ

Психолог Віктор Франкл стверджує, що вижити в нацистських концетраційних таборах могли тільки ті, хто зумів зберегти надію на звільнення. Ці люди не погодилися з думкою, що їхнє життя закінчиться в таборі, натомість зосередилися на надії вирватися колись із полону на свободу.

Надія дає людині силу опиратися різним негативним впливам. Під час стихійного лиха чи інших потрясінь люди, котрі твердо вірять у можливість розв'язання проблем, відчують додатковий приплив сил. Це робить їх здатними пережити втрати й невдачі.

Якщо надія така важлива завдяки своєму впливу на багато аспектів нашого нинішнього й майбутнього життя, то ми неодмінно повинні навчитися розвивати й підтримувати її. Наведені нижче поради допоможуть у цьому.

▶ **Плекайте думки, сповнені надії.** Думаючи про майбутнє, намагайтеся мислити позитивно. Ваш початковий настрій визначає кінцевий результат. Переживаючи радісні події, міркуйте про їхні добрі наслідки.

▶ **Боріться з негативними думками.** Багато песимістичних думок явно містять логічні помилки, які потрібно навчитися виявляти. Це допоможе відмовитися й від самих думок. Якщо вам щось не вдалося в минулому, не слід думати, що так буде й у майбутньому. Необхідно знайти причини таких невдач, усунути їх і повернути контроль над ситуацією.

▶ **Не дозволяйте минулому пригнічувати вас.** Не впадайте в розпач з приводу минулих подій вашого життя. Частіше згадуйте приємні моменти й цінуюте здобутий життєвий досвід. Так ви зможете дивитися на прийдешнє без страху та переживань, адже позитивні моменти вашого минулого сприятимуть зміцненню надії на майбутнє.

▶ **Змініть повсякденний розпорядок свого життя.** Якщо вас пригнічують туга й відчай, спробуйте щось змінити у своєму способі життя. Відвідайте нові місця, спробуйте себе в якійсь новій для вас справі, запросіть у гості друга, якого не бачили багато років, послухайте нову музику. А якщо ви ще не відкрили для себе глибини біблійної мудрості, можливо, саме час зробити це зараз? Ці зміни вплинуть на стан вашого духу так, що ви зможете дивитися в майбутнє з надією.

▶ **Розвивайте в собі оптимізм.** Надія й оптимізм тісно пов'язані. Завжди є два способи тлумачення одного й того самого факту, наприклад: 1) «А може, цей головний біль спричинений пухли-

ною в мозку?» 2) «Цей головний біль скоро мине». За відсутності точного діагнозу слід віддавати перевагу другому варіанту думок. Безперечно, будь-яка ситуація має позитивний та негативний бік; обидва слід брати до уваги, оцінювати, збирати про них всю можливу інформацію. Однак важливо налаштовуватися на позитивний настрій і сприятливе розв'язання навіть, здавалося б, безвихідних ситуацій.

▶ **Читайте й розмірковуюте.** Завжди корисно мати під рукою якісні книги письменників високого рівня з глибоким знанням життя. Міркуйте про ідеї, викладені в таких книгах, і це поживить вашу надію. Особливу увагу зверніть на Біблію, насамперед на такі біблійні книги, як Євангеліє, Псалтир, книгу Приповістей. Вони містять натхненні думки, які протягом століть підтримували багатьох людей та зміцнювали їхній дух.

▶ **Звертайте увагу на ваше коло спілкування.** Надія зміцнюється ще й завдяки спілкуванню з позитивними, оптимістично налаштованими людьми. Намагайтеся проводити більше часу в спілкуванні з такими людьми, потоваришуйте з ними.

▶ **Підбадьорюйте й підтримуйте інших.** Справляючи позитивний вплив на інших, ви й самі духовно зростатимете. Розмовляючи з людиною, котра переживає складну ситуацію, підбадьорюйте її, допоможіть їй не впасти в розпач. Звертайте її увагу на позитивні або принаймні нейтральні моменти, доки складна ситуація в її житті не залагодиться.

▶ **Підтримуйте фізичне здоров'я в добрій формі.** Міцне здоров'я в поєднанні з душевним миром допомагають дивитися в майбутнє з надією. Надія — головна емоція, пов'язана з майбутнім. Поряд з оптимізмом і здатністю підтримувати добрі взаємини надія істотно допомагає в профілактиці психічних захворювань.

