

# МОЯ ЗДОРОВАЯ СЕМЬЯ

№ 6 (89) 2016



Здоровье – первое богатство,  
счастливое супружество – второе.



## ГЛАЗНЫЕ БОЛЕЗНИ: ПРИЧИНЫ, ПРОФИЛАКТИКА, ВОССТАНОВЛЕНИЕ

2



### КАК УБЕРЕЧЬ ЗРЕНИЕ, РАБОТАЯ ЗА КОМПЬЮТЕРОМ?

Многочасовая работа за компьютером представляет серьезную угрозу для здоровья человека. Как сохранить свое зрение и не допустить появления болезней глаз?

6



### ИНТЕЛЕКТУАЛЬНА ДОПОМОГА ПІДЛІТКУ

Щоб підготувати свого підлітка до майбутнього життя в цьому світі, ви маєте навчити його ясно мислити, тверезо оцінювати власний інтелектуальний рівень та підвищувати його.

8



### ПОЧЕМУ ВРЕДНІ СЛАДКІЕ НАПИТКИ?

Даже если вы не пьете колу уже много лет, все равно вы можете употреблять много сахара с чаем, фруктовыми соками, коктейлями, напитками и т. д. Опасно ли это для здоровья?

14

# ГЛАЗНЫЕ БОЛЕЗНИ:

## ПРИЧИНЫ, ПРОФИЛАКТИКА, ВОССТАНОВЛЕНИЕ

Одними из самых распространенных причин слепоты у людей старшего возраста являются возрастная макулярная дегенерация сетчатки, катаракта и глаукома. В мире наблюдается тенденция к увеличению числа людей с данными заболеваниями, так как отмечается интенсивное старение населения и увеличение продолжительности жизни, особенно в экономически развитых странах. Что же мы можем сделать, чтобы защитить свои глаза?



Обратимся к анатомии глаза. Макула – это центральная часть сетчатки глаза, которая, собственно, и воспринимает информацию о том, что мы видим. Ее старение и, соответственно, снижение способности видеть называют макулярной дегенерацией. Чем старше мы становимся, тем выше риск развития болезни.

Глаукома связана с увеличением внутриглазного давления, что ведет к сдавливанию сосудов глаза и глазного нерва, вследствие чего пропадает зрение. Катаракта – это помутнение хрусталика глаза, что делает невозможным проникновение света внутрь к сетчатке и может привести к слепоте.

### ВОЗРАСТНАЯ МАКУЛЯРНАЯ ДЕГЕНЕРАЦИЯ СЕТЧАТКИ (ВМД)

В Украине насчитывается около 1 млн людей, страдающих данной патологией. Существует два вида ВМД: неоваскулярная (влажная) и атрофическая (сухая).

Влажная дегенерация обусловлена тем, что в области макулы происходит прорастание аномальных сосудов, которые кровоточат в ткани сетчатки, таким образом нарушая их способность воспринимать свет. При этой форме ВМД зрение может значительно ухудшиться буквально за несколько недель или месяцев.

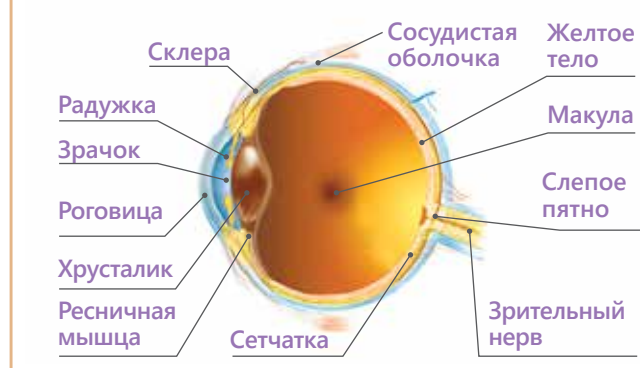
Сухая форма ВМД связана с медленным, постепенным накоплением в тканях макулы продуктов обмена веществ

клеток (друз), которые ухудшают питание тканей сетчатки, а впоследствии приводят к гибели этих клеток. Данная форма ВМД составляет около 90% всех случаев. Человек, придя на прием к врачу, описывает свои жалобы как неспособность четко видеть предмет в центре поля

жалоб пациента. Для этого он использует препарат, расширяющий зрачок, и осматривает сетчатку с помощью офтальмоскопа.

По мере развития заболевания человек отмечает снижение четкости и яркости зрения и, чтобы как-то компенсировать это,

## СТРОЕНИЕ ГЛАЗА



зрения («черное пятно в центре»), а то, что ближе к его краям, удастся видеть лучше, хотя со временем «слепая» зона расширяется.

Для лечения влажной формы используют препараты, блокирующие рост новых сосудов. