

МОЯ ЗДОРОВАЯ СЕМЬЯ



№ 10 (81) 2015

Здоровье – первое богатство,
счастливое супружество – второе.

СКАЖИ ИНСУЛЬТУ: «НЕТ!»

Ежегодно в Украине инсульт поражает более 111 тыс. людей, и значительная часть из них – лица трудоспособного возраста. В Украине среди разных причин смертности инсульт занимает второе место, а среди причин инвалидизации – первое. В результате инсульта умирает около 40 тыс. человек в год.

2



5

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ АНС

Было обнаружено, что адвентисты, ведущие здоровый образ жизни, живут дольше других жителей Калифорнии.

7

ДІТИ – ЦЕ ДАР ВІД БОГА!

Христос настільки дорожить вашими дітьми, що віддав за них Своє життя. Отже, поведіться з ними як із надбанням Його крові. Терпляче й наполегливо виховуйте дітей для Нього.

12

МОРАЛЬНІ НОРМИ

Ще до потопу сатана навмисно намагався спотворити поняття про шлюб... бо, на його думку, це було одним з найнефективніших засобів, за допомогою якого він міг би спотворити Божу подобу в людині та відчинити двері стражданням і порокам.

13

ПРЕПЯТСТВИЯ В ДОСТИЖЕНИИ УСПЕХА

Однажды летним июльским утром 1909 г. 37-летний летчик Луи Блериот объявил, что на следующий

день состоится первый полет над проливом Ла-Манш. Это объявление буквально наэлектризовало его соперника – Губерта Латама.

16

БОЛЕЗНИ БОГАТЫХ

Вы, наверное, знаете людей, страдающих от сердечно-сосудистых заболеваний, рака, инсульта, болезни Альцгеймера, ожирения или сахарного диабета. Вполне вероятно, что вас самих коснулась одна из этих проблем или кто-нибудь из членов вашей семьи страдает от одной из этих болезней.



4

ПОЛЕЗНЫЙ КАРТОФЕЛЬ



6

ПОЗИТИВНЕ СПРИЙНЯТТЯ
САМОГО СЕБЕ –
ПОТРЕБА ПІДЛІТКІВ



14

АНАТОМИЯ И ФИЗИОЛОГИЯ
СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ
СИСТЕМЫ

Ежегодно в Украине инсульт поражает более 111 тыс. людей, и значительная часть из них – лица трудоспособного возраста (297 на 100 тыс. населения). В то же время в Европе этот показатель составляет 200 на 100 тыс. населения. В Украине среди разных причин смертности инсульт занимает второе место, а среди причин инвалидизации – первое. В результате инсульта умирают около 40 тыс. человек в год.



СКАЖИ ИНСУЛЬТУ: «НЕТ!»

Ежегодно в мире инсульт поражает около 16 млн людей. 10% из них умирают, а выжившие остаются инвалидами на всю жизнь, причем 30% из них в быту нуждаются в посторонней помощи. Представьте себе, что каждую вторую секунду на земле у кого-то случается инсульт и каждый шестой – не выживает.

Есть еще и невидимый, «тихий» инсульт, который человек часто переносит на ногах, не обращаясь за помощью и, соответственно, не попадая в статистические показатели, однако часто он является предвестником настоящего инсульта. Среди внешне здоровых людей «тихий» инсульт перенесли 10%.

Сегодня мы поговорим о том, как снизить риск развития инсульта.

ЧТО ТАКОЕ ИНСУЛЬТ?

Инсультом называют поражение, по сути, гибель части головного мозга, которая происходит в результате нарушения кровообращения в его сосудах. Причиной нарушения кровообращения может стать закупорка сосуда тромбом или резкое сужение сосуда, также может случиться его разрыв. Первый вариант называют ишемическим инсультом, а второй, с вытеканием крови в вещество мозга, – геморрагическим. Девять из десяти случаев – это ишемический инсульт.

Чаще всего тромб, закупоривающий сосуд, формируется на поверхности атеросклеротической бляшки, причем она может находиться даже не в самих сосудах мозга, а тромб, оторвавшийся от нее, заносится в его сосуды током крови из сосудов сердца, шеи. Когда тромб перекрывает приток крови, а значит, и питательных веществ и кислорода к клеткам мозга, они погибают. Каждую последующую минуту голодания умирает около 2 млн клеток, что впоследствии чревато нарушением функций организма или даже смертью.

В течение 6 месяцев после перенесенного ишемического инсульта пятая

часть больных, выживших в возрасте 65 лет и старше, так и не смогут полностью восстановить речь, третья часть – не смогут ходить без посторонней помощи, а четверть – останутся глубокими инвалидами. Геморрагический инсульт даже более трагичен: треть перенесших его умирают.

В 1996 г. произошла революция в лечении ишемического инсульта. Был одобрен к применению тканевой активатор плазминогена (tPA), который способен разрушать тромб и восстанавливать кровоток в мозге. Но проблема в том, что он очень дорогостоящий, и ввести его человеку нужно как можно раньше – не позже 3-4 ч после возникновения инсульта. Чем раньше он будет введен, тем меньше клеток мозга погибнет и тем более полным будет восстановление. Часто его введение откладывается из-за промедления в обращении за медицинской помощью, сложностей транспортировки, проведения необходимых обследований, подтверждения диагноза ишемического инсульта, а также высокой стоимости и дефицита препарата в данном лечебном учреждении.

ЗВОНИТЕ 103

Даже если человек сам не осознает всей серьезности своего состояния, его близкие должны обратиться за помощью. Даже еслистораживающие симптомы исчезли вскоре после появления (это транзиторная ишемическая атака), все равно звоните в скорую помощь, ведь повторение симптомов инсульта, как правило, свидетельствует о более серьезном повреждении мозга и может возникнуть вскоре после первых признаков. Даже если человеку не нужно будет вводить tPA, он нуждается в наблюдении специалиста и адекватном лечении тех нарушений, которые неизбежно происходят в головном мозге.

Каждый человек должен знать основные симптомы инсульта и вовремя обратиться за помощью в случае их появления.

ПРИЗНАКИ ИНСУЛЬТА

1. Внезапно возникшая слабость или нарушение чувствительности части лица, руки или ноги.
2. Внезапно возникшее нарушение речи или понимания обращенных к вам слов.
3. Внезапно возникшее полное или частичное нарушение зрения на один или оба глаза.
4. Внезапно возникшее нарушение способности ходить, головокружение, потеря координации движений, шаткость при ходьбе.
5. Внезапная сильная головная боль без видимой причины.

Для того чтобы выявить симптомы инсульта, не нужно обязательно иметь медицинское образование. Ученые из Цинцинатти предложили одноминутный тест, который поможет выявить признаки инсульта и вовремя обратиться за помощью.

Он состоит из трех простых заданий:

1. **«Улыбнитесь».** Попросите человека широко улыбнуться, показав при этом зубы. Это поможет выявить несимметричность улыбки, которая, как правило, свидетельствует об инсульте.
2. **«Руки вверх».** Попросите человека зажмуриться и поднять руки вверх. Человек, пораженный инсультом, как правило, не может поднять руки на одинаковую высоту или чувствует слабость в одной из них.
3. **«Повторяй за мной».** Попросите человека повторить за вами любое простое

предложение. Это поможет выявить нарушение речи – одно из самых частых нарушений при инсульте.

«ТИХИЙ» ИНСУЛЬТ

Люди, пострадавшие от «тихого» инсульта, продолжают казаться абсолютно здоровыми: они могут говорить, двигаться, у них сохраняется нормальная чувствительность в теле. Естественно, что ничто их не настораживает и в больницу они не обращаются, но ткани мозга страдают. У таких людей начинают развиваться когнитивные нарушения, прогрессирует деменция или болезнь Альцгеймера.

ПРОФИЛАКТИКА ИНСУЛЬТА

Ученые утверждают, что у людей, ведущих здоровый образ жизни, риск возникновения инсульта значительно ниже по сравнению с теми, чей образ жизни здоровым не назовешь.