Віра приносить користь людському організму тільки тоді, якщо її практикують у повсякденному житті й вона націлена на добрі стосунки з Богом та ближніми. Справжня віра завжди орієнтована на практичне життя; вона робить нас кращими тут і тепер.

Автор: Джуліан Мелгоса, психолог-практик

Споживання ультраоброблених продуктів стрімко зростає в останні десятиліття, особливо в розвинених країнах, де така їжа часто становить понад 50 % щоденного споживання калорій. Такі продукти зазнають інтенсивної обробки під час виробництва. Вони містять велику кількість доданого жиру, цукру та солі, штучні барвники, підсолоджувачі, консерванти, мало білка та клітковини. Серед них – газовані напої, чипси, шоколад, цукерки, морозиво, солодкі сухі сніданки, пакетовані супи, кетчупи, сосиски, ковбаси, курячі нагетси, хот-доги, картопля фрі та багато іншого.



УЛЬТРАОБРОБЛЕНА ЇЖА: АНАЛІЗ ДОСЛІДЖЕНЬ

Численні дослідження встановили тісний зв'язок між споживанням ультраоброблених продуктів і ожирінням, діабетом 2 типу, серцево-судинними захворюваннями та смертністю від усіх причин.

РИЗИК РАКУ

Споживання ультраобробленої їжі пов'язане з підвищеним ризиком розвитку раку та смерті від нього. Масштабне дослідження даних майже 200 000 учасників середнього віку, зареєстрованих у базі Біобанку Великої Британії, показало, що на кожні 10 % збільшення споживання ультраобробленої їжі припадає 2 % збільшення загальної захворюваності на рак та 19 % збільшення захворюваності, зокрема, на рак яєчників і молочної залози. Ця залежність зберігалася навіть після коригування численних соціально-економічних чинників, даних про спосіб життя: куріння, дієту, рівень фізичної активності та індекс маси тіла. Також дослідники зазначили, що рак, пов'язаний з курінням, частіше діагностують у тих, хто споживає найбільше цих продуктів, що є потенційним негативним чинником.

Ще одне дослідження про вплив ультраобробленої їжі на онкозахворюваність організували британські вчені в 2009–2012 роках за участі 197 426 людей віком 40–69 років. Більш ніж половину з них (54,6 %) становили жінки. За учасниками стежили до 31 січня 2021 року.

Дослідники повідомляли, що середнє споживання ультраобробленої їжі в цих людей становило 22,9 % від загального раціону. Оцінювання ґрунтувалося на ступені обробки харчових продуктів, визначеному за допомогою системи класифікації NOVA. Протягом середнього періоду спостереження 9,8 років у 15 921 особи розвинувся рак, а 4009 людей померли від нього.

Учені розділили людей за кількістю споживання ультраоброблених про-

дуктів на чотири групи. Серед осіб із найвищим рівнем споживання, порівняно з людьми з найнижчим рівнем, загальний ризик раку був вищий на 7 %. Захворюваність на рак легенів також була вищою на 25 %, ризик раку мозку – на 52 %, а захворюваність на дифузну великоклітинну В-лімфому – на 63 %.

Ці висновки свідчать про те, що обмеження споживання необробленої їжі може бути корисним для запобігання та зменшення ризику розвитку раку.

Також науковці проаналізували дані про 206 248 дорослих американців (46 341 чоловік і 159 907 жінок) у дослідженні здоров'я медичних працівників. Дієтичне споживання оцінювали кожні 4 роки за допомогою докладних анкет щодо частоти прийому їжі та її якості. Протягом 28 років спостереження у 1294 чоловіків і 1922 жінок розвинувся колоректальний рак.

Результати дослідження показали, що чоловіки з найвищим рівнем споживання ультраочищених продуктів мали на 29 % вищий ризик колоректального раку, ніж чоловіки з найменшим рівнем споживання.

ЗНИЖЕННЯ КОГНІТИВНИХ ЗДІБНОСТЕЙ

Важливі дані були отримані під час досліджень Гонсалвес та його колеги, які показали взаємозв'язок між якістю їжі та когнітивними здібностями людей. Когнітивні функції мозку – це здатність розуміти, пізнавати, вивчати, усвідомлювати, сприймати й обробляти інформацію.

