

МОЯ ЗДОРОВАЯ СЕМЬЯ



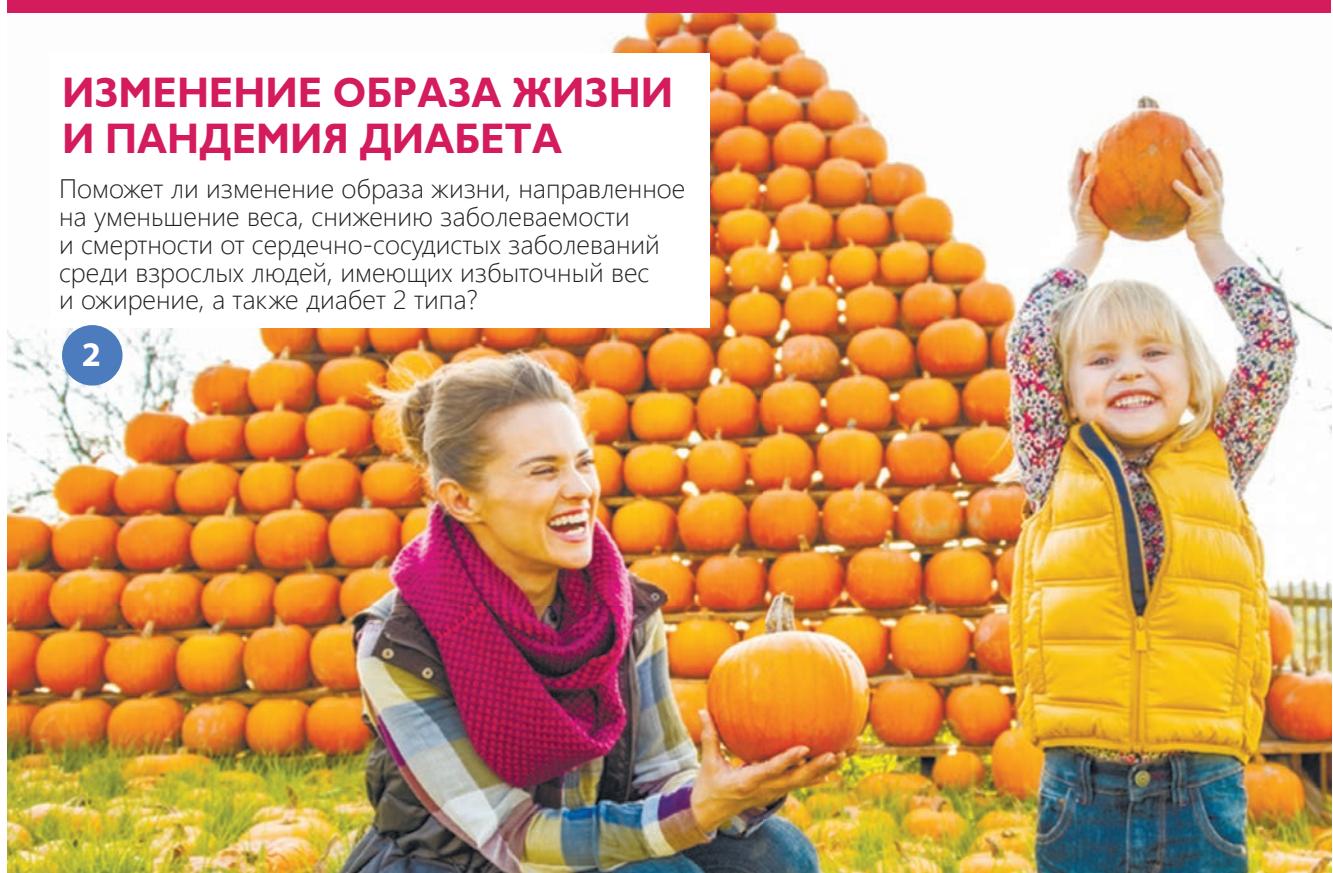
№ 11 (82) 2015

Здоровье – первое богатство, счастливое супружество – второе.

ИЗМЕНЕНИЕ ОБРАЗА ЖИЗНИ И ПАНДЕМИЯ ДИАБЕТА

Поможет ли изменение образа жизни, направленное на уменьшение веса, снижению заболеваемости и смертности от сердечно-сосудистых заболеваний среди взрослых людей, имеющих избыточный вес и ожирение, а также диабет 2 типа?

2



4 ЗДОРОВА ЇЖА

Бог забезпечив людину численними продуктами харчування для задоволення неспотвореного апетиту. Він запропонував їй плоди землі – рясну різноманітність їжі, приемної на смак і поживної для організму.

5 РУХАЙТЕСЯ НА ЗДОРОВ'Я

Лікарі полюбляють казати, що цукровий діабет – не захворювання,

а «певний стиль життя». І фітнес при діабеті може суттєво підвищити якість цього життя.

7 ПРАВИЛЬНЕ ХАРЧУВАННЯ ДІТЕЙ

Перша освіта, котру діти повинні отримати від матері в дитячі роки, має стосуватися їхнього фізичного здоров'я, що безпосередньо залежить від харчування.



КАК ПРИУЧИТЬ РЕБЕНКА К ПОРЯДКУ?



ПРОФИЛАКТИКА ОСЛОЖНЕНИЙ САХАРНОГО ДИАБЕТА

9 ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ... О ДИАБЕТЕ

12 ВАЖНОЕ СЛОВО «ЛЮБОВЬ»

Психологи утверждают, что потребность в любви — основная эмоциональная потребность человека. Ради любви мы покоряем горы, переплыvаем моря, пересекаем пустыни, боремся с немыслимыми трудностями.



СМИРЕНИЕ – ПУТЬ К УСПЕХУ!

16

ИЗМЕНЕНИЕ ОБРАЗА ЖИЗНИ И ПАНДЕМИЯ ДИАБЕТА



Поможет ли изменение образа жизни, направленное на уменьшение массы тела, снизить уровень заболеваемости и смертности от сердечно-сосудистых заболеваний (ССЗ) среди взрослых с избыточным весом и ожирением, а также заболеваемости диабетом 2-го типа? Ученые попытались ответить на этот вопрос.

Примерно год назад в *New England Journal of Medicine* были опубликованы результаты одного исследования: и в контрольной группе, и в группе испытуемых физическая форма участников на фоне изменения нездоровых привычек становилась то лучше, то хуже. Уровень гликированного гемоглобина¹ вначале снизился, но затем вернулся к прежним показателям. Результаты были положительными, но непостоянными.

Когда же были проанализированы конечные результаты – уровень заболеваемости и госпитализации лиц с инсультами и инфарктами, – ученые обнаружили, что показатели в группах были очень схожими, и сделали следующий вывод: интенсивная программа изменения образа жизни, направленная на снижение уровня осложнений, связанных с ССЗ, у взрослых, страдающих диабетом 2-го типа, с избыточным весом или ожирением.

Многие задались вопросом: возможен ли долговременный эффект программы изменения образа жизни в отношении снижения пандемии диабета? На самом деле, есть множество доказательств того, что изменение образа жизни положительно влияет на решение данной проблемы. И это верно не только в отношении диабета, но и метаболического синдрома².

Поскольку диабет объявлен сегодня пандемией (всемирной эпидемией), при решении этой проблемы следует учитывать масштаб и скорость распространения болезни. В Атласе Международной федерации диабета (IDF) в 2013 г. сообщалось, что рост распространения диабета и ожирения будет наблюдаться повсюду и в течение последующих 15 лет увеличится на 55%. И если мы

хотим решить данную проблему, нужно устраниТЬ причину, а не только бороться с последствиями.

Диабет 2-го типа – это болезнь образа жизни в сочетании с генетической предрасположенностью. И хотя он относится к группе неинфекционных заболеваний, диабет – своего рода «зараня» болезнь, поскольку привычки и образ жизни родителей, прародителей и даже пра-прародителей передаются их потомкам через эпигенетику до 3-4-го поколения. Происходит это не благодаря мутации ДНК, но путем включения и выключения определенных генов. Данное явление называют феноменом эпигенетики.

Существует также феномен метаболического программирования и метаболического отпечатка. Это означает, что привычки матери будут влиять на ребенка во время беременности и после родов, а изменения в генах, возникшие на этом фоне, через 30–40 лет могут спровоцировать у ребенка появление определенного заболевания. Поэтому и мать, и отец передают своим детям предрасположенность к диабету и ожирению.

Важную роль в формировании привычек и предрасположенности к заболеваниям играют культура, окружающая среда и даже национальные герои. Есть серьезные доказательства того, что люди подражают своим героям. Если их герой курит, то что они будут делать? Курить. Если он любит физические упражнения, то они будут заниматься физкультурой. Герои детей – это их родители. Поэтому следует задуматься: чему мы учим наших детей? Какой подаем им пример?



Важную роль в формировании привычек и предрасположенности к заболеваниям играют культура, окружающая среда и даже национальные герои.

Диабет можно успешно контролировать с помощью лекарственных средств, бariatрической хирургии³ (хирургическое лечение ожирения), а также изменения образа жизни. Какой же из трех видов лечения необходим для долговременного результата? Видите ли, даже если мы сможем успешно контролировать диабет с помощью медикаментозных препаратов, то для получения оптимальных результатов нам все-таки необходимо изменение образа жизни. Если мы решаем проблему ожирения и диабета с помощью бariatрической хирургии, то без изменения образа жизни все равно не обойтись, иначе это только вопрос времени, когда человек вернется к прежнему состоянию. Таким образом, **изменение образа жизни должно быть обязательным, несмотря на другие методы лечения диабета.**

Однако, не странно ли, что само по себе изменение образа жизни не приносит никаких результатов? Давайте подробнее рассмотрим этот вопрос.