Например, в ходе исследования, в котором принимали участие 44 000 мужчин и 71 000 женщин в течение 16 лет, ученые обнаружили, что **особенно негативно на здоровье человека влияют 5 факторов**: курение, избыточная масса тела, злоупотребление алкоголем, малоподвижность, употребление нездоровой пищи. Оказывается, что изменение этих привычек помогает человеку на снизить риск возникновения инсульта на 80%. Отметим, что в данном исследовании здоровой диетой называли обильное потребление овощей, фруктов, орехов, сои, клетчатки зерновых, умеренное потребление мяса курицы и рыбы, низкое потребление красных сортов мяса, насыщенных жиров и транс-жиров.

Конечно же, есть такие весомые факторы риска, которые человек изменить не может: наследственность, возраст. Однако существует еще один фактор, с которым можно и нужно бороться: высокое артериальное давление. Это нужно делать, так как 60-70% всех случаев инсульта происходят на фоне повышения артериального давления. Из них половина возникает на фоне очень высоких показателей, а другая половина – на фоне невыраженного повышения давления.

ПОДДЕРЖИВАЙТЕ ДАВЛЕНИЕ В НОРМЕ

Оптимальным можно назвать артериальное давление не выше 115/75 мм рт. ст. Если оно меньше указанного, то это тоже хорошо. Для тех людей, которые принимают препараты, снижающее давление, целевым является 140/90 мм рт. ст., так как их организм не сможет нормально функционировать при более низких показателях.

Привычные для нас цифры давления 120/80 мм рт. ст. уже не считаются нормой: это прегипертония.

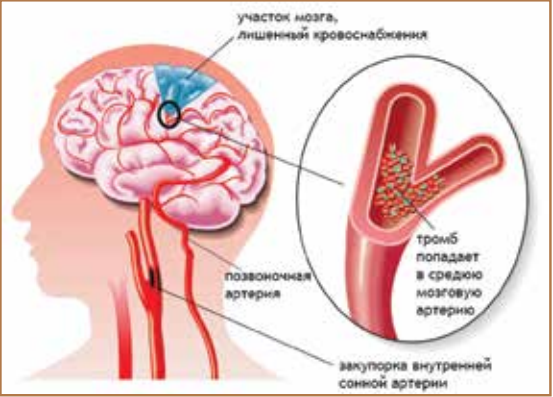
В чем же вред повышенного артериального давления? Оказывается, при этом сосуды повреждаются изнутри. Результатом такого повреждения могут стать инфаркт, инсульт, сердечная недостаточность, почечная недостаточность, старческое слабоумие, импотенция, нарушения координации движений и др.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО СНИЖЕНИЮ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ

- Оптимизируйте массу тела. Ее уменьшение на 4,5 кг помогает снизить показатели артериального давления на 6 единиц.

- Употребляйте как можно более здоровую пищу: много овощей, фруктов, зерновых, бобовых. Ешьте продукты, богатые калием (овощи, фрукты, сухофрукты). Употребляйте только молочные продукты с низким содержанием жиров. Замените насыщенные животные жиры ненасыщенными растительными жирами. Ограничьте потребление красного мяса до минимума или исключите вовсе. Если вы все же употребляете мясные продукты, то лучше выберите рыбу или птицу.

- Снизьте потребление соли наполовину. Целью является ½ ч. л. в день. Такой шаг поможет вам уменьшить показатели давления еще на 2-8 единиц. Ограничение соли также повышает эффективность препаратов. Замените часть соли травами, ограничьте потребление консервированных продуктов и продуктов мясопереработки.



- Исключите алкоголь и курение, и вы однозначно выиграете еще около 5-7 единиц. К тому же снизите риск развития всех видов рака и сэкономите семейный бюджет.

- Упражнения: регулярные аэробные упражнения, такие как быстрая ходьба, помогают снизить давление еще на 5-15 единиц.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СНИЖЕНИЯ ДАВЛЕНИЯ

Физическая активность – один из ключевых факторов, которые способствуют снижению артериального давления. Она также помогает повысить эффективность принимаемых гипотензивными препаратами.

- В любом случае, перед тем как приступить к выбору вида и интенсивности физической активности, посоветуйтесь с врачом.

- Занимайтесь таким видом активности, который приносит вам удовольствие, по 30 мин ежедневно. Например, вы можете работать в огороде или саду, ходить в тренажерный зал, бассейн, ездить на велосипеде или просто ходить в быстром темпе. Отметим, что йога и статические нагрузки не подходят людям с какими-либо сердечно-сосудистыми заболеваниями.

- Если вы выбрали занятия в тренажерном зале, попросите инструктора показать вам, как правильно выполнять упражнения, чтобы добиться максимального эффекта.

- Силовые упражнения должны быть частью ваших занятий. Для этого вы можете использовать гантели, эспандеры или собственный вес тела. Это позволит вам сжечь излишки жира, нарастить мышечную массу и ускорить обмен веществ.

- Аэробные упражнения, или кардиоупражнения: плавание, ходьба, езда на велосипеде и др. Выполняйте их минимум 30 мин в день, желательно ежедневно. Начните с медленного темпа, чтобы избежать повреждений; одно занятие – 10-15 мин. Постепенно наращивайте нагрузку и продолжительность занятий, при этом следите за самочувствием. При первых же признаках перегрузки (выраженная одышка, боль за грудиной, в левой руке, головокружение и другие неприятные ощущения) остановитесь, отдохните и в следующий раз вернитесь к предыдущему уровню нагрузки.

- Сделайте упражнения частью своего распорядка дня. Выберите время и место, наиболее удобные для вас. Конечно же, занятия на свежем воздухе более желательны, но лучше делать упражнения в комнате, чем не делать их вовсе. Оборудуйте место для занятий всем необходимым: коврик, гантели, эспандер и т. д.

- Разогрейтесь перед занятиями и остыньте после них. Подойдет, например, ходьба на месте или на беговой дорожке либо езда на велосипеде.

- Во время физической нагрузки следите за пульсом. Посоветуйтесь с доктором, в каком диапазоне лучше поддерживать его уровень. При этом уточните, какие препараты для снижения давления вы принимаете.

НЕ СДАВАЙТЕСЬ!

Чаще всего врачи говорят о том, что все, чего человек достигнет в восстановлении здоровья после инсульта в течение 6 месяцев, останется с ним навсегда – это критический период. Однако люди, активно занимающиеся реабилитацией своих близких и после 6 месяцев, видят и дальнейшие улучшения, хотя темпы восстановления значительно снижаются после полугода. Конечно, может быть, человек уже не сможет лазать по горам, копать огород или делать что-нибудь еще, как прежде, но он может научиться ходить по дому и выходить на улицу, самостоятельно употреблять пищу, застегнуть молнию на одежде, умыться и т. д. Это великие победы в борьбе с последствиями инсульта!

ОЦЕНИТЕ СВОЙ РИСК

С помощью следующего опросника вы сможете ориентировочно оценить свой риск возникновения инсульта в течение последующих 10 лет.

продолжение на с. 10

ПОЛЕЗНЫЙ КАРТОФЕЛЬ



Полезные свойства картофеля обусловлены его богатым химическим составом. Белок, который входит в состав картофеля, содержит большую часть аминокислот, необходимых для построения белков человеческого организма. Полисахариды представлены крахмалом, содержание которого составляет до 40%. Кроме того, в картофеле содержится фруктоза, глюкоза и сахароза, пектиновые вещества и клетчатка, микро- и макроэлементы, фолиевая кислота и целый набор витаминов, каротин, стерины и органические кислоты.

Картофель, запеченный с чесноком

Ингредиенты:

- Картофель (12 шт.)
- Оливковое масло
- Половинка головки чеснока
- Зелень петрушки
- Соль

Картофель нарезать пластинками, ополоснуть холодной водой, высушить. Стенки сотейника смазать маслом, положить слой картофеля, снова смазать маслом, посолить, добавить толченый чеснок, измельченную зелень. Таким образом сделать три слоя. Затем влить горячую воду (она должна немного покрыть картофель) и тушить до тех пор, пока жидкость не испарится. После этого поместить в духовку и подождать, пока картофель подрумянится. Подавать на стол, посыпав зеленью.



Картофель, фаршированный грибами

Ингредиенты:

- Картофель (12 шт.)
- Сушеные грибы (10 шт.)
- 2 головки репчатого лука
- 5 ст. л. растительного масла
- 2 ч. л. лимонного сока
- Сметана
- Зелень петрушки
- Укроп
- Соль

Грибы, лук и зелень мелко нарезать, перемешать, добавить масло и потушить. Затем добавить сметану, соль, лимонный сок. Картофель очистить, срезать верхушки, в каждом сделать посередине отверстие и заполнить его грибным фаршем. Уложить в смазанную маслом кастрюлю и слегка запечь. После этого добавить немного воды и тушить до готовности.



Овощи, приготовленные на пару

Ингредиенты:

- Картофель (4 шт.)
- Тонко нарезанная морковь (2 шт.)
- 1 стакан зеленого горошка с соком
- 2 зубчика чеснока, измельчить
- соль по вкусу

Оварить картофель и морковь на пару до полуготовности. (Если у вас нет пароварки, то варить в небольшом количестве воды на тихом огне до полуготовности.) Переложить картофель и морковь в кастрюлю, добавить горошек, чеснок, соль и немного воды, слегка перемешать. Варить под крышкой около 8 мин. Сразу подать к столу.



РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ AHS

AHS (Adventist Health Study) – исследование здоровья адвентистов седьмого дня, проведенное в Университете Лома-Линда, Калифорния. В первом исследовании принимали участие 34 тыс. членов Церкви адвентистов седьмого дня, во втором – 97 тыс.

В результате было обнаружено, что адвентисты, ведущие здоровый образ жизни, живут дольше других жителей Калифорнии. Примерно половина участников исследования придерживались вегетарианской диеты или крайне редко употребляли мясо. У участников, не придерживавшихся растительного питания, риск развития сердечно-сосудистых заболеваний был в 2 раза выше, чем у вегетарианцев.

После анализа полученных данных ученые выяснили, что участники, употреблявшие орехи как минимум 5 раз в неделю, в 2 раза реже страдали от сердечно-сосудистых заболеваний, чем те, кто ел орехи очень редко. Ученые исследовали вопрос: чем полезны орехи? «Не думаю, что мы можем дать ответы на все вопросы, – сказал доктор Фрейзер, эпидемиолог, – но одно несомненно: они снижают уровень холестерина в крови».

Что же касается связи диеты с развитием онкологических заболеваний, доктор Фрейзер сделал следующий вывод: «Все, что эпидемиологи точно знают о рационе питания и развитии рака, можно уместить в одном предложении: употребление фруктов, овощей и цельного зерна защищает от разных видов рака».

Пять советов для тех, кто мечтает быть долгожителем:

- 1. Вегетарианское питание.** Согласно исследованиям AHS, употребление мяса напрямую связано с развитием сердечно-сосудистых заболеваний и некоторых видов рака.
- 2. Орехи** способствуют снижению риска развития сердечно-сосудистых заболеваний.
- 3. Отказ от курения.** Даже курение в прошлом играет негативную роль, как выяснилось на примере участников исследований AHS. Если вы раньше курили, это повышает риск возникновения рака легких и в некоторой степени – сердечно-сосудистых заболеваний.
- 4. Физическая активность** не только способствует увеличению продолжительности жизни, но и непосредственно связана с уменьшением риска развития рака груди и кишечника. Нашему организму приносят пользу умеренные, но регулярные упражнения.
- 5. Масса тела.** Поддерживайте оптимальную массу тела, чтобы избежать проблем с возникновением сердечно-сосудистых заболеваний.

По материалам книги
Дэна Бюттнера «Правила долголетия»

ИНСУЛЬТ И ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ

В настоящее время считается, что риск возникновения инсульта у курящих примерно в 2 раза выше, чем у некурящих, даже если приверженцы никотина выкуривают всего до 5 сигарет в день. При прочих равных условиях инсульт у курильщиков наступает в среднем в возрасте 58 лет, тогда как некурящие люди рискуют столкнуться с этой проблемой в среднем в 67 лет.

Главным поражающим фактором при курении является никотин — это вещество сужает сосуды. При регулярном курении развивается стойкий стеноз сосудов с нарушением их эластичности и снижением прочности сосудистой стенки.



Также курение приводит к повышению артериального давления, что особенно опасно для людей, страдающих гипертонической болезнью и находящихся в группе риска по развитию инсульта.

Как показали исследования ученых Лилльского университета (Франция) с участием 540 человек, пострадавших от инсульта, у людей, часто употребляющих алкоголь, инсульт в среднем случается в 60 лет, а у людей непьющих — в 74 года. Вероятность летального исхода в течение 2 лет после инсульта у людей, употребляющих алкоголь, выше в 2 раза.

В целом, риск развития различных болезней сердечно-сосудистой системы у пьющих людей в 4-5 раз выше.

Источник: insult.pro



ПОЗИТИВНЕ СПРИЙНЯТТЯ САМОГО СЕБЕ – ПОТРЕБА ПІДЛІТКІВ

ОСОБИСТА ВЛАДА: підлітки відчують контроль над подіями свого життя

Найважливішою складовою питання самоствердження є особиста влада – це відчуття, яке наповнює дитину від усвідомлення того, що вона може впливати на свій світ. Для підлітка вкрай важливо знайти методи, які допоможуть йому ставити цілі та успішно їх досягати.

Допоможіть своїм дітям навчитися плідно мислити та шукати вирішення проблем таким чином, щоб вони вчилися бути уповноваженими.



Відчуття здорової особистої влади в підлітка (почуття власної гідності) може розвиватися в процесі успішної роботи в команді, корисної діяльності, а також виконання домашніх обов'язків та доручень без попереднього нагадування. Спробуйте виявити та визначити рівень розвитку особистої влади своєї дитини.

Якщо ваші спостереження свідчать про те, що дитина стає більш уповноваженою та самовпевненою, проводьте регулярні бесіди про появу нових обов'язків відповідно до віку дитини, про вашу довіру та впевненість у її спроможності розвиватися у своєму світі розширених можливостей.

Допоможіть дітям зрозуміти різницю між тим, що ми можемо контролювати, а що – ні. Наприклад, ми можемо контролювати свої слова та вчинки; ми не можемо контролювати слова та вчинки інших людей.

ПОЧУТТЯ ВЛАСНОЇ ГІДНОСТІ: як підвищити самооцінку підлітка?

Будьте позитивно налаштовані та відкрито говоріть із дітьми про фізичні зміни, які в них спостерігаються, – стрибки росту та статеву зрілість. Коли голос вашого сина почне змінюватися, а донька подорослішає, відсвяткуйте цей етап так, як цього забажає дитина: можливо, святковий обід або пікнік.

Не забувайте казати своїм дітям, як ви ними пишаєтеся. Нехай вони знають, що вам приємно проводити з ними час.

У період, коли в підлітка виникнуть проблеми зі шкірою, допоможіть йому розглянути всі можливі варіанти ефективного лікування та догляду за собою: засоби для вмивання обличчя, ліки, що продаються без рецепта або рекомендовані дерматологом.



Розповідайте своїм дітям щось особливе про них. Говоріть, як безмежно ви їх любите. Деякі батьки вважають, що їхні діти й так про це знають. Однак вони помиляються, діти мають чути це безпосередньо від вас.

НАЯВНІСТЬ МЕТИ: підліток відчуває, що в його житті є ціль.

Заповніть свої книжкові полиці книгами, здатними надихати, книгами про героїв, які кардинально змінили своє

життя. Біблійні послання та оповідання теж будуть у поміч, вони здатні справити неабиякий вплив.

Розповідайте дітям про ті часи, коли ви переживали невдачі та брали із цього урок на все життя. Залучайте молодь до участі в допомозі іншим людям, таким чином прищеплюючи їм звичку зосереджуватися не тільки на собі, а й дбати про інших, мати не-еґоїстичні наміри та цінності.