Науковці оцінили дані 10 775 дорослих (середній вік – 50,6 років, 56 % жінок, 55 % білих), які брали участь у дослідженні ELSA-Brasil. Їх оцінювали трьома хвилями (2008–2010, 2012–2014 та 2017–2019). Інформацію про раціон отримували за допомогою анкет щодо частоти прийому їжі та кількості споживання продуктів різного ступеню обробки: необроблених, з мінімальною обробкою та ультраоброблених. Учасників поділили на відповідні групи (від найнижчого до найвищого рівня споживання). Когнітивні показники оцінювали за допомогою стандартизованих тестів.

Під час спостереження протягом 8 років високе споживання ультраоброблених продуктів призвело до значного зниження таких функцій мозку, як загальне пізнання й виконавча функція.

Дослідник Гонсалвес зауважив, що **учасники, які повідомили про споживання понад 20 % добових калорій з ультраоброблених продуктів, мали на 28 % більше зниження когнітивних здібностей і на 25 % більше зниження виконавчої функції порівняно з тими, хто повідомив, що споживав менш ніж 20 % добових калорій з ультраоброблених продуктів.**

Доктор Персі Гріффін, директор наукової роботи Асоціації Альцгеймера, стверджує, що в останні роки зростає кількість доказів того, що раціон людини впливає на її мозок з віком. Він

Раціон з високим умістом клітковини, особливо розчинної, пов'язаний зі зниженням ризику розвитку деменції, яка призводить до інвалідності.



наводить приклади досліджень, які свідчать про те, що для мозку найкраще харчуватися здоровою та збалансованою їжею з низьким умістом оброблених продуктів і високим умістом повноцінної їжі, як-от: овочів та фруктів.

На сьогодні в розвинених країнах більш ніж половину раціону становлять ультраоброблені продукти. «Три-можливо, але не дивно бачити нові дані про те, що ці продукти можуть значно прискорити зниження когнітивних функцій», — каже доктор Гріффін.

Добра новина полягає в тому, що є кроки, які ми можемо зробити, щоб зменшити ризик погіршення когнітивних функцій з віком. До них належать збалансоване харчування, регулярні фізичні вправи, достатній сон, збереження когнітивної активності, захист від травм голови, відмова від куріння.

Дослідження вказують на те, що найбільшу користь приносить поєднання цих змін способу життя і що вони корисні в будь-якому віці. «Навіть якщо ви починаєте з однієї чи двох корисних для здоров'я дій, ви рухаєтеся в правильному напрямку. Ніколи не рано й не пізно впроваджувати ці звички у своє життя», — каже доктор Персі Гріффін.

РИЗИК ХВОРОБ СЕРЦЯ

В Італії було проведене дослідження про зв'язок між низькоякісним раціоном, високим споживанням ультраочищених продуктів і підвищеним ризиком смерті від хвороб серця або будь-якої іншої причини.

У цьому дослідженні оцінювали вплив харчування на 22 895 дорослих італійців (середній вік — 55 років, 48 % — чоловіки). Ті, хто харчувався найменш здоровою їжею, мали на 19 % вищий ризик смерті від будь-якої причини та на 32 % вищий ризик смерті від серцево-судинних захворювань, порівняно з однолітками, у яких був найздоровіший раціон.

Дорослі з найвищою часткою ультраоброблених продуктів мали так само підвищений ризик смертності від усіх причин, зокрема й від серцево-судинних хвороб (на 19 % і 27 % відповідно). Ці результати також підтверджують, що харчові продукти з високим ступенем обробки негативно позначаються на здоров'ї. Як каже Джеффрі Кеннон з Університету Сан-Паулу в Бразилії: «Усім потрібна їжа, але нікому не потрібна ультраоброблена їжа».

РИЗИК ДЕМЕНЦІЇ

Ще одні дослідники вивчали дані 72 083 осіб з Біобанку Великої Британії — величезної бази даних, що містить інформацію про здоров'я пів мільйона людей, які проживають у Сполученому Королівстві. Середній вік учасників становив 61,6 рік. Усі вони на початок дослідження не хворіли на деменцію.

За 10 років спостереження у 518 учасників розвинулася деменція: у 287 — хвороба Альцгеймера, у 119 — судинна деменція, а у 112 — деменція неуточноного походження.