Всех людей можно разделить на 3 основные группы: (1) здоровые, (2) в состоянии предиабета и (3) страдающие диабетом. Здоровых лиц можно разделить на 2 подгруппы: низкого и высокого риска. В группе диабета можно выделить тех, у кого поражены бета-клетки поджелудочной железы (вырабатывающие инсулин) или произошла трансформация бета-клеток в альфа-клетки.

С течением времени, если ничего не менять в образе жизни, люди из группы низкого риска переходят в группу высокого риска, затем – предиабета, и далее – диабета. Теперь проследим обратный процесс. Существуют доказательства того, что диета и образ жизни могут обратить вспять процесс разрушения бета-клеток. Нам известно, что если люди в стадии предиабета или даже диабета меняют образ жизни с помощью специальной программы, они могут перейти из группы диабета в группу предиабета, повышенного риска и даже здоровую. Это произошло со многими при ранней диагностике диабета 2-го типа.

Тем не менее, мы тратим много средств и сил на лечение лиц с предиабетом и диабетом. Радуемся, когда можем помочь пациенту контролировать свое состояние, то есть удерживать сахар в крови на оптимальном уровне; радуемся, что не становится хуже. Однако следует попытаться вернуться к более хорошим показателям.

Если человек находится в группе низкого риска, то изменение образа жизни приводит почти к 100% положительному результату. Однако некоторые люди из этой группы могут перейти в группу повышенного риска и предиабета вследствие влияния вредных факторов окружающей среды. Поэтому нужно стараться уменьшить это негативное влияние. Также немаловажным является то, что стоимость лечения по мере улучшения показателей здоровья снижает-

ся. Относительно контроля состояния пациента можно сказать следующее: по мере перехода из группы низкого риска в группу диабета контроль все больше переходит из рук пациента в руки медицинского персонала.



Если человек находится в группе низкого риска, то изменение образа жизни приводит почти к 100% положительному результату.

Подведем итог:

- Диабет – это заболевание, вызванное образом жизни при влиянии наследственности.
- Передается от родителей детям.
- На развитие диабета и ожирения влияют окружающая социальная среда и культура.
- Диабет привлекает к себе повышенное внимание в поздних стадиях развития.

● После установления диагноза лечение является дорогостоящим, требует особого внимания и применения высоких технологий: оборудования, специальных лекарственных средств и даже хирургического вмешательства.

Развитие диабета у конкретного человека можно описать так: вначале развивается ожирение, затем – преддиабетическое состояние, увеличивается уровень глюкозы крови, далее – диабет и его осложнения, при которых уже невозможен регресс болезни. Но чем раньше мы начнем что-то менять, тем больше у нас шансов быть здоровыми.

Лечение и профилактика диабета 2-го типа заключается в изменении образа жизни, даже если одновременно используются и другие методы лечения.

Но эффективно ли это?

Около 100 лет назад этот вопрос также был актуальным. Доктор Джон Харвей Келлог, главный врач самого успешного в то время санатория в Америке «Батл Крик», в 1917 г. издал книгу, в которой

описал лечение более 1200 пациентов, в том числе – страдающих диабетом. С тех пор методы терапии, конечно же, изменились, потому что в то время еще не был открыт инсулин и врачи не имели полной информации о данном заболевании. Но даже тогда отмечались определенные успехи. Диабет лечили путем изменения образа жизни, в то время это был единственный действенный метод.

К чему же приводит изменение образа жизни у человека, страдающего диабетом? Действительно ли возможно восстановление физиологического метаболизма глюкозы и жира? Нельзя утверждать, что человек может исцелиться окончательно, потому что причины, вызвавшие нарушение метаболизма ранее, могут оказать свое влияние вновь, однако пациент должен приложить все усилия, чтобы справиться с болезнью. В таком случае будет возможно восстановление нарушенного метаболизма путем создания оптимальных условий для работы организма.

Продолжение на с. 10

ПРИМЕЧАНИЯ:

¹ Гликированный гемоглобин, или гликогемоглобин (кратко обозначается: гемоглобин A1c, HbA1c) – биохимический показатель крови, отражающий среднее содержание сахара в крови за длительный период (до трех месяцев), в отличие от измерения глюкозы крови, которое дает представление об уровне глюкозы только в момент исследования (<https://ru.wikipedia.org/>).

² Метаболический синдром – это комплекс нарушений обмена веществ, указывающий на повышенный риск развития сердечно-сосудистых заболеваний и диабета 2-го типа. Причиной является плохая восприимчивость тканей к действию инсулина (там же).

³ Бariatрия (хирургия снижения массы тела) включает в себя множество процедур, выполняемых у страдающих ожирением. Снижение массы тела достигается за счет уменьшения размера желудка с помощью желудочного бандажа, или посредством удаления части желудка, или путем резекции и повторной маршрутизации тонкого кишечника в мешочек желудочного шунтирования).



ЗДОРОВА ЇЖА

Бог забезпечив людину численними продуктами харчування для задоволення неспотвореного апетиту. Він запропонував їй плоди землі – рясну різноманітність їжі, приємної на смак і поживної для організму. Усе це наш добрій Небесний Отець призначив нам у їжу. Фрукти, злаки та овочі, приготовлені простим способом без будь-яких спецій і жирів, становлять разом з молоком і вершками найздоровішу їжу. Вони забезпечують організм поживою, розвивають витривалість і розумову силу, котрих не дає збудлива їжа.

Фруктові «шашлички»

Інгредієнти:

- Яблуко – 1 шт.
- Банан – 1 шт.
- Ківі – 2 шт.
- Виноград – 1 грона
- Груша – 1 шт.
- Шпажки

Яблуко, грушу і виноград помити. Ківі та банан очистити від шкірки. Яблуко і грушу порізати кубиками. Виноград розрізати навпіл. Банан порізати кружальцями, ківі – кубиками. Нанизати на шпажки фрукти за смаком і кольором.



Фруктовий острів

Інгредієнти:

- Банан – 1 шт.
- Мандарин – 1-2 шт.
- Ківі – 1-2 шт.

Почистіть та по-мийте фрукти. Розріжте банан навпіл, ківі – шматочками. Викладіть їх на тарілці, як показано на малюнку. Такий сніданок порадує вашого малюка.



Салат «Кароліна»

Інгредієнти:

- Яблука кисло-солодкі – 2 шт.
- Стиглі банани – 2 шт.
- Груші – 2 шт.
- Зелений салат листовий – 200 г.
- Сметана з низьким відсотком жиру – 4 ст.л.
- Сік лимонний (свіжковичавлений) – 1 ст.л.

Яблука і груші промиваємо проточною водою і обсушуємо, ножем для чищення овочів знімаємо шкірку. Потім плоди розрізаємо і видаляємо серцевину із твердою основою. Потім маленькими, 2x2 см, кубиками нарізаємо і висипаємо в заготовлену салатницю. У салатних листя обрізаємо кореневу ніжку, якщо є. Розбираємо пучок і промиваємо окремо кожен листочок холодною водою. Салатні листя струшуємо і нарізаємо смужками. Банан чистимо від шкірки і нарізаємо скибочками завтовшки півтора сантиметра. Салатні листя з банановими скибочками всипаємо в салатницю.

У соусницю відміряємо чотири столові ложки сметани. Додаємо лимонний сік. Заправка до салату готова. Заправляти салат потрібно безпосередньо перед подачею. Смачного!



РУХАЙТЕСЯ НА ЗДОРОВ'Я



Лікарі полюбляють казати, що цукровий діабет – не захворювання, а «певний стиль життя». І фітнес при діабеті може суттєво підвищити якість цього життя. «Фізичне навантаження сприяливо впливає на всі обмінні процеси, а передусім – на вуглеводний обмін, – запевнюють лікарі-ендокринологи. – Покращується поглинання глюкози м'язовою тканиною, підвищується чутливість інсулінових рецепторів до інсуліну. За рахунок цього падає рівень цукру в крові, і можна зменшити дозування цукрознижуvalьних препаратів, зокрема й інсуліну. Окрім того, посилюється розщеплення жирів, знижується маса тіла, а водночас і ризик розвитку серцево-судинних захворювань».

ПРАВИЛА ФІТНЕСУ ПРИ ДІАБЕТИ

1 Проконсультуйтесь з вашим лікарем. Лише ендокринолог-діабетолог, ознайомлений з особливостями вашого стану та історією хвороби, має право вирішувати, які фізичні навантаження ви можете собі дозволити. Питання щодо інтенсивності тренувань та вибору конкретних вправ слід вирішувати індивідуально, залежно від віку, типу діабету, супутніх захворювань.

2 Контролюйте рівень цукру. Заняття спортом знижують рівень цукру в крові: під час фізичних навантажень м'язи витрачають глукозу. А це означає, що лікар має знизити дозу інсуліну. А щоб зрозуміти, наскільки саме, потрібно вимірювати рівень цукру натхнене перед заняттями, а також через 30 хвилин після них, і фіксувати показники в щоденнику самоконтролю.

3 Збільшуйте навантаження поступово. Тривалість заняття у новачків повинна складати всього 5-10 хвилин. І посту-

пово зростати до 30-40 хвилин. Причому тренуватися краще практично щодня – 4-5 разів на тиждень.

4 Правильно харчуйтесь. Як правило, для людей з першим типом діабету перед інтенсивними фізичними навантаженнями необхідне зниження дози інсуліну. А також додаткова кількість вуглеводів: збільшіть їхній вміст в порціях, які ви з'їдаєте на сіданок. Це можуть бути фрукти або кисломолочні продукти із сухофруктами.