ОПТИМІСТИЧНИЙ ПОГЛЯД НА ОСОБИСТЕ МАЙБУТНЄ:

як цього досягти підліткам?



Надихайте своїх дітей під час навчання в середній школі цікавитися матеріалами, що стосуються кар'єрного планування та подальшого навчання у вищому навчальному закладі. Обговорюйте зі своїми дітьми їхні погляди на майбутнє і бажану професію.

Допоможіть їм точно визначити свою сферу глибокої зацікавленості, а згодом знайти потенційну професію, яка допоможе втілити ці інтереси. Наприклад, якщо ваш підліток дуже любить тварин, то, розглядаючи можливі варіанти позашкільної діяльності, надихніть його обрати подальше навчання або професію, що буде пов'язана з тваринами.

Запитуйте своїх дітей про їхні цілі та мрії. Допоможіть їм подумати про ресурси (зокрема фінансові), необхідні для втілення їхніх ідей.

Автор: Гаррі Хопкінс



ДІТИ – ЦЕ ДАР ВІД БОГА!

Христос настільки дорожить вашими дітьми, що віддав за них Своє життя. Отже, поводьтеся з ними, як із надбанням Його крові. Терпляче й наполегливо виховуйте дітей для Нього. Застосовуйте до них дисципліну з любов'ю і самовладанням. Якщо чинитимете саме так, вони стануть вінцем радості для вас і сятимуть у світі, немов світила.

Хоча своїм життям та існуванням діти завдячують батькам, проте це стає можливим лише завдяки творчій силі Бога, тому що життя походить від Нього. Пам'ятайте, що з дітьми не можна поводитися так, ніби вони є нашою особистою власністю. Діти – спадок від Господа.

Юнакам і дівчатам необхідно пояснювати, що їхні здібності – не їхня власність. Сила, час і розумові здібності – це лише позичене багатство. Воно належить Богові, тому кожен має прийняти рішення і використати ці здібності для досягнення найвищої мети. Вона є тією гілочкою, від якої Бог очікує плід; управителем, капітал котрого повинен давати прибуток; світлом, що сяє в темряві світу. Кожна молода людина, кожний підліток мають роботу, яку покликані виконувати для Божої слави й духовного піднесення людства.

Як батьки, так і діти мають важливі обов'язки в домі. Навчайте дітей, що вони – повноправні члени родини. Їх годують, одягають, люблять і доглядають; а вони у відповідь на численні вияви милості можуть виконувати деякі домашні обов'язки та приносити щастя у свою сім'ю.

Нехай діти знають, що, виконуючи невеликі доручення вдома, вони допомагають батькові та матері. Дайте їм якусь роботу і заохочуйте

їх, кажучи, що після її виконання вони матимуть час на розваги. Дітям притаманна непосидючість, тому їх доцільно привчати розділяти з батьками турботи сімейного життя.

Батьки зобов'язані годувати, одягати і виховувати своїх дітей, а діти – старанно й охоче допомагати батькам. Коли діти не усвідомлюють свого обов'язку працювати, не поділяють із батьками тягара турбот, поцікавтеся, чи будуть вони задоволені, якщо батьки також вважатимуть себе вільними від обов'язку забезпечувати їх усім необхідним. Відмовляючись від покладених на них обов'язків – приносити користь своїм батькам, полегшувати їхню працю, виконувати часто-густо неприємну і важку роботу, діти втрачають змогу досягнути найціннішого виховання, яке зробить їх у майбутньому корисними для суспільства.

Виховуйте дітей так, щоб вони стали помічниками в домі. За природою діти діяльні та схильні знаходити собі заняття. Цю активність контролюйте і спрямовуйте в потрібне русло. Ще в ранньому дитинстві дітей можна навчити дотримуватися нескладних щоденних обов'язків; кожній дитині доручіть свою справу, за виконання якої вона нестиме відповідальність перед батьками або опікунами. Таким чином діти привчаться до свого обов'язку вже з молодих років, а виконання невеликих завдань приноситиме задоволення і щастя, яке можна досягнути лише доброчесним життям. Вони звикнуть до праці, отримуватимуть від неї задоволення, розуміючи, що життя має важливішу мету, ніж тільки розваги.

Автор: Гаррі Хопкінс

А кого здесь надо воспитывать?

СПАДОК ДЛЯ ВАШИХ ДІТЕЙ

Ті, кому доручено піклуватися про Божий набуток – душі й тіла дітей, створених за Його подобою, мали б зводити бар'єри, які захищали б дітей від розпусти цього світу, яка руйнує фізичне й моральне здоров'я тисяч людей. Якби вдалося встановити справжню причину багатьох сучасних злочинів, то виявилось б, що це неосвіченість батьків і матерів, які байдуже ставляться до цих речей. Така необізнаність призводить до жалюгідних наслідків. У жертву приносяться здоров'я і щастя. Батьки, якщо не можете дати своїм дітям виховання, яке Бог зобов'язав вас дати їм за допомогою повчань і прикладу, то ви повинні будете відповідати перед Ним за наслідки. Ці наслідки відчують на собі не лише ваші діти, а й наступні покоління. Як один будяк, залишений на полі, породжує сотні подібних собі, так і гріхи, що є наслідком вашої недбалості, погублять усіх, хто опиниться у сфері їхнього впливу.



Вживання алкоголю шкідливо впливає на кров, розпалює пристрасті, викликає різні захворювання. Проте зло на цьому не закінчується. Батьки передають хвороби дітям у спадщину. Як правило, кожний нестриманий чоловік передає своїм дітям у спадок лихі нахили і тілесні недуги, які переносяться хворобливою, зіпсованою кров'ю. Розпуста, хвороба і розумова нерозвиненість, як гіркий спадок, передаються від батька до сина, від покоління до покоління, приносячи муки й страждання у світ. І це тягне за собою не менш руйнівні наслідки, ніж отримані від гріхопадіння... І все ж чоловіки й жінки теперішнього покоління, не думаючи і не турбуючись ні про що, потурають власній нестриманості, вдаючись до пияцтва та надмірностей, і таким чином залишають як спадок для наступного покоління хвороби, недоумство та аморальність.

УРОК ОТ ЦАРЯ



Один восточный царь хотел нанять на работу верного человека. Двое людей попросили, чтобы царь дал им эту работу. Тогда он заплатил наперед обоим за день работы, отвел их к колодезю и выдал каждому по плетеной корзине.

— А теперь, — сказал царь, — черпайте воду в колодец и лейте в эти корзины.

Сказав это, он удалился, а люди начали работать. Прошло немного времени, и первый сказал:

— Какое глупое поручение — лить воду в плетеные корзины.

— Но ведь нам за это заплатили, — ответил второй. — Царь знает, зачем он дал нам такое поручение. К тому же наше дело — честно выполнять наш долг.

— Мне все равно, я не буду заниматься такими глупостями, — возразил первый.

Он бросил свою корзину и пошел прочь. Другой продолжил работать. Он прилежно опускал ведро в колодец, зачерпывал воду и переливал ее в корзину. К закату воды в колодезю почти не осталось. Вглядываясь во тьму колодезю, работник заметил, что на дне что-то блестит. Он опустил ведро, осторожно зачерпнул и вытащил потрясающей красоты алмазное кольцо. «Ага, теперь я знаю, почему царь велел нам переливать воду в корзину. Даже если бы мы подцепили кольцо раньше, оно все равно оказалось бы в одной из корзин!»

В этот момент рядом появился царь. Работник показал ему находку. Царь улыбнулся и сказал:

— Возьми его себе! Ты был верен в малом, теперь я вижу, что могу доверять тебе и в большем деле. С этого времени я нанимаю тебя на постоянную работу.

Так и мы, ребята, похожи на двух этих работников. Иногда, как

первый работник, мы не слушаемся наших родителей и учителей, поскольку думаем, что их советы не нужны. Но потом мы попадаем в неприятности из-за нашего непослушания. Поэтому помните, что нужно слушаться своих родителей, и тогда ваша верность будет вознаграждена, как и в случае с работником.