Дослідники визначили, скільки ультраобробленої їжі споживають учасники за день, а потім розділили їх на чотири групи — від найменшого рівня споживання до найбільшого. У групі з найнижчим споживанням ультраоброблених продуктів становили 9 % від щоденного раціону — 225 г на день. У групі з найбільшим споживанням очищена їжа становила 28 % щоденного раціону, що в середньому дорівнювало 814 г на день.

Результати показали, що вищий рівень споживання очищеної їжі був пов'язаний зі значно вищим ризиком розвитку деменції. Ті люди, які вживали найбільше ультраобробленої їжі, мали на 50 % підвищений ризик деменції порівняно з групою з найменшим рівнем споживання. Ризик розвитку судинної деменції у них був удвічі більшим, порівняно з тими, хто споживав найменшу кількість очищеної їжі. Коли порівняли хворих з людьми без деменції, виявилось, що на деменцію частіше хворіли чоловіки, які мали нижчий рівень фізичної активності, більшу кількість випадків деменції в родині та серцево-судинні захворювання.

У проведеному дослідженні безалкогольні та газовані напої, становили основну групу ультраочищених продуктів — 34 % від загального споживання очищеної їжі. Наступними за поширеністю були солодкі продукти (21 %), ультраоброблені молочні продукти (17 %) і солоні закуски (11 %).

Дослідники також використали дані дослідження Біобанку Великої Британії, щоб оцінити, що станеться, якщо людина замінить 10 % ультраобробленої їжі, яку вона зазвичай споживає щодня, необробленими або мінімально обробленими продуктами, зокрема свіжими фруктами, овочами, бобовими. Виявилося, що така заміна зменшує ризик

хвороби Альцгеймера на 19 %, а ризик судинної деменції — на 22 %.

Доктор Лі, учасник дослідження, каже: **«Наші результати свідчать: якщо збільшити вживання необроблених або мінімально оброблених продуктів лише на 50 г на день, що еквівалентно половині яблука, порції кукурудзи або висівку, і водночас зменшити кількість ультраоброблених продуктів на 50 г на день, що дорівнює плитці шоколаду або порції рибних паличок, тоді ризик захворівання знижується відразу на 3 %».**

Згідно з новими дослідженнями, раціон з високим умістом клітковини, особливо розчинної, пов'язаний зі зниженням ризику розвитку деменції, яка призводить до інвалідності. Дослідники провели дієтичне опитування 3700 здорових дорослих людей середнього віку, а потім спостерігали за ними протягом 20 років. Вони виявили, що учасники, які споживали найбільше клітковини, мали приблизно на 25 % менший ризик розвитку деменції в подальшому житті.

Казумаса Ямагісі, доктор медичних наук з Університету Цукуба (Японія), із цього приводу сказав: «Ще багато що невідомо про причини деменції. Однак це дослідження показало, що люди з високим споживанням харчових волокон, особливо розчинної клітковини, мають нижчий ризик розвитку цієї хвороби».

Одне з пояснень такої дії полягає в тому, що розчинна клітковина регулює склад кишкових бактерій. Певне співвідношення кишкових бактерій може зменшувати нейрозапалення, яке відіграє важливу роль у виникненні деменції. Також харчові волокна можуть зменшити інші чинники ризику деменції, як-от: ожиріння, високий артеріальний тиск, рівень ліпідів та глюкози.

Здорове харчування з уживанням необроблених продуктів має так багато переваг для психічного та фізичного здоров'я, що нехтувати цим не варто. Купуючи їжу, важливо пам'ятати про це, щоб щодня робити правильний вибір на користь здоров'я.

Автор: Олексій Хацинський, лікар загальної практики, сімейної медицини

Продукти з мінімальною обробкою	Оброблені продукти	Ультраоброблені продукти
кукурудза	консервована кукурудза	кукурудзяні чипси
картопля	смажена картопля	картопля фрі
морква	морквяний сік	морквяний торт
цільні зерна	борошно	тістечка, печиво
яблуко	яблучне пюре	яблучні желейні цукерки
молоко	крем	морозиво

• РЕЦЕПТИ •

КАРТОПЛЯНІ КОТЛЕТИ ІЗ ЧЕРЕМШЕЮ

Інгредієнти:

- 500 г картоплі
- 50 г черемші
- 1 склянка панірувальних сухарів
- сіль і спеції за смаком
- олія



Приготування

Картоплю добре помити, відварити в кожухах, охолодити, очистити й натерти на дрібній тертці.