5 Стежте за своїми відчуттями. Визначати, чи слід вам сьогодні взагалі займатися фітнесом, потрібно за рівнем цукру. Якщо зранку його рівень менший, ніж 4 ммоль/л, або більший, ніж 14 ммоль/л, заняття спортом не рекомендується. У першому випадку можливий ризик гіпоглікемії, у другому – гіперглікемії (у такому разі потрібно негайно звернутися до лікаря). Ну і, звісно ж, якщо під час заняття виники неприємні відчуття в ділянці серця, головний біль, запаморочення і сильна задишка, негайно припиніть заняття і зверніться до лікаря.

6 Не припиняйте займатися. Україн важливо, аби фізичні навантаження були регулярними. У разі тривалої перерви позитивний ефект від фізичних вправ швидко зникне, а рівень цукру в крові підвищиться.

Пам'ятайте, що діабет є серйозним фактором ризику розвитку серцево-судинних захворювань, а недостатня фізична активність ще більше підвищує ризик розвитку ускладнень, пов'язаних з роботою серця. Регулярні заняття спортом допоможуть покращити рівень цукру в крові та зменшити ризик захворювань серця одночасно!

За матеріалами книги
Дена Бюттнера «Правила довголіття»

ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ НЕОБХІДНА ВСІМ

Відсутність фізичної активності є четвертим за значущістю фактором ризику смерті у світі. Усьому світі спостерігають зниження рівнів фізичної активності. У глобальних масштабах кожна третя доросла людина недостатньо активна.

Однак рівні фізичної активності, які зростають, в умовах сприятливого на-вколишнього середовища приносять користь для здоров'я людей всіх вікових груп. Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) надає рекомендації стосовно оптимальних рівнів активності, проте навіть незначна фізична активність – це краще, ніж її відсутність.

Люди, які ведуть пасивний спосіб життя, повинні розпочинати з невисоких рівнів фізичної активності та поступово збільшувати тривалість, частоту та інтенсивність заняття. Для підвищення рівнів фізичної активності необхідно вживати заходи як на рівні всього суспільства в цілому, так і на рівні окремих людей.

Фізично активні люди:

- покращують стан своєї мускулатури, а також серцевої та дихальної систем;
- покращують стан кісток і функціональне здоров'я;
- мають набагато нижчий ризик розвитку ішемічної хвороби серця, високого артеріального тиску, інсульту, діабету, раку товстої кишки і молочної залози, а також депресії;
- наражаються на менший ризик падінь і переломів шийки стегна або хребців;
- легше підтримують нормальну вагу.



А кого здесь надо воспитывать?



КАК ПРИУЧИТЬ РЕБЕНКА К ПОРЯДКУ?

Часто родители задают вопрос: «Когда нужно приучать ребенка к порядку?» Как ни странно, но делать это нужно с первых дней жизни малютки. Главное для родителей – продемонстрировать это на собственном примере: быть аккуратными, придерживаться чистоты и правил гигиены, ведь дети берут с них пример.

Чтобы ребенок понимал, что такое порядок, он должен наблюдать его изо дня в день. Ведь в хаосе из вещей, бумаг, неубранной постели и грязной посуды невозможно объяснить малышу, почему он должен быть опрятным, складывать вещи, умываться и чистить зубки.

В Библии сказано: «*Насставь юношу при начале пути его: он не уклонится от него, когда и состарится*» (Прит. 22:6). Поэтому очень важно дать ребенку понять, что порядок – это норма, и иначе быть не может. Конечно, до полутора лет бессмысленно отягощать малыша учением о порядке, не стоит ставить непосильные задачи, да и координация движений у него еще полностью не налажена.

Маленькие дети обычно очень активны и во всем подражают своим родителям. Поэтому не стоит останавливать кроху, если она проявила желание помыть посуду или пропылесосить пол, вытереть пыль или сложить игрушки. Конечно, выполнение этой работы затянется на неопределенное время, а результат может вас не порадовать. Но сейчас для ребенка главное – копировать действия взрослых, а не успешно выполнять какую-либо задачу. Это первые шаги к пониманию и восприятию порядка, а также перечню дел, способствующих ему.

В доме у каждой вещи должно быть свое место. И ребенку следует об этом знать. Впрочем, об этом нужно помнить и родителям. Одежда должна быть сложена в шкафу или комоде, книги и тетради – в письменном столе, игрушки – на полках или специально отведенном для них месте. Именно это поможет родителям облегчить процесс обучения порядку, а детям – понять, куда положить вещь «на место».



Детей следует активно, по возможности, в игровой, а не принудительной форме привлекать к обычной домашней уборке.

Малыша следует приучить к алгоритму: после каждого занятия складывать то, чем пользовался, и только после этого начинать новое дело. То есть поиграл – убери машинки, куклы, кубики; сделал аппликацию – собери цветную бумагу, вытряхни клей, выбрось лишнее; после рисования положи карандаши в коробку.

Когда ребенок еще мал, не стоит просить его навести порядок и оставлять одного, поскольку этот, казалось

бы, легкий труд может оказаться для него непосильным. Малышу будет легче разобраться в своих вещах, если рядом будет мама или папа. Задача родителей – постепенно и незаметно для ребенка отстраниться от этого занятия, а через некоторое время радоваться детской самостоятельности.

Превратить уборку в игру – хороший воспитательный ход. Если в семье двое детей, то между ними можно проводить своеобразное соревнование: сначала собрать вещи, которые находятся не на своих местах, а затем разложить их в правильном порядке. Если же ребенок один, играть с ним в уборку наперегонки придется уже самими родителями. Но перед этим нужно установить четкие правила: одни вещи должны лежать здесь, другие – там, а начинать лучше с этого. Однако не стоит регулярно прерывать игру малыша ради уборки. Это может привести к восприятию ее как помехи в интересных занятиях ребенка.

Детей следует активно, по возможности, в игровой, а не принудительной форме привлекать к обычной домашней уборке. Даже самым маленьким не помешает рассказать, что мусору на полу не место, дать подержаться за веник, показать, как нужно подметать, или разрешить повозить тряпкой по полу. Это позволит ребенку воспринимать заботы по дому как неотъемлемую часть повседневной жизни.

В Библии сказано: «*Слушай, сын мой, наставление отца твоего и не отвергай завета матери твой, потому что это – прекрасный венок для головы твой и украшение для шеи твой*» (Прит. 1:8, 9).

Автор: Анна Евчук



ПРАВИЛЬНЕ ХАРЧУВАННЯ ДІТЕЙ

Перша освіта, которую діти повинні отримати від матері в дитячі роки, має стосуватися їхнього фізичного здоров'я, що безпосередньо залежить від харчування. Їх потрібно годувати тільки простою, проте якісною їжею, яка допоможе зберегти здоров'я в найкращому стані. Прийоми їжі необхідно влаштовувати через регулярні проміжки часу не частіше трьох разів на день, краще двічі. Якщо діти виховані правильно, вони швидко зрозуміють, що нічого не можна домогтися плачем або капризами. Розсудлива мати, виховуючи своїх дітей, буде дбати не про власну вигоду на сьогодні, а про їхнє благополуччя в майбутньому. І з цією метою вона навчатиме своїх дітей важливої науки панування над апетитом і самозречення, щоб вони їли, пили та одягалися з думкою про здоров'я.

Не дозволяйте своїм дітям їсти цукерки, фрукти, горіхи або будь-що інше в проміжках між прийомами їжі. Якщо батьки слугуватимуть прикладом і керуватимуться принципом, діти швидко приєднаються до них. Нерегулярність у харчуванні руйнує здоровий тонус органів травлення, і коли ваші діти сидять за стіл, то вони не отримують задоволення від здоровової їжі; їхній апетит прагне того, що є найшкідливішим для них. Обов'язок батьків – подбати про те, щоб їхні діти сформували звички, що сприяють здоров'ю, тим самим уникаючи багатьох бід.

Важливість формування в дітей правильних звичок у харчуванні на-

вряд чи можна переоцінити. Малюки повинні знати, що вони їдять для того, щоб жити, а не живут для того, щоб їсти. Виховання повинно початися ще тоді, коли немовля перебуває на руках у матері. Дитині потрібно давати їжу через регулярні проміжки часу, а в міру того, як вона підростає, робити прийоми їжі рідшими. Не варто давати їй солодощі або їжу, призначенну для дорослих, которую вона нездатна перетравити. Дбайливість і регулярність у годуванні немовлят не тільки сприятиме здоров'ю, роблячи їх спокійними та лагідними, а й закладе основу для звичок і буде для них благословенням у подальші роки.

Коли діти виходять з віку немовлят, велику увагу, як і раніше, слід приділяти вихованню їхніх смаків та керуванню апетитом. Часто їм дозволяється їсти, що вони хочуть і коли хочуть без огляду на здоров'я. Зусилля та гроші, що так часто марно витрачаються на шкідливі ласощі, змушують молодь думати, що найвищою метою в житті та найбільшим щастям є можливість потурати апетитові. Результатом такого виховання є обжерливість, потім – хвороба, а слідом за нею, як правило, вживання сильнодіючих лікарських засобів.

Батьки повинні виховувати апетит своїх дітей і не дозволяти їм вживати нездорову їжу. Проте у своїх зусиллях упорядкувати харчування ми повинні бути обережними, щоб не припуститися помилки, примушуючи дітей їсти несмачну їжу або їсти надміру. Діти можуть віддавати чомусь перевагу, і, якщо ці бажання є розумними, їх слід поважати.