Найди 10 отличий.





ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ

СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

Сердечно-сосудистые заболевания (ССЗ) являются основной причиной смерти во всем мире. По оценкам экспертов, в 2008 г. по причине ССЗ умерли 17,3 млн человек, что составило 30% всех случаев смерти в мире. Из этого числа 7,3 млн человек умерли от ишемической болезни сердца и 6,2 млн – от инсульта.

Эта проблема в разной степени затрагивает страны с низким и средним уровнем дохода. Более 80% случаев смерти от ССЗ происходит именно в этих странах, и почти в равной мере – среди мужчин и женщин.

Сердечно-сосудистые заболевания представляют собой группу болезней сердца и кровеносных сосудов, в которую входят:

- **ишемическая болезнь сердца** – болезнь кровеносных сосудов, снабжающих кровью сердечную мышцу;

- **болезнь сосудов головного мозга** – болезнь кровеносных сосудов, снабжающих кровью мозг;

- **болезнь периферических артерий** – болезнь кровеносных сосудов, снабжающих кровью руки и ноги;

- **ревмокардит** – поражение сердечной мышцы и сердечных клапанов в результате ревматической атаки, вызываемой стрептококковыми бактериями;

- **врожденный порок сердца** – существующие с рождения деформации строения сердца;

- **тромбоз глубоких вен и эмболия легких** – образование в ножных венах сгустков крови, которые могут смещаться и двигаться к сердцу и легким.

Инфаркты и инсульты обычно являются острыми заболеваниями и происходят главным образом в результате закупоривания сосудов, которое препятствует току крови к сердцу или мозгу. Самой распространенной причиной этого является образование жировых отложений на внутренних стенках кровеносных сосудов, снабжающих кровью сердце или мозг. Кровотечения из кровеносного сосуда в мозге или сгустки крови могут также быть причиной инсульта.

В Голландии были обследованы 3 группы людей: пешеходы, водители и велосипедисты. Было установлено, что велосипедисты живут дольше в среднем на 5,5 года, а пешеходы – на 3,5 года, чем автомобилисты.



Женщинам, страдающим избыточной массой тела, противопоказано носить каблуки, так как при этом возрастает нагрузка на сосуды, суставы и связки, которые и так испытывают перегрузки.

Курение – причина 76% всех случаев инфарктов у молодых женщин в возрасте до 36 лет.

Интересные факты

ИНСУЛЬТ

- Инсульт занимает 3-е место в качестве причины смерти после онкологических заболеваний и ишемической болезни сердца. Каждые 2 секунды в мире у кого-то случается инсульт, а каждые 6 секунд кто-то умирает от инсульта.

- Только 15-20% людей, перенесших инсульт, возвращается к нормальной жизни. 33% пациентов умирают в течение года после перенесенного инсульта, 37% – становятся зависимыми от посторонней помощи, а у 10% пациентов возможен повторный инсульт.



- Есть два вида инсультов: ишемический (около 80% всех случаев) и геморрагический (кровоизлияние в мозг – около 15% случаев). Различают также кровоизлияние под паутинную оболочку головного мозга – около 5% всех случаев.

- Риск развития инсульта у мужчин намного выше, чем у женщин, так как гормональная система женщины оберегает ее от подобных проблем. Однако после 65 лет риски у обоих полов практически не отличаются.



- Повреждение левой половины мозга во время инсульта может привести к параличу правой стороны тела, а повреждение правой половины мозга – к параличу левой стороны тела.

- Томаты, гранаты и финики, по мнению некоторых ученых, очень полезны для предотвращения инсультов.

СКАЖИ ИНСУЛЬТУ: «НЕТ!»

Начало на с. 2

ОЦЕНИТЕ СВОЙ РИСК

С помощью следующего опросника вы сможете ориентировочно оценить свой риск возникновения инсульта в течение последующих 10 лет.



Пол	Шаг 1		Шаг 2				Шаг 3
	Найдите показатели для своего возраста и запишите результат в колонку Шаг 3		Найдите свои показатели артериального давления и других факторов риска и запишите результат в колонку «Шаг 3»				Суммируйте все факторы риска
женщины	Возраст	Баллы	Не принимаю препараты против гипертонии		Принимаю препараты против гипертонии		По возрасту =
			САТ	Баллы	САТ	Баллы	По САТ =
	54-56	0	Ниже 95	0	Ниже 95	0	По диабету =
	57-59	1	95-106	1	95-106	1	По курению =
	60-62	2	107-118	2	107-113	2	По ССЗ =
	63-64	3	119-130	3	114-119	3	По ФП =
	65-67	4	131-143	4	120-125	4	По гипертрофии ЛЖ на ЭКГ =
	68-70	5	144-155	5	126-131	5	Всего =
	71-73	6	156-167	6	132-139	6	
	74-76	7	168-180	7	140-148	7	
	77-78	8	181-192	8	149-160	8	
	79-81	9	193-204	9	161-204	9	
	82-84	10	205-216	10	205-216	10	
мужчины	54-56	0	97-105	0	97-105	0	По возрасту =
	57-59	1	106-115	1	106-112	1	По диабету =
	60-62	2	116-125	2	113-117	2	По курению =
	63-65	3	126-135	3	118-123	3	По ССЗ =
	66-68	4	136-145	4	124-129	4	По ФП =
	69-72	5	146-155	5	130-135	5	По гипертрофии ЛЖ на ЭКГ =
	73-75	6	156-165	6	136-142	6	Всего =
	76-78	7	166-175	7	143-150	7	
	79-81	8	176-185	8	151-161	8	
	82-84	9	186-195	9	162-176	9	
	85	10	196-205	10	177-205	10	

ПРИМЕЧАНИЯ:
ФП – наличие фибрилляции предсердий на ЭКГ.

ССЗ: отмечалось ли у вас хотя бы одно из следующих состояний:

- сердечный приступ;
- боль за грудиной на фоне физической активности – стенокардия;
- нестабильная стенокардия или коронарная недостаточность (но без наличия лабораторных изменений в крови, свидетельствующих об инфаркте миокарда);
- перемежающаяся хромота (выраженная боль в ногах, требующая прекращения физической активности, по причине нарушения кровообращения; возникает обычно на фоне физической нагрузки);
- застойная сердечная недостаточность (одышка при незначительной физической нагрузке, выраженная отечность ног). Причина этого состояния – неспособность сердца перекачивать кровь, чтобы поставлять к тканям достаточное количество кислорода и удалять лишнюю воду.

Гипертрофия ЛЖ – увеличение левого желудочка сердца.

CAT – систолическое артериальное давление, больший из двух показателей. Например, ваше давление – 120/80 мм рт. ст., где 120 – это CAT, а 80 – диастолическое артериальное давление.

Оценка теста
Здесь указан предполагаемый риск развития инсульта в следующие 10 лет

Сумма	Мужчины, %	Женщины, %
0	3	1
1	3	1
2	4	2
3	4	2
4	5	2
5	5	3
6	6	4
7	7	4
8	8	5
9	1	6
10	11	8
11	13	9
12	15	11
13	17	13
14	20	16
15	22	19
16	26	23
17	29	27
18	33	32
19	37	37
20	42	43
21	47	50
22	52	57
23	57	64
24	63	71
25	68	78
26	74	84
27	79	–
28	84	–
29	88	–
30		

Простые средства лечения

Сравните свой риск
со среднестатистическим риском для людей вашего возраста

Возраст	Мужчины, %	Женщины, %
55-59	6	3
60-64	8	5
65-69	11	7
70-74	14	11
75-79	18	16
80-84	22	24



Использованные источники:
www.framinghamheartstudy.org/risk/stroke.html
Nutrition Action, ноябрь 2012 г.
<http://health.unian.net/country/846672-ejegovno-v-ukraine-sluchaetsya-bolee-111-tyisyach-insultov.html>

ПОКАЗАТЕЛЬ ЗДОРОВЬЯ



Оптимальное общефизическое состояние, способность организма нормально реагировать на работу или стресс являются одним из важнейших показателей здоровья человека. Уровень подготовленности можно оценить, измерив пульс после выполнения определенной физической нагрузки. Чем выше частота пульса после упражнений, тем хуже, как правило, физическое состояние человека.