Черемшу помити, підсушити паперовими рушниками, дрібно посікти ножом. З'єднати з картоплею. Додати сіль, спеції, 2 столові ложки панірувальних сухарів і добре перемішати.

Сформувати невеличкі круглі котлети, обкачати в панірувальних сухарях, викласти на змащене олією деко й випікати в духовці або злегка обсмажити на сковороді до золотистої скоринки з обох боків.



«РИБНА» ЮШКА З ГАЛУШКАМИ

Інгредієнти (5 порцій):

- 2 картоплі
- 1 морква великого розміру
- 150 г тофу
- 30 г морської капусти
- 1 ст. л. шпинату (сушеного, замороженого або свіжого)
- 1 ст. л. кокосової олії
- дрібка меленого імбиру
- 1 ч. л. куркуми
- 2 лаврові листи
- 4-5 горошин запашного перцю
- сік половини лимона
- морська сіль
- спеції для риби

Приготування

У трилітрову каструлю наливаємо 2 л води, доводимо до кипіння. Паралельно чистимо й нарізаємо картоплю кубиками, а моркву — тонкими кільцями або напівкільцями. Кладемо овочі в киплячу воду. Нарізаємо тофу на маленькі кубики й через 7 хв додаємо в каструлю разом зі спеціями (крім лаврового листа й запашного горошку), олією та шпинатом.

Готуємо галушки. Водорості вакаме або кілька листів норі подрібнюємо в кавомолці до стану борошна. Змішуємо горохове борошно, водорості, спеції та чорну сіль, яка дасть аромат яйця в супі. Додаємо воду, даємо тісту настоятися 2-3 хвилини. Консистенція має вийти досить в'язкою, щоб тісто «сповзало» з ложки.

Змочуємо столову ложку водою, набираємо третину ложки тіста й опускаємо в киплячий суп. Галушка має сама акуратно скотитися в бульйон. Так робимо з усім тістом і перемішуємо суп. Варимо ще 2-3 хвилини.

Додаємо морську капусту, сіль, лаврове листя й запашний горошок. Варимо ще 5 хвилин, вливаємо сік половини лимона та вимикаємо плиту.



Для галушок:

- 4 ст. л. горохового борошна (перемеленого в кавомолці гороху)
- 5 г водоростей вакамі або 2 листи норі
- 100 мл води
- спеції для риби
- чорна сіль

ЛЛЯНА КАША НА СНІДАНОК

Інгредієнти (на 2 порції):

- 2 стиглі банани
- 2 ст. л. насіння льону
- 2 ст. л. насіння кунжуту
- 2 ч. л. насіння chia або розторопші
- 1-2 ст. л. керобу
- 300-350 мл рослинного молока або води

Приготування

Насіння подрібнити в кавомолці. Банани поділити на частини. Змішати всі інгредієнти в блендері. За бажання можна додати дрібку кориці, імбиру, куркуми. Подавати до столу разом з фруктами, ягодами та горіхами.



МОЯ ЗДОРОВА СІМ'Я

№ 4 (171) 2023

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 — лікарка
загальної практики, сімейної
медицини
Олексій Хацинський — сімейний
лікар лікувально-оздоровчого
центру «Наш Дім»
Ілона Мельник — лікар-терапевт
Мирослава Луцька — провізор

Коректор

Ганна Борисовська

Дизайн і верстка

Тетяна Романко

Відповідальна за друк

Тамара Грицюк

Наклад 16 000 прим.

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

e-mail: dzherelo@ukr.net

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:**



СТОП — ИНФАРКТ!

Олексій Хацинський

Сьогодні в Україні хвороби серця на першому місці серед причин смертності, цей показник становить 68 %. Інфаркти та інсульты наздоганяють людей уже в 35-40 років. Однак добра новина в тому, що здебільшого їх можна уникнути. Вирішальне значення має спосіб життя. Хто у групі ризику? Як правильно скласти раціон харчування? Від чого слід відмовитися? На ці та інші запитання шукайте відповіді у книзі.

Замовляйте в інтернет-книгарні BOOKSON

bookson.com.ua

+38 (099) 45-595-45

+38 (093) 170-34-05