ОСОБЛИВО ШКІДЛИВА ДЛЯ ДІТЕЙ ЇЖА

Для людей, які дають волю апетиту, досягнення християнської досконалості є неможливим. Моральна чутливість ваших дітей не зможе легко пробудитися, якщо ви не будете старанно добирати для них їжу. Не одна матір накриває стіл таким чином, що він стає пасткою для її сім'ї. Мясні страви, масло, сир, здобні тістечка, страви зі спеціями та приправами споживаються в довільній кількості як людьми похилого віку, так і молодими.



Така їжа робить свою справу, розладнюючи шлунок, збуджуючи нерви та послаблюючи розум. Кровотворні органи не можуть перетворити таку їжу на добру кров. Жир, використаний у приготуванні їжі, затруднює процес травлення. Сир спровокає шкідливу дію. Хліб з очищеного борошна не дає організму живлення, которое можна знайти в пшеничному хлібі з непросіяного борошна. Постійне його вживання не збереже організм у найкращому стані. Спеції спочатку подразнюють ніжну оболонку шлунка, а в кінцевому результаті знищують природну чутливість цієї делікатної плівки. Кров розпалюється, пробуджуються тваринні нахили, а моральна та розумова сила слабнуть, стаючи слугами низьких пристрастей. Мати повинна дбати про те, щоб подавати своїй сім'ї просту, однак поживну їжу.



ДЕНЬГИ НА ЛЕЧЕНИЕ



Однажды Бог сотворил чудо для семьи Браун. Миссис Браун тяжело болела, и все деньги были потрачены на лекарства. Более того, мистер Браун был должен много денег лечащему врачу.

Муж с женой не знали, что делать. Но, несмотря на долг, они вновь вынуждены были обратиться к доктору.

Перед поездкой они рассказали Богу о своих переживаниях. Мистер Браун завел старую машину, усадил в нее миссис Браун, и по разбитой деревенской дороге они отправились в больницу.

Через несколько километров машина остановилась, и мистер Браун не смог ее завести. Он проверил уровень топлива, масла, заглянул в двигатель – все было в порядке. Тогда он полез под машину, чтобы осмотреть ходовую часть.

Под двигателем мужчина обнаружил странный предмет. Что это было: часть двигателя? Он поднял этот предмет. В нем не было ни грамма металла, резины или пластика. Это был маленький сверток бумаги.

Мистер Браун развернул его. Это оказались деньги. Их было

достаточно, чтобы выплатить долги, и даже хватило на дальнейшее лечение миссис Браун. Но это было еще не все! Мистер Браун снова сел в машину, повернул ключ зажигания, и машина завелась! Долгое время он не мог прийти в себя.

– Дорогая, – спросил он у жены, – а ты уверена, что деньги не фальшивые?

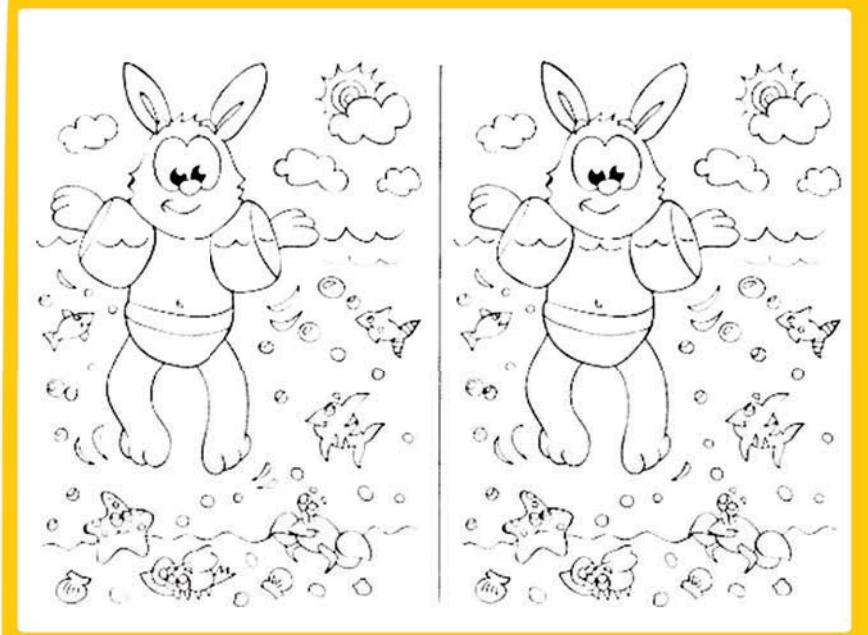
– Конечно, – ответила миссис Браун. – И Бог тоже настоящий! Он позаботился о нас.

– Значит, это не сон? – не мог успокоиться мистер Браун.

– Нет, это не сон!

Дорогие ребята! Если вам будет тяжело, попросите Бога помочь вам. Он обязательно позаботится о вас!

Найди 7 отличий. Раскрась.



О ДИАБЕТЕ



НЕМНОГО ИСТОРИИ

Медики Древнего Египта, Рима, Греции и Европы описывали симптомы и внешние признаки сахарного диабета, однако лечения на тот момент не существовало. Название переводилось с греческого как «проникать сквозь». Одним из симптомов была патологическая неспособность удерживать жидкость в организме. У древних индийцев диабет именовали как болезнь

сладкой мочи, поскольку было замечено, что моча страдающего сахарным диабетом привлекала муравьев.

Одно из первых описаний диабета принадлежит жившему в I в. н. э. врачу Аретею. Он отмечал у больных сильную сухость во рту, жажду, частое и обильное мочеиспускание и внутренний жар при условии недостатка питья. Люди той эпохи знали явные признаки диабета – неутолимую жажду и быструю потерю жидкости.



ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ БОРЬБЫ С ДИАБЕТОМ

Каждый год 14 ноября, начиная с 1991 г., в день рождения Фредерика Бантина, канадского физиолога, открывшего совместно с профессором Джоном Маклеодом гормон инсулин, отмечается Всемирный день борьбы с диабетом.

Друг детства Бантина умер от заболевания, называемого теперь сахарным диабетом. Этот

трагический случай послужил толчком для поиска лекарств против этой болезни. Поиски увенчались успехом, и в 1922 г. Фредерик Банting впервые спас жизнь молодого человека, сделав ему инъекцию инсулина.

По данным Всемирной организации здравоохранения, в 2000 г. на земле проживало 150 млн пациентов с диабетом.

Интересные факты

ПРОБЛЕМЫ, СВЯЗАННЫЕ С ДИАБЕТОМ

Некоторые исследования показали, что у больных диабетом риск развития болезни Альцгеймера и других форм слабоумия выше, чем у других людей, хотя причины этого неизвестны.

Каждый год в США происходит около 86 000 ампутаций нижних конечностей у больных диабетом, и их количество больше среди мужчин, чем у женщин. Эксперты утверждают, что около половины всех ампутаций можно было бы избежать, если бы с населением проводили более серьезную профилактическую работу.



Диабет иногда становится причиной развития слепоты. Эксперты утверждают, что ранняя диагностика диабета и своевременное его лечение могло бы предотвратить до 90% случаев утраты зрения.

Хотя у женщин, страдающих диабетом, количество сердечно-сосудистых заболеваний в последнее время снизилось на 27%, у 23% женщин, страдающих диабетом, оно возросло.

У пациентов с диабетом риск заболеть гингивитом является более высоким, что может привести к потере зубов.

Больные диабетом в большей мере подвержены осложнениям после гриппа и пневмонии. В связи с этим они попадают в больницу в 6 раз чаще, чем люди без диабета. Согласно данным Центра по контролю болезней, каждый год по причине воспаления легких и гриппа умирают от 10 до 30 тыс.

пациентов с диабетом.





ИЗМЕНЕНИЕ ОБРАЗА ЖИЗНИ И ПАНДЕМИЯ ДИАБЕТА

Начало на с. 2

Рекомендации для страдающих диабетом 2-го типа

● Употребление преимущественно **растительной пищи** с высоким содержанием клетчатки, сложных углеводов и низким содержанием жиров.

● Разнообразные **физические упражнения**, особенно ходьба, а также силовые упражнения. Ходите быстрым шагом по крайней мере 30 минут в день или выполняйте другие физические нагрузки (плавание, езда на велосипеде, работа в саду или огороде); силовые упражнения – 2-3 раза в неделю (занятия с гантелями/эспандерами или на тренажерах). Каждое занятие должно включать 8-12 повторений 8-10 силовых упражнений.

● **Двух-трехразовое питание:** завтрак – более обильный; без перекусываний. Как показали исследования, двухразовое питание более предпочтительно для лечения сахарного диабета 2-го типа.

● Духовная составляющая также очень важна. **Доверие Богу** помогает избавиться от негативных эмоций, вызывающих стресс, в том числе оксидативный.

● **Солнечный свет** помогает синтезировать витамин D, дефицит которого снижает способность организма эффективно регулировать уровень сахара в крови.

● **7-8 часов ночного сна.** Знаете ли вы, что если вы спите менее 6 ч в сутки, риск возникновения диабета 2-го типа увеличивается в 2 раза! Но если вы спите 9 часов, то риск возникновения диабета увеличивается в 3 раза!

● **Вода** – наилучший напиток. Страйтесь не употреблять напитки, провоцирующие развитие диабета 2-го типа: сладкие прохладительные, алкогольные и кофеин-содержащие.