В среднем, у мужчин в состоянии покоя частота пульса составляет примерно 70 ударов в минуту, у женщин – 75-80 ударов. (Обычно для получения максимально точно отражающих истинную картину результатов следует проводить соответствующие измерения рано утром, сразу после пробуждения, не поднимаясь с постели.) У хорошо натренированных спортсменов частота пульса в состоянии покоя равна примерно 45 и меньше ударов в минуту. Всем нам нужно стремиться к тому,

чтобы наш пульс в состоянии покоя не превышал 60 ударов. При этом следует помнить, что с возрастом происходит естественное снижение частоты пульса. Таким образом, в некоторых случаях низкий пульс у пожилых людей не всегда является показателем хорошего здоровья.

Редкий пульс в состоянии покоя обычно является не только свидетельством лучшей физической подготовки человека, но также большей эффективности работы сердечно-сосудистой системы, когда она перекачивает большее количество крови с меньшими усилиями. У хорошо тренированного человека очень сильна сердечная мышца, а также наблюдается увеличение числа и размеров кровеносных сосудов и общего объема крови, что дает возможность клеткам и тканям организма быстрее насыщаться кислородом – источником энергии.

Автор: Уильям Дайсингер

МОРАЛЬНІ НОРМИ

Ще до потопу сатана навмисно намагався спотворити поняття про шлюб, применшити роль шлюбних зв'язків і святість цих найближчих стосунків, бо, на його думку, це було одним з найефективніших засобів, за допомогою якого він міг би спотворити Божу подобу в людині та відчинити двері стражданням і порокам.

ТРАГЕДІЯ В ІЗРАЇЛІ

Злочином, який стягнув суди Божі на Ізраїль, була розпуста. Незважаючи на покарання Ізраїлю за гріхи, цей злочин повторювався багато разів. Розпуста євреїв призвела до того, чого не могли зробити всі війни з язичниками й чарівництво Валаама, – вона розлучила їх з Богом. Вони втратили Його захист і охорону. Бог став їхнім ворогом. Багато князів і настільки велика кількість народу були винними в розпутті, що це стало національним гріхом.

НАШ ЧАС

Аморальність набула нині значного поширення. Розпуста – особливий гріх цього віку. У світі панує любовний сентименталізм. Одружені чоловіки отримують знаки уваги від заміжніх і незаміжніх жінок. Скидається на те, що й жінки опиняються в полоні цих чар, втрачаючи здоровий глузд, духовну проникливість і розсудливість. Вони роблять те, що засуджує Боже Слово. Усупереч чітким застереженням і докорам, вони продовжують йти дорогою, якою вже пройшло чимало людей.

ЧОЛОВІКИ ТА ЖІНКИ повинні бути бездоганними у своєму житті

Розум людини не відразу деградує від чистоти й святості до порочності, розбещеності та злочинності. Необхідний час, щоб надати людині Божественну подобу або перетворити тих, хто створений за образом Божим, на подобу сатани. Ми змінюємося через споглядання.

Чи не повинні жінки та чоловіки, які визнають істину, старанно стежити за собою, аби навіть у найменшому не потурати недозволеній фамільярності? Вони можуть зачинити двері перед багатьма спокусами, якщо їхня поведінка завжди відзначатиметься стриманістю і пристойністю. Ані на хвилину не прислухайтеся до нечистих таємних бажань, бо навіть такі думки занеочищують душу, як нечиста вода забруднює канал, яким тече.

КОНТРОЛЮЙТЕ ДУМКИ

Ви повинні контролювати свої думки. За ваші думки ви відповідальні перед Богом. Якщо поринаєте в порожні мрії, дозволяючи, щоб розум зосереджувався на нечистих і непристойних темах, то певною мірою на вас лежить вина перед Богом, ніби ви здійснили їх насправді. Лише відсутність сприятливої можливості стримує вас від такої дії.

БУДЬТЕ ВІРНІ ШЛЮБНИМ ОБІТНИЦЯМ

Як же старанно чоловік і батько повинен берегти свою вірність

шлюбним обітницям! Наскільки обачним слід бути, щоб не захочувати молодих дівчат, а часом і заміжніх жінок до думок, що не узгоджуються з високими, святими нормами – Заповідями Божими!

БЕРЕЖІТЬ СІМЕЙНІ ТАЄМНИЦІ

Яким гірким стало життя багатьох людей через те, що були зруйновані стіни, які оберігають таємниці сім'ї, які, здавалося б, мали захищати чистоту і святість! Дружина довіряє свої таємниці третій особі, відкриваючи особисті чи сімейні справи перед найближчим другом. Задум сатани полягає в тому, щоб викликати відчуженість між чоловіком і дружиною. О, якби цього можна було уникнути! Від скількох неприємностей можна було би вберегтися!

ЯК НЕ ЗІЙТИ З ВІРНОГО ШЛЯХУ

Якщо ви наблизитеся до Ісуса і намагатиметеся прикрасити своє віровизнання високоморальним життям і благочестивими словами, то будете збережені від забороненого шляху. Якщо ви постійно пильнуватимете в молитві й поводитиметеся так, ніби перебуваєте в безпосередній присутності Бога, то захистите себе від спокус і збережете надію на чистоту, непорочність і бездоганність до кінця. «Плід Духа – любов, радість, мир, довготерпіння, ласкавість, доброта, віра, лагідність, стриманість. На таких нема Закону!» (Гал. 5:22, 23).

ПРЕПЯТСТВИЯ В ДОСТИЖЕНИИ УСПЕХА



Однажды летним июльским утром 1909 г. 37-летний летчик Луи Блериот объявил, что на следующий день состоится первый полет над проливом Ла-Манш. Это объявление буквально наэлектризовало его соперника, богатого человека – Губерта Латама, бывалого охотника и исследователя Африки. Каждый из них хотел быть первым в преодолении дистанции более 30 км над проливом.

Г. Латам не придавал значения усилиям Л. Блериота, который спроектировал одноместный самолет с двигателем в 24 лошадиные силы и стал серьезным соперником. В итоге Латам получил в свое распоряжение единственный в своем роде самолет со всевозможным новейшим оборудованием. Он нанял механика, чтобы тот поддерживал его в отличном состоянии.

В то утро Латам встал пораньше, чтобы определить, какая погода, и сразу понял: погода не благоприятствует полетам. «Только глупец полетел бы сегодня», – сказал он самому себе и, опять удобно устроившись в постели, с удовольствием потянулся.

А в это время в маленькой деревушке неподалеку от Кале Луи Блериот проверял двигатель своего 500-фунтового «дракона» и изучал карту. Затем он взлетел, помахал рукой небольшой группке провожающих его и взял курс на Англию. Через полчаса он сел в Дувре, не только защитив свою честь, но и выиграв приз первого летчика, перелетевшего через Ла-Манш.

А Латам проиграл, потому что в то утро решил вернуться в постель.

Часто мы слишком легко находим оправдание, чтобы отказаться от необычного дела, особенно тогда, когда на нашем пути появляется непредвиденное препятствие. Как следует из вышеизложенной истории, мы склонны так поступать, чтобы лишь успокоить свою совесть.

Одного туриста, проходившего через горы, дождь заставил попросить приюта в полуразрушенном домике старого горца. Сев к огню, чтобы немного просушить одежду, путник заметил, что

дождь льется в домик через дыру в крыше, и спросил у хозяина:

– Почему вы не заделаете эту огромную дыру?

– Не могу, – сказал горец, – ведь идет дождь.

– Хорошо, а почему же не сделали этого, пока не было дождя?

– Потому что тогда вода не льется, – удивленно ответил горец.

Невозможно измерить силу, которой обладает человек, имеющий цель или причину оценить свои таланты. Его успех не обязательно зависит от материальных источников или популярности. Часто случается как раз наоборот.