● **Откажитесь от курения.**

● **Развивайте в себе дух благо-дарности.**

ЛЕЧЕНИЕ ИНСУЛИНО- РЕЗИСТИНТНОСТИ

Для успешного лечения инсулинорезистентности необходимо: (1) **умеренное снижение массы тела** (на 5-10% за 4-6 месяцев) с (2) **ограничением калорийности пищи** и (3) **увеличением физической активности**. Только выполняя все три пункта, вы сможете получить необходимый эффект. С потерей каждого килограмма веса риск заболевания диабетом 2-го типа снижается на 16%. Увеличение физической активности до определенного уровня даже без снижения массы тела уменьшает риск возникновения диабета 2-го типа на 44% у лиц с недостаточным уровнем физической активности. Таким образом, каждый из вышеуказанных пунктов приносит определенный результат, однако максимальный эффект можно получить, только применяя их одновременно.

Различные исследования, проведенные в Китае, Индии, Европе и Соединенных Штатах, продемонстрировали, что, придерживаясь определенного образа жизни, можно предотвратить развитие сахарного диабета 2-го типа; влияние здорового образа жизни отмечалось даже по окончании исследований. **Какие же диеты применялись для профилактики и лечения диабета?**

Перечислим некоторые общие характеристики:

- высокое содержание сложных углеводов;
- низкое содержание жиров;
- ограничение калорийности;
- а также аэробные упражнения и

упражнения на сопротивление (помогают улучшить обмен веществ).

Некоторые говорят о пользе других видов питания: средиземноморского; с высоким содержанием жиров и белков и низким – углеводов. Возможно, такие диеты также результативны, но вышеуказанная диета точно эффективна. Нужно отметить, что ключевую роль играет постоянство; такой рацион должен стать частью образа жизни человека.

Исследование, проведенное в Финляндии, показало, что положительное влияние изменения образа жизни отмечалось даже после окончания эксперимента. В ходе исследования участники добились снижения массы тела, снизили потребление жиров, в том числе насыщенных, увеличили потребление клетчатки, а также физическую активность.

Теперь вернемся к тому, с чего начали: интенсивная программа изменения образа жизни, направленная на нормализацию массы тела, не приводит к снижению уровня заболеваемости ССЗ среди взрослых, страдающих диабетом 2-го типа, с ожирением или избыточным весом.

Не все программы по снижению массы тела одинаково эффективны. Люди могут придерживаться строгой диеты или увеличить уровень физической активности, но эффект не будет одинаковым. Мы обнаружили, что, применяя комбинированный подход, можно достичь лучших результатов по контролю диабета.

По материалам статьи

Bonnie Liebman, August 8, 2015, опубликованной в Nutrition Action

КАКАЯ ПИЩА ПОМОГАЕТ ПРЕДОТВРАТИТЬ РАЗВИТИЕ ДИАБЕТА?

«Результаты исследований свидетельствуют о том, что 80% всех случаев развития сахарного диабета 2-го типа связаны с избыточной массой тела и ожирением», – говорит Джоанн Мансон из Гарвардского университета. Так какая же пища помогает предотвратить развитие диабета?

ЦЕЛЬНЫЕ ЗЕРНОВЫЕ

Проанализировав данные 6 исследований с участием более 286 000 человек, ученые обнаружили, что ежедневное употребление 2 порций цельных зерновых снижает риск развития диабета на 21%.

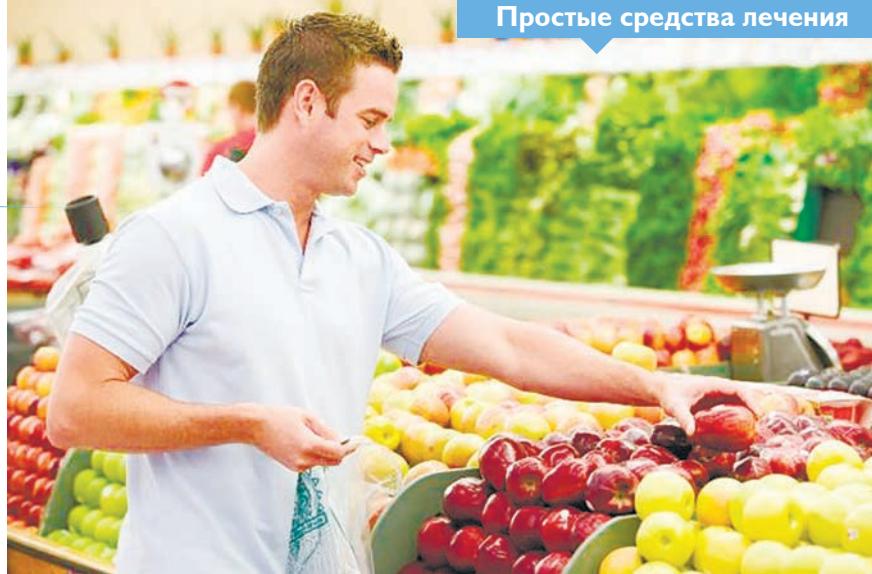
«Цельные зерновые помогают поддерживать более стабильные уровни сахара и инсулина в крови, чем очищенные (рафинированные) зерновые и углеводы. Также они обеспечивают длительное ощущение сытости, в то время как рафинированные углеводы, приводя к значительным колебаниям сахара в крови, способствуют появлению резкого чувства голода и ощущения переедания. Интересно, что люди, предпочитающие цельные зерновые, как правило, физически более активны, реже курят, их рацион питания является более здоровым», – сообщает Мансон.

ПИЩА, БОГАТАЯ МАГНИЕМ

Магний является важным компонентом в профилактике ССЗ и поддержании оптимального уровня сахара в крови. Продукты, богатые магнием: зеленые листовые овощи, бобовые.

В исследовании с участием 85 000 женщин (на протяжении 18 лет) и 42 000 мужчин (в течение 12 лет) было выявлено следующее. У людей, которые получали большое количество магния (женщины – около 375 мг в день, мужчины – 450 мг) из пищи и/или пищевых добавок, риск развития диабета был ниже на 33% по сравнению с той группой, которая получала меньшее количество данного элемента (женщины – до 220 мг, мужчины – 270 мг).

В другом исследовании было обнаружено, что уровень инсулина в крови и уровень риска развития диабета у женщин снижалась при употреблении более значительного количества магния. У людей с ожирением, но не страдающих диабетом, на фоне употребления достаточного количества



Простые средства лечения

этого элемента улучшались показатели сахара в крови натощак и уменьшалась инсулинерезистентность (нечувствительность клеток организма к инсулину, вследствие чего повышается уровень сахара в крови).

Специалисты утверждают, что богатая магнием пища более полезна для организма, чем магний в виде лекарственных препаратов или БАДов. Прием высоких доз (более 350 мг) магния может привести к диарее или другим проблемам со стороны пищеварительного тракта.

ОРЕХИ

Проанализировав пищевые предпочтения 84 000 медсестер в течение 14 лет, ученые Гарвардского университета выявили, что у женщин, употреблявших орехи 5 и более раз в неделю, риск развития диабета был ниже на 25% по сравнению с теми, кто употреблял их редко или вообще никогда. У женщин, потреблявших арахисовое масло 5 и более раз в неделю, риск был снижен на 20% по сравнению с теми, кто потреблял его редко или практически никогда. Пока достоверно неизвестно, какие вещества, содержащиеся в орехах, оказывают такой эффект: магний, ненасыщенные жирные кислоты, клетчатка или что-либо еще.

Ученые также отметили, что рацион питания у женщин, употреблявших орехи, как правило, был более здоровым; в этой группе реже встречались курящие, с избыточной массой тела, женщины были более активны физически.

Однако, помните, что орехи – высококалорийный продукт. Одна порция орехов составляет 30 г (22 шт. миндаля / 3 ст. л. кешью / 28 шт. арахиса / 47 фисташек / 7 гречих орехов), в каждой порции содержится 150-185 калорий. Если вы вводите их в свой рацион, будьте внимательны, чтобы не набрать лишний вес. Вы можете, например, исключить из своего меню рафинированные зерновые (рис, манную крупу, белую муку), жирные сорта

молочных продуктов и мяса, особенно красного.

Ограничите потребление сладостей, особенно сладких прохладительных напитков; даже 100% фруктовые соки содержат большое количество калорий. Вы можете пить свежевыжатый сок как источник витаминов, антиоксидантов и других полезных веществ, но тогда придется исключить другие калорийные продукты, чтобы поддерживать массу тела в норме.

Старайтесь получать достаточное количество витамина D. Дневная потребность для людей в возрасте до 70 лет составляет 600 МЕ, старше 70 лет – 800 МЕ. В летнее время мы получаем его, пребывая на солнце в течение 15-20 минут. Однако с октября по май его дефицит можно компенсировать, принимая добавки или промышленно обогащенные им продукты.

Ученые обследовали 3 000 людей с избыточной массой тела и преддиабетом (состояние, при котором уровень сахара в крови чуть выше нормы, но не настолько высок для установления диагноза «сахарный диабет»), которые были участниками Программы по профилактике диабета. Всех испытуемых разделили на 3 группы. Первая группа должна была радикально изменить свой образ жизни (в том числе выполнять физические нагрузки в течение 150 минут в неделю и отказаться от нездоровых привычек в еде), вторая группа принимала препарат метформин, а третья – была контрольной (принимала плацебо).

В первой группе, у участников которой за 6 месяцев масса тела уменьшилась на 10%, риск развития диабета в последующие 3 года снизился на 85% по сравнению с теми, чей вес остался прежним. У тех, чья масса тела уменьшилась на 7-9%, риск снизился на 66%; 5-6% – на 54%.

Если у вас диагностирован преддиабет, постарайтесь снизить массу тела и увеличьте физическую активность; тем самым вы защитите себя от развития диабета и всех связанных с ним осложнений.



ВАЖНОЕ СЛОВО «ЛЮБОВЬ»

В нашем языке слово «любовь», пожалуй, самое важное. И самое многозначное. Светские и религиозные мыслители соглашаются, что любовь играет в жизни центральную роль. Мы слышим: «Любовь – прекраснейшее чувство», «Любовь правит миром». Мы встречаем это слово в книгах, песнях, журналах, фильмах. Многие философские и религиозные учения ставят любовь на первое место. Сам Христос хотел, чтобы Его ученики любили друг друга.

Психологи утверждают, что потребность в любви – основная эмоциональная потребность человека. Ради любви мы покоряем горы, переплыvаем моря, пересекаем пустыни, боремся с немыслимыми трудностями. Без нее горы, моря и пустыни нам не одолеть, а трудности как будто преследуют нас. Апостол язычников, Павел, тоже славил любовь, когда говорил: что бы ни делал человек, все тщетно, если им не движет любовь. В конечном итоге, важны лишь три качества: «вера, надежда, любовь; но любовь из них больше».

Таким образом, любовь важна для человека; так было в прошлом, так и сейчас. Но, согласитесь, мы слишком часто используем это слово и каждый раз вкладываем иной смысл. Мы говорим: «Люблю сосиски», и тут же: «Люблю маму». У нас есть любимые занятия: плавание, лыжи, охота. Мы любим пищу, дом, машины. Любим

зверей: собак, кошек, даже улиток. Любим природу: деревья, траву, цветы, хорошую погоду. Мы любим людей: мать, отца, детей, родственников, жену, мужа, друзей. Мы любим саму любовь.

И, словно желая запутать все еще больше, любовью мы объясняем даже поступки. «Я делаю это ради любви». Так можно сказать о чем угодно. Муж уходит к другой женщине и называет это любовью. Священник называет это грехом. Алкоголик закатывает жене очередной скандал, и после этого ей приходится убиратьбитую посуду. Она называет это любовью, а психолог – зависимостью. Отец во всем потакает ребенку и называет это любовью, а педагог – безответственным воспитанием. Так как же поступает тот, кто любит?

Я хочу поговорить о том виде любви, который так важен для нашего душевного здоровья. Детские психологи считают: чтобы ребенок вырос эмоционально стабильным, нужно удовлетворять его основные эмоциональные потребности. Среди них самая главная – потребность в любви и привязанности. Дети должны чувствовать, что они нужны и желанны, тогда со временем они станут полноценными людьми, а без любви – будут отставать в эмоциональном развитии и социализации.

Мне очень понравилась одна метафора: «Каждый ребенок – это «сосуд»,

который нужно наполнить любовью. Ребенок жаждет любви. И когда он ее чувствует, он развивается нормально. Чаще всего дети совершают проступки, когда «сосуд любви» пуст».

Любовь нужна не только детям. Когда мы вырастаем, эта потребность продолжает жить в нас. Влюбившись, мы удовлетворяем ее, но лишь на время. Влюбленность длится недолго, мы поймем это позже. Наваждение проходит, и потребность в любви просыпается в нас вновь. Это свойство нашей природы, на это нацелены все наши желания. Мы влюбляемся, потому что нам нужна любовь, и она будет нужна нам всю жизнь.

Что-то в нашем существе жаждет любви другого человека. Одиночество разрушительно для человеческой психики. Нам необходимо, чтобы рядом был близкий, любимый человек. Для этого и существует брак. Писание называет мужа и жену «одной плотью», настолько тесно переплетаются их жизни. Но это вовсе не значит, что каждый теряет свою индивидуальность.

В браке нам необходимо чувствовать любовь супруга. Новый Завет призывает мужа и жену любить друг друга. Недавно один мужчина сказал мне: «Дома, машины, пляжи... Какой в этом толк, если жена вас не любит?» Знаете, что он говорил на самом деле? «Больше всего на свете я хочу,

чтобы жена любила меня». Вещи не заменят человеческого тепла.

Любовь важна, однако сохранить ее непросто. Со мной делились тайными обидами многие семейные пары. Кто-то приходил, когда уже не было сил держать в себе эту боль; другие – осознав, что своими руками разрушают брак. Некоторые просто сообщали, что жить вместе больше не хотят. Мечты о «вечном счастье» разбились о суровую реальность. Я слышал вновь и вновь: «Любовь прошла. Ничего не осталось. Раньше мы были близки, а сейчас... Нам плохо вместе. Мы друг другу не подходим». Эти истории доказывают, что внутри взрослого, как и внутри ребенка, есть невидимый «сосуд любви».

Что если в неблагополучных семьях стрелка индикатора, который показывает уровень любви в этом сосуде, застыла на нуле? Что если результат этого – отчуждение, грубость, взаимные обиды, злоба? А если мы сумеем наполнить «сосуд любви»? Может, это спасет брак? Создаст эмоциональный климат, в котором муж и жена будут обсуждать разногласия, улаживать конфликты? Может быть, это и есть ключ к счастливой совместной жизни?

ВЛЮБЛЕННОСТЬ

Мы не договаривались о встрече. Дженис пришла ко мне в приемную и спросила секретаря, могу ли я уделить ей несколько минут. Я знал Дженис восемнадцать лет. Ей было тридцать шесть. За эти годы у нее было несколько серьезных романов. Один продолжался шесть лет, другой – три года. Но до свадьбы так и не доходило.

Время от времени она советовалась со мной. По характеру Дженис – очень собранная, организованная и внимательная. Прийти вот так, без звонка, совершенно на нее не похоже. Я решил: «Наверное, неприятности, вот и забыла позвонить», – и приготовился выслушать от заплаканной Дженис печальную историю. Но тут отворилась дверь, и она, сияющая, ворхнула в кабинет.

– Как дела, Дженис? – спросил я.

– Лучше не бывает. Выхожу замуж.

– В самом деле? – я не скрывал удивления. – За кого? Когда?

– В сентябре. Его зовут Дэвид Геллеспи.

– Чудесно. И давно вы знакомы?

– Уже три недели. Знаю-знаю, безумие. Самой не верится! Я так долго не могла решиться! Все что-то останавливало меня. Я сомневалась. Да вы и сами помните, доктор Чепмен, каждый раз что-то было не так. Теперь по-другому. С Дэвидом у нас все получится. Мы поженимся. Мы оба поняли это, как только позна-

комились. А через неделю он сделал мне предложение. Я чувствовала, что так и будет, и знала, что соглашусь. Со мной это впервые!

Дженис не могла усидеть на месте. Смеясь, она повторяла: «Да! Я сошла с ума, но я так счастлива, так счастлива!»

Что же с ней произошло? Дженис влюбилась. Ей кажется, что Дэвид лучше всех на свете. Он – совершенство. Он будет идеальным мужем. Целыми днями она думает только о нем. Неважно, что Дэвид два раза был женат, что у него трое детей, что за последний год он трижды сменил работу. Дженис уверена: с Дэвидом они будут счастливы.

Влюбленность близка к эйфории. Мы словно одержимы. Мы засыпаем и просыпаемся с мыслью о возлюбленном. Мечтаем о встрече. Вместе мы как будто в раю. Мы держимся за руки, и кажется, наши сердца бьются

В мир, где ботинки разбредаются по передней, ящики не закрываются, где пальто не признают плечиков, а носки пропадают без вести. В этом мире можно ранить взглядом и словом. Там влюбленные могут стать врагами, а дом – полем битвы.

Эйфория влюбленности создает у нас иллюзию невероятной близости. Мы чувствуем, что принадлежим друг другу. Мы верим, что одолеем все трудности. Ради другого мы готовы на любые жертвы. Как сказал один молодой человек о своей невесте: «Я не сделаю ничего, что могло бы ранить ее. Я желаю ей только счастья. Ради этого я пойду на все!»

Нам кажется, от нашего эгоизма не осталось и следа, мы стали кем-то вроде матери Терезы, мы все отдадим для блага другого. Нам так



в унисон. Если мы расстаемся, то только потому, что надо еще учиться, работать. Мы все чаще думаем о браке и о счастье, которое нас ждет.

Влюбленному кажется, что избранница его безупречна. Недостатки могут видеть родители. Но бесполезно указывать на них ему. До свадьбы семейную жизнь мы видим в розовом цвете: «Вместе мы будем счастливы. Да, у других случаются скандалы, но мы-то любим друг друга. Конечно, мы не настолько наивны, мы понимаем, будут и споры. Но можно пойти на уступки, и все наладится». Трудно думать иначе, когда влюблен.

К сожалению, это иллюзия. Влюбляемся мы не навсегда. Психолог Дороти Теннен долгое время наблюдала, как развиваются отношения влюбленных, и пришла к выводу, что романтическое увлечение продолжается в среднем два года. Если чувства приходится скрывать – чуть дольше. Но в итоге все мы спускаемся с облаков на землю. Мелочи, которых прежде мы не замечали, превращаются в горы.