Кто бы мог сказать, что небольшая группа из 120 последователей Иисуса, собравшихся в верхней горнице после Его смерти, станет зачинателем движения, которое приобретет всемирный размах? Эти перепуганные люди лишились своего Предводителя. Их надежды развеялись. Они плотно закрывали двери, опасаясь неприятелей. Ученики не располагали денежными средствами, влиянием, не представляли собой никакой силы. Однако спустя несколько лет их учение потрясло Римскую империю. Позже это движение приводило к восстаниям и упадкам народов, коснулось неисчислимых миллионов жизней на всей планете!

Как же это случилось? Ответ прост. Эта маленькая группа людей – мужчин и женщин – верила в свою правоту, посвятила себя этому делу, и тогда Бог дал им силу.

Альф Лонз



« ЧАСТО МЫ СЛИШКОМ ЛЕГКО НАХОДИМ ОПРАВДАНИЕ, ЧТОБЫ ОТКАЗАТЬСЯ ОТ НЕОБЫЧНОГО ДЕЛА, ОСОБЕННО ТОГДА, КОГДА НА НАШЕМ ПУТИ ПОЯВЛЯЕТСЯ НЕПРЕДВИДЕННОЕ ПРЕПЯТСТВИЕ. »

АНАТОМИЯ И ФИЗИОЛОГИЯ СЕРДЕЧНО- СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ



Сердце представляет собой мышечный насос, который удивляет пытливые умы в течение сотен лет. Уже в 2725 г. до н. э. в Египте Имхотеп пришел к выводу, что пульс связан с сердечной функцией. В 400 г. до н. э. Гиппократ писал о сердце как о сильной мышце. В 1628 г. Вильям Харви опубликовал объяснение кровообращения. Между 1857 и 1882 г. двое ученых, Марей и Даджон, работая отдельно, создали аппарат для измерения артериального давления (АД). В последние годы молекулярная биология помогла открыть еще более сложные чудеса этого инженерного шедевра, подтверждающего слова псалмопевца о том, что мы с вами «дивно устроены» (Пс. 138:14).

Термин «сердечно-сосудистые» описывает сердце и кровеносные сосуды организма. Кровеносные сосуды также иногда обозначаются термином «сосудистое русло». В данной статье мы рассмотрим структуру и деятельность сердца и кровеносных сосудов, а также образование АД и его регуляцию.

СЕРДЦЕ

Сердце представляет собой полый мышечный орган, который находится в центральной части груди, при этом оно слегка повернуто верхушкой в левую сторону. У сердца есть две верхние камеры, которые называются предсердиями, и две нижние – желудочки. Функционально сердце разделено на правую и левую части; правая, принимая кровь, качает ее в легкие, а левая – из легких ко всем остальным частям тела. Предсердия собирают кровь из сосудов всего организма (правое – из вен организма, а левое – из легких) и перекачи-

вают ее в желудочки, которые затем выкачивают кровь из сердца в сосуды всего организма и легких. Для обеспечения однонаправленного кровотока в каждом желудочке есть входные и выходные клапаны.

ЛЕВЫЙ ЖЕЛУДОЧЕК

Кровь поступает в левый желудочек через митральный клапан, состоящий из двух больших створок, которые открываются, когда желудочек расслаблен (диастола), тем самым позволяя крови попасть в него из левого предсердия. Когда наполнение желудочка окончено и он сокращается, сила сокращения «прижимает» кровью створки митрального клапана, в результате чего он закрывается. Благодаря данному механизму кровь течет в одном направлении из желудочка в аорту.

Выходной клапан левого желудочка называется аортальным. У него есть три листка, или створки, которые открываются во время сокращения желудочка, позволяя крови попасть в большой круг кровообращения. По мере того как желудочек расслабляется и давление в нем падает ниже давления в аорте, кровь начинает течь обратно. Это обратное течение крови приводит к тому, что створки аортального клапана наполняются сверху и таким образом приближаются друг к другу (касаются друг друга). Клапан закрывается, и обратного течения крови в левый желудочек не происходит.

ПРАВЫЙ ЖЕЛУДОЧЕК

Входным клапаном является трехстворчатый клапан, который, по определению, состоит из трех створок. Он

обеспечивает односторонний кровоток из правого предсердия в правый желудочек. Затем кровь выбрасывается в легочную артерию через легочный клапан и течет к легким. Трехстворчатый и легочные клапаны закрываются и открываются по тем же принципам, что и митральный и аортальный клапаны соответственно.

Створки митрального и трехстворчатого клапанов привязаны к стенкам желудочков «шнурками» из ткани и мышц, которые называются chordae tendineae (сухожильные нити или хорды), и папиллярными (сосочковыми) мышцами. Данные структуры удерживают клапаны от раскрытия в сторону предсердий, что предупреждает течение крови в обратном направлении. Если эти створки, нити или мышцы повреждены вследствие болезненных процессов, то клапаны закрываются не до конца и могут «протекать». Некоторые болезнетворные процессы могут частично заращивать клапаны, что значительно оттягивает прохождение через них крови.

КРОВЕНОСНЫЕ СОСУДЫ

Кровеносные сосуды составляют закрытую систему каналов, несущих кровь от сердца к различным органам и тканям, а затем – обратно к сердцу. Кровь течет в основном вследствие насосного действия сердца; в системных артериях эластическая тяга артериальных стенок во время расслабления сердечной мышцы (диастола) также способствует продвижению кровотока вперед. Во время выполнения физических упражнений сокращения скелетных мышц помогают проталкивать кровь по венам обратно в сердце. Во время дыхания в

грудной клетке создается отрицательное давление, что также помогает возврату крови к сердцу.

Сопротивление тока крови в основном зависит от диаметра кровеносных сосудов. Самые важные сосуды, содействующие сопротивлению, – это самые мелкие сосуды в организме (артериолы).

Ток крови к различным органам и тканям регулируется нервной системой, а также гормонами и химическими веществами в самих тканях. Данные регуляторные механизмы расширяют или сужают кровеносные сосуды, создавая разницу в различных областях тела, но не нарушая при этом общего кровотока в большом круге кровообращения.

АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ

Течение крови имеет пульсирующий характер. Это значит, что течение крови связано с силой, производимой сердцем-насосом. Сокращение сердца увеличивает АД, сердечное расслабление приводит к его снижению. Эластичность кровеносных сосудов обеспечивает тонус сосуда, который помогает поддерживать АД тогда, когда сердце расслабляется. В силу этих причин АД состоит из двух показателей:

1. Систолическое – верхний показатель из двух, которые вы получаете при измерении АД, соответствующий сокращению сердца.

2. Диастолическое – нижний показатель, соответствующий расслаблению сердца.

АД традиционно записывается в миллиметрах ртутного столба (например, 120/70 мм рт. ст., или 120/70 Нг). Пульсовое давление – это разница между систолическим и диастолическим давлением, в норме составляет 50 мм рт. ст.

ИЗМЕРЕНИЕ АД

Измерение АД производится легко и причиняет минимальный дискомфорт. Наиболее широко используемый прибор для измерения АД – сфигмоманометр. Он состоит из мягкой резиновой манжеты, соединенной с измерительным прибором, который регистрирует давление в манжете.

Правила измерения артериального давления

- Людям, страдающим гипертонической болезнью, лучше всего замеры делать в одно и то же время 2 раза в день.

- Замеры следует проводить после 5-минутного отдыха сидя или лежа в спокойной обстановке.

- За день до измерения давления запрещено курить, пить кофе, алко-

гольные напитки, использовать препараты группы адреномиметиков (в т. ч. нафтизин в каплях в нос, эфедрин и его производные, так как они повышают АД), а также выполнять интенсивные физические нагрузки. Для получения верных результатов измерение АД нужно проводить по меньшей мере через полтора-два часа после приема пищи (после еды оно снижается).

- Манжета тонометра должна находиться на уровне сердца (ориентировочно, середина грудины), на 2-2,5 см выше локтевого сгиба. Степень утяжки манжеты должна позволять поместить палец между манжетой и рукой пациента.