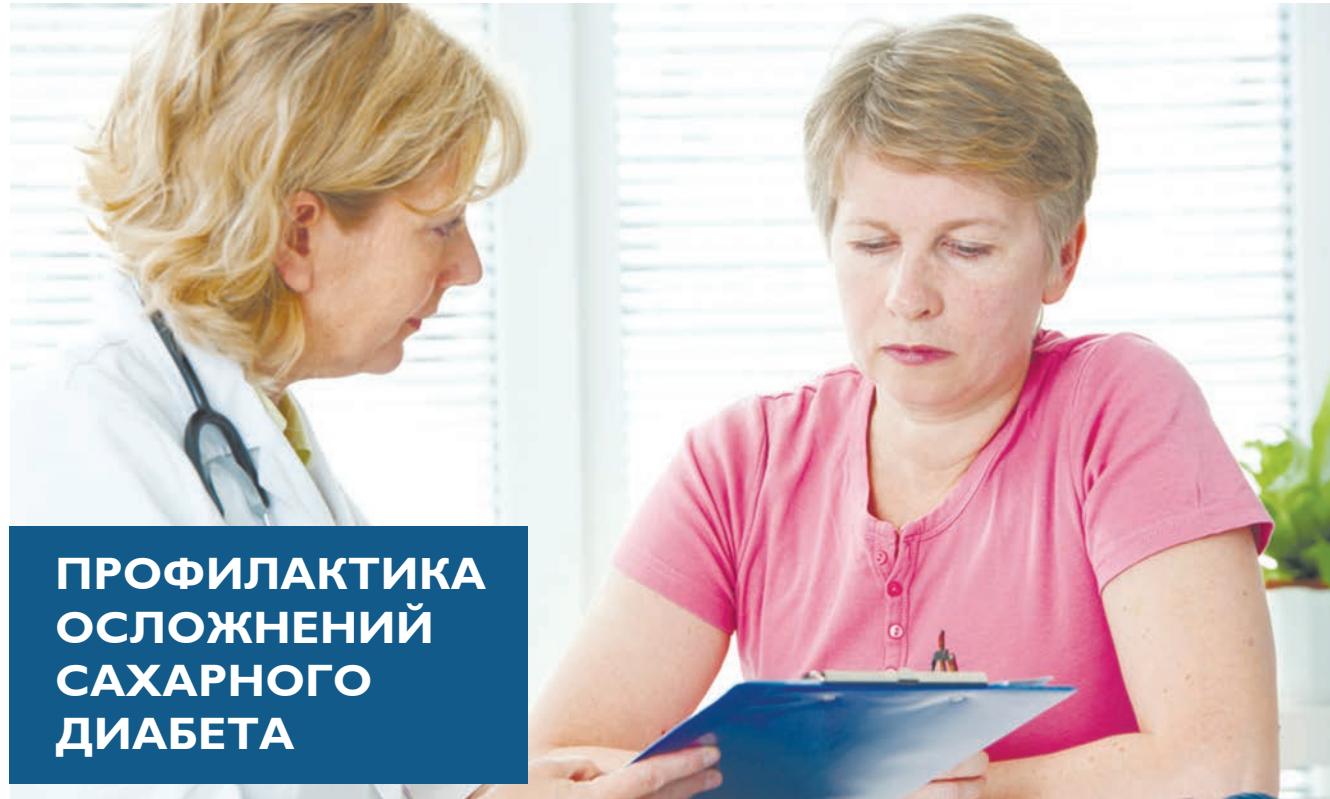
Добро пожаловать в настоящую семейную жизнь! Туда, где раковина постоянно забита волосами, а зеркало украшают мыльные брызги.

легко поверить в это, потому что мы думаем, что и наш возлюбленный испытывает то же. Мы верим, что и он готов на все ради нас, что он любит нас так же, как мы его, и никогда нас не обидит.

Думать так – ошибка. Это не значит, что наши мысли и чувства неискренни. Просто они не соответствуют действительности. Мы забываем о своей природе. А все мы эгоцентрики. Мир вертится вокруг нас. Нет людей полностью жертвенных. Только влюбленность создает такую иллюзию.

Мало-помалу ощущение близости пропадает, уступая место привычному поведению, желаниям, эмоциям, мыслям. Это уже два человека, и думают они по-разному. На короткое время они соединились в океане любви. А сейчас волны реальности уносят их друг от друга. Они больше не влюблены. Теперь они могут либо сдаться, разойтись и отправиться на поиски новой влюбленности, либо начнут тяжелую работу и научатся любить друг друга, когда блаженное состояние влюбленности прошло.

Автор: Гарри Чепмен,
семейный консультант



ПРОФИЛАКТИКА ОСЛОЖНЕНИЙ САХАРНОГО ДИАБЕТА

Сахарный диабет (СД) – заболевание, которое сопровождает человека в течение всей его жизни и приводит к определенным осложнениям. Несмотря на это, если вы контролируете уровень глюкозы крови, ведете здоровый образ жизни и регулярно посещаете эндокринолога, некоторых осложнений можно избежать, а развитие других – свести к минимуму.

ОСТРЫЕ ОСЛОЖНЕНИЯ СД

Острые осложнения СД представляют серьезную угрозу для жизни и требуют оказания неотложной помощи. К ним относятся гипергликемическая и гипогликемическая комы.

ГИПЕРГЛИКЕМИЯ

Гипергликемическая кома возникает вследствие длительно неконтролируемого (недели, месяцы) и значительно повышения уровня сахара в крови. Развитию комы предшествует диабетический **кетоацидоз**. При этом состоянии в организме происходит усиленный распад собственных жиров, в крови накапливаются токсичные продукты – кетоновые тела (уксусная кислота и ацетон), которые отравляют органы и ткани.

Наиболее часто кетоацидоз развивается у людей с СД 1-го типа, даже не подозревающих о том, что они болеют. Осложнение может возникнуть в случае самовольной отмены или неэффективности сахароснижающих препара-

тов, при недостаточной дозировке или использовании непригодного инсулина. Более редкими причинами могут быть острые воспалительные заболевания, обострение хронических инфекций, беременность, период после травмы и операции.

В начальной стадии кетоацидоз проявляется потерей аппетита, периодической тошнотой и снижением массы тела. Появляется выраженная сухость кожи и слизистых оболочек, артериальное давление снижается, пульс учащается. Особенно характерна резкая общая слабость, сонливость, замедление речи, иногда повышается температура тела, появляется незначительный запах ацетона при дыхании. Эти симптомы в большей или меньшей степени больной может испытывать на протяжении нескольких недель и даже месяцев, не придавая им особого значения. Однако постепенно они нарастают, появляется боль в животе и рвота. На этом этапе требуется срочная медицинская помощь, чтобы избежать развития комы.

Если человек предъявляет вышеописанные жалобы, тогда необходимо провести тест на ацетон в моче с помощью тест-полосок, продающихся в аптеке, и определить уровень сахара в крови. С целью уменьшения проявлений интоксикации рекомендовано обильное питье чистой воды (3–4 л в сутки) с добавлением щелочной минеральной воды, прием активированного угля по 10 таблеток 3 раза в день, а также очистительная клизма с активированным углем.

Раствор для клизмы готовится следующим образом: возьмите 4 таблетки угля и растворите в 1 стакане теплой воды, дайте осесть крупным частицам,

слейте воду с взвесью мелких частиц и делайте клизму. Для взрослых объем вводимой жидкости может составлять от 0,5 л. Желательно как можно дольше удерживать эту воду внутри кишечника, чтобы частички угля могли адсорбировать большее количество токсических веществ.

При неоказании своевременной помощи развивается кетоацидотическая кома, при которой полностью утрачивается сознание. Характерен резкий запах ацетона изо рта и от мочи, также отмечаются признаки обезвоживания: сухость слизистых оболочек, языка, кожи. Артериальное давление при этом снижено, пульс частый, слабый.

ГИПОГЛИКЕМИЯ И ГИПОГЛИКЕМИЧЕСКАЯ КОМА

Гипогликемия – состояние, при котором резко снижается уровень глюкозы крови. Возникает у людей, принимающих инсулин или сахароснижающие препараты. Развитие гипогликемии провоцируют следующие факторы: интенсивная физическая нагрузка, употребление алкоголя, недостаточный прием углеводов с пищей, передозировка инсулина или сахароснижающих препаратов.

Нередко первыми проявлениями гипогликемии служат неадекватное поведение, агрессивность, потеря памяти, головокружение и головная боль, а также зрительные расстройства в виде двоения в глазах, появление «тумана» и мельчание «мушек». Как правило, усиливается потливость, возникает чувство голода, учащенное сердцебиение, повышается артериальное давление. В случае развития гипогликемии во сне больного беспокоят кошмарные сновидения, человек просыпается ночью в липком поту, отмечая сильное сердцебиение.

Обычно гипогликемия ощущается при снижении уровня глюкозы ниже 3,3 ммоль/л, однако у людей с диабетом, привыкшим к высоким цифрам сахара, она проявляется уже в пределах 4,5–5,5 ммоль/л. Некоторые больные не испытывают гипогликемию, а сразу впадают в кому, что характерно при длительном течении диабета и развитии хронических осложнений.

Важно помнить, что резкое снижение сахара крови более опасно, чем его повышение, так как может привести к отеку, а затем и гибели коры головного мозга. В состоянии гипогликемической комы у человека появляются судороги, сознание утрачивается; если в течение 30 минут не окажать помощь – возникают необратимые повреждения нервной системы.

Профилактика гипогликемии

В случае предстоящих интенсивных физических нагрузок необходимо увеличить потребление углеводов с пищей или снизить дозу принимаемых сахароснижающих препаратов, инсулина. Важно придерживаться режима питания и исключить алкогольные напитки. Больной диабетом должен иметь при себе немного сладкой пищи (сахар, мед, конфеты, печенье, фрукты, сок) и при появлении первых признаков гипогликемии употребить ее. Также важно всегда иметь при себе «Карточку больного сахарным диабетом», что поможет своевременно оказать неотложную медицинскую помощь в случае развития бессознательного состояния.

ОСЛОЖНЕНИЯ САХАРНОГО ДИАБЕТА

Диабетическая стопа – это язва мягких тканей стопы, связанная с нарушениями работы нервных окончаний и снижением местного кровотока в артериях нижних конечностей. Заживание образовавшейся язвы – процесс достаточно сложный и длительный. Главным моментом здесь является не столько местное лечение язвы, сколько коррекция уровня сахара крови. Поэтому лечением данного осложнения должен заниматься хирург вместе с эндокринологом.