- Манжета должна охватывать не менее 80% окружности плеча и не менее 40% длины плеча. Возможно (но не рекомендуется) наложение манжеты на рукав одежды из тонкой ткани.

- При первичном измерении следует определить АД на обеих руках и в дальнейшем измерять на той руке, где давление было выше. (Разница АД на руках до 10-15 мм рт. ст. считается нормальной.)

- Сделайте 3 замера за один поход с интервалами в 2-3 мин.

- Мембрану фонендоскопа поместите на точку пульсации плечевой артерии (ориентировочно в область локтевой ямки).

- Быстро накачайте воздух в манжету с помощью груши (не забудьте предварительно закрыть клапан (вентиль) груши, чтобы воздух не выходил обратно) до уровня давления, на 20 мм рт. ст. превышающего привычное для пациента систолическое давление (ориентируйтесь по исчезновению пульса).

- Медленно выпускайте воздух из манжеты (с помощью клапана) со скоростью 2 мм рт. ст. в секунду. Первый услышанный удар (звук, тон) соответствует значению систолического (верхнего) давления. Уровень прекращения тонов соответствует диастолическому (нижнему) давлению. Если тоны очень слабы, следует поднять руку, несколько раз согнуть и разогнуть ее и повторить измерение.

Я дивно устроен

У младенцев и детей давление в норме ниже, чем у взрослых. Обычно уровень АД увеличивается с возрастом. Ранее считалось, что это является нормальным, однако это не так. Повышенное давление в любом возрасте вредно, это нельзя оставлять без должного внимания и лечения.

РЕНИН-АНГИОТЕНЗИН-АЛЬДОСТЕРОНОВАЯ СИСТЕМА (РААС)

РААС представляет собой серию реакций, предназначением которой является регулирование АД. Когда оно снижается (систолическое давление <100 мм рт. ст.), почки выделяют в кровоток вещество ренин, которое расщепляет неактивный ангиотензиноген (крупный белок, циркулирующий в крови) на кусочки. Одним из них является ангиотензин I.

Ангиотензин I расщепляется ангиотензин-превращающим ферментом (АПФ). В результате данной реакции образуется ангиотензин II, который является очень сильным стимулятором повышения давления в сосудах.

Ангиотензин II представляет собой гормон, который приводит к тому, что артериолы сужаются и АД увеличивается. Он запускает выделение гормона альдостерона надпочечными железами. Альдостерон приводит к тому, что почки задерживают натрий в организме и выделяют в мочу калий. Натрий приводит к задержке воды в теле, которая увеличивает объем крови, и, следовательно, повышается АД. Таким образом, РААС регулирует АД, способствуя постоянству внутренней среды организма.

Кроме изменения объема крови и диаметра артерий организм может изменять и количество перекачиваемой крови, задерживая ее или высвобождая из депо. Кроме того, сердце, качая с большей силой и скоростью, может вызвать повышение АД. Однако все перечисленные механизмы являются частью единого комплекса, которым управляет нервная система.

Поистине, строение и эффективность работы систем организма внушают благоговейный трепет перед мудростью и силой нашего Творца!

По материалам

Университета Лома Линда

The Merck Manual of Medical Information, 2nd Home Edition, 2003, page 133.
Review of Medical Physiology, 22nd Edition, William Ganong, 2005.
Cecil's Essentials of Medicine, 6th Edition, Andreoli et al, 2004.

БОЛЕЗНИ БОГАТЫХ



Мы ежедневно пируем, словно короли и королевы, и это нас убивает. Вы, наверно, знаете людей, страдающих от сердечно-сосудистых заболеваний, рака, инсульта, болезни Альцгеймера, ожирения или сахарного диабета. Вполне вероятно, что вас самих коснулась одна из этих проблем или кто-нибудь из членов вашей семьи страдает от одной из этих болезней.

Эти болезни сравнительно неизвестны в традиционных культурах, где принято питаться преимущественно цельной растительной пищей, как, например, в сельских районах Китая. Однако они дают о себе знать, когда представители традиционных культур становятся богаче и начинают употреблять больше мяса, молочных продуктов и рафинированной растительной пищи (такой как крекеры, выпечка или газированные напитки).

Не существует специальной противо-раковой диеты и особой диеты против сердечно-сосудистых заболеваний. В настоящее время ученые всего мира получили множество доказательств, что та же диета, которая помогает предотвратить рак, оказывает аналогичный положительный эффект в отношении сердечно-сосудистых заболеваний, а

также ожирения, сахарного диабета, катаракты, макулодегенерации, болезни Альцгеймера, когнитивной дисфункции, рассеянного склероза, остеопороза и других болезней. Более того, эта диета может пойти на пользу любому человеку вне зависимости от его генов или личной предрасположенности к чему-либо.

Развитие всех этих болезней, как и многих других, обусловлено одним и тем же фактором: нездоровыми, по большей части токсичными продуктами питания и образом жизни, при котором факторы, стимулирующие развитие болезней, преобладают над факторами, предотвращающими их развитие. Иными словами, речь идет о питании, характерном для стран Запада. И наоборот, существует диета, способная противодействовать всем этим недугам: цельные продукты растительного происхождения.

Население большинства стран заблуждается в вопросах питания и здоровья, и эти заблуждения обходятся людям слишком дорого. Мы болеем, страдаем от избыточной массы тела и пребываем в замешательстве.

По материалам книги Колина Кэмпбелла
«Китайские исследования»

МОЯ ЗДОРОВАЯ СЕМЬЯ

№ 10 (81) 2015

Видавець – видавництво
«Джерело життя»

Відповідальний за випуск –
директор видавництва
«Джерело життя»
Василь Джулай

Головний редактор видавництва
Лариса Качмар

Відповідальний редактор
Марина Становкіна

Редколегія
Сергій Луцький – директор відділу
здоров'я УУК, голова редколегії
Олексій Остапенко – директор
«Благодійного фонду здорового
життя»
Петро Сироткін – директор відділу
сімейного служіння УУК
Тетяна Остапенко – сімейний врач
пансіонату «Наш Дім»
Ріта Заморська – магістр громадської
охорони здоров'я
Ірина Ісакова – сімейний консультант
Мирослава Луцька – провізор

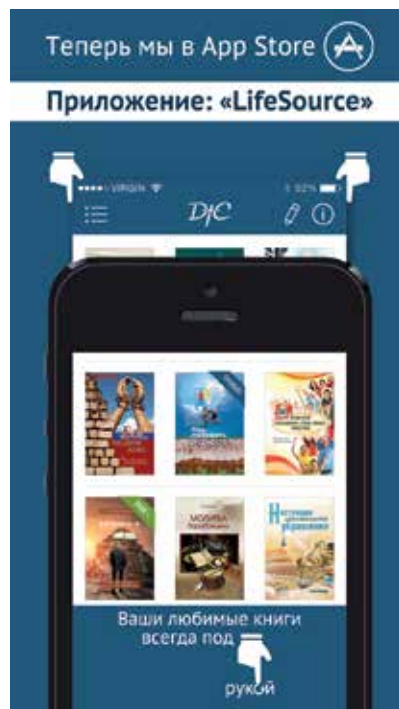
Медико-біологічна експертиза
Орест Паламар – кандидат медичних
наук

Коректори
Олена Білоконь
Ганна Борисовська
Інна Джердж

Дизайн та верстка
Юлія Смаль

Відповідальна за друк
Тамара Грицюк

Наклад 10 000 прим.
Адреса: 04071, м. Київ,
вул. Лук'янівська, 9/10-А.
E-mail: zdorovuj@gmail.com
Тел.: (044) 467 50 68
(044) 467 50 72



Контактные данные распространителя:

Редакція залишає за собою право
друкувати матеріали в дискусійно-
му порядку, не поділяючи поглядів
автора, а також редагувати і скоро-
чувати тексти.
Рукописи не рецензуються і не по-
вертаються. Оголошення, реклама
та листи дописувачів друкуються
мовою оригіналу. Відповідальність
за зміст статей несе автор.

Дізнайся більше на:

www.lifesource.com.ua