Профилактика диабетической стопы

Ежедневно проводите осмотр кожи стоп, используя маленькое зеркальце, желательно с эффектом увеличения. Осмотрывая подошвы, обратите внимание, нет ли на них царапин, ранок, трещин или раздражения. Ежедневно мойте ноги теплой водой, вытирайте их аккуратно, без растирания, не пропуская межпальцевые промежутки. После мытья смазывайте стопы смягчающим кремом, чтобы избежать сухости кожи, между пальцами крем наносить не надо.

Подстригая ногти, делайте срез прямым, не закругляя ноготь, это поможет

предотвратить его врастание в кожу. Держите ноги всегда в тепле. При обработке стоп не используйте острые предметы или мозольный пластырь. Грубую ороговевшую кожу аккуратно счищайте пемзой или используйте кератолитический крем, специально разработанный для страдающих диабетом.

Носите обувь из натуральных материалов, не тесную. Избегайте обуви с узким носком, на высоких каблуках или с перемычкой между пальцами. Не носите обувь на босую ногу, используйте хлопчатобумажные носки без тугой резинки. Во избежание повреждения кожи не ходите босиком; если вы все-таки поранились, обработайте поврежденный участок дезинфицирующим препаратом, не содержащим йода и спирта, наложите сухой марлевый тампон и обратитесь к врачу.

Диабетическая ретинопатия – поражение сосудов сетчатки. В ранних стадиях течение бессимптомно. При развитии болезни возникают разрастания мелких сосудов и внутриглазные кровоизлияния, сопровождающиеся пеленой перед глазами, плавающими темными пятнами, которые спустя некоторое время исчезают бесследно.

При прогрессировании заболевания и отсутствии лечения человек со временем полностью теряет зрение. В лечении ретинопатии широко используется технология лазеркоагуляции – облучение лазером новообразованных сосудов сетчатки. В случае проведения его в ранней стадии специалисты гарантируют предупреждение слепоты почти в 100% случаев.

Задача человека и членов его семьи – не поддаться болезни, но создать наиболее благоприятные условия для жизнедеятельности. Важно понимать, что при правильном режиме и лечении больной может вести нормальный образ жизни и полноценно выполнять свои профессиональные обязанности.

Больным СД не следует забывать о регулярном посещении офтальмолога. Важно избегать длительной работы за компьютером, просмотра телевизора. В рацион питания рекомендуют включить чернику (укрепляет стенки капилляров, препятствуя кровоизлиянию), а также продукты, содержащие каротиноиды лютеин и зеоксантин: браунхоль, шпинат, тыкву, бобы, морковь, зеленый горошек, сельдерей, кукурузу.

Диабетическая нейропатия – этот тип осложнения наиболее часто проявляется ощущением «ползания мурашек» или онемением пальцев рук

и ног. Возникает чувство зябкости ног, хотя они теплые на ощупь. Иногда человек чувствует жжение в стопах,очные боли в конечностях, которые утихают при ходьбе. Диабетическая нейропатия нередко приводит к снижению или полной потери чувствительности кожи стоп.

Лечение проводят невропатолог. В качестве вспомогательных средств рекомендованы контрастные ванны для рук и ног, при этом температура горячей воды не должна превышать 38–39 градусов. Ванны не проводятся при нарушении целостности кожи. Существенную помощь оказывает массаж конечностей, проводимый 2–4 раза в год, курс – 10 дней. Для восстановления нервных волокон необходимо включить в рацион продукты, богатые витаминами группы В: проросшие зерна (ржань, пшеница, люцерна и др.) регулярно по 1–2 ст. л. в день, пивные дрожжи.

Диабетическая нефропатия – поражение почек, которое может привести к развитию хронической почечной недостаточности. Начальные признаки нефропатии выявляются через 5–10 лет от начала СД. Это осложнение – наиболее частая причина летального исхода при СД 1-го типа.

В профилактике данного осложнения важно поддерживать в норме артериальное давление. В случае повышения давления количество поваренной соли ограничивают до 2 г в сутки, принимают антигипертензивные препараты. Важно избегать переохлаждения поясничной области и длительной задержки мочеиспускания.

Диабетическая ангиопатия – поражение различных по диаметру сосудов. При СД 1-го типа в основном страдают капилляры, а СД 2-го типа – крупные сосуды. Одним из проявлений ангиопатии является атеросклероз. Поэтому наряду с поддержанием нормального уровня глюкозы крови следует не допускать повышения уровня холестерина более 4,5–5,2 ммоль/л, триглицеридов – более 1,7 ммоль/л и АД – более 120/80–130/85 мм рт. ст. Для достижения таких показателей из рациона необходимо исключить животные жиры, холестерин и употреблять в достаточном количестве растительную клетчатку.

СД нередко вызывает у пациентов депрессию и потерю интереса к окружающему миру. Задача такого человека и членов его семьи – не поддаться болезни, но создать наиболее благоприятные условия для жизнедеятельности. Важно понимать, что при правильном режиме и лечении больной может вести нормальный образ жизни и полноценно выполнять свои профессиональные обязанности. Наряду с лечебными и профилактическими мероприятиями таким людям необходима благоприятная психологическая обстановка на работе и в семье.

Автор: Алексей Хаинский,
врач общей
практики-семейной медицины



СМИРЕНИЕ – ПУТЬ К УСПЕХУ!

Все наше естество склонно к гордыне. Неосознанно мы стремимся к тому, чтобы все служили нам, но мы не хотим служить кому бы то ни было. И для большинства из нас успех измеряется количеством тех, кто нам служит. Слуга же в нашем восприятии есть образ неудачника, пример поражения.

Иисус утверждает диаметрально противоположное: «Кто из вас больше, будь как меньший, и начальствующий, как служащий» (Лк. 22:26). Эту мысль чрезвычайно трудно усвоить и Петру, и Иакову, и Иоанну, и всем остальным апостолам.

Как вы думаете, принимали ли данное утверждение Моисей, покидая Египет? Было ли оно естественным и руководило ли оно поступками Савла, отправлявшегося в Дамаск, чтобы притесять христиан? С уверенностью можно ответить: «Нет!»

Увертдительный ответ подразумевает смиление, а оно исключительно трудно усваивается людьми. В то же время без смиления дорога в будущее закрыта. И чтобы добиться жизненного успеха, необходимо научиться смиению.

Ученники Христовы научились служить, а не властвовать. Их горделивое «я» постепенно уступило место другому состоянию души – им стало «я» во Христе. Это было рождение новой личности, о которой апостол Павел написал: «И уже не я живу, но живет во мне Христос» (Гал. 2:20).

Перед нами – уникальная формула нового бытия, которую иными словами можно

передать так: «Теперь моей жизнью руководит через мое «я» Сам Христос». Апостол Петр предлагает истинным последователям Христа облечься в одежды смиренномудрия. Почему? «Потому что Бог гордым противится, а смиренным дает благодать» (1 Петр. 5:5).

Библия зачастую рассматривает гордость как главную причину возмущения, противления, как источник всех людских неприятностей и страданий. Живущему праведно открыта великая истинна: гордость – это путь к падению, высокомерие неизбежно ведет к гибели. Удивительно, не правда ли?

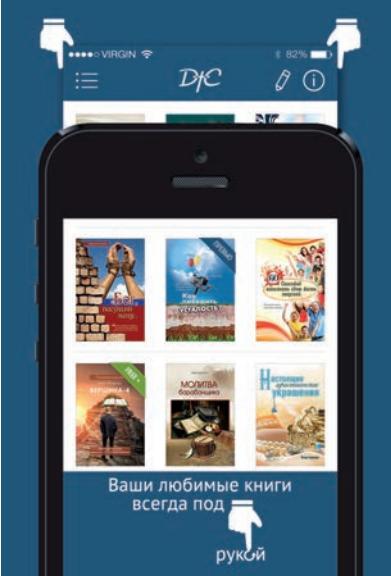
Многие греческие философы, в том числе Аристотель, полагали, что совершенному человеку смиление чуждо. Эта мысль жива и доныне. Когда о человеке говорят, что он смиренный, то это редко является комплиментом или похвалой. Зато гордость рассматривается как мощный двигатель, способный приблизить успех.

Однако здесь кроется опасность. В чем она состоит? Дело в том, что обычно жизнь такого сверхмощного двигателя оканчивается взрывом, от которого гибнет и его хозяин, то есть мы с вами. Из этого следует, что направляться к успеху надо иначе. Но как? К нам на помощь приходит апостол Петр. Он подсказывает нам: «Итак смириесь под крепкую руку Божию, да вознесет вас в свое время» (1 Петр. 5:6).

Автор: Джон Граз

Теперь мы в App Store

Приложение: «LifeSource»



Контактные данные распространителя:

МОЯ ЗДОРОВАЯ СЕМЬЯ

№ 11 (82) 2015

Видавець – видавництво
«Джерело життя»

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

Головний редактор видавництва
Лариса Качмар

Відповідальний редактор
Марина Становкіна

Редколегія
Сергій Луцький – директор відділу
здоров'я УЖК, голова редколегії

Олексій Остапенко – директор
«Благодійного фонду здорового
життя»

Петро Сироткін – директор відділу
сімейного служіння УЖК

Тетяна Остапенко – сімейний врач
пансионату «Наш Дім»

Ріта Заморська – магістр громадської
охорони здоров'я

Ірина Ісакова – сімейний консультант
Мирослава Луцька – провізор

Медико-біологічна експертіза
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

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



Ds ЗДОРОВЬЕ

Новий сезон 20:00 | ВС

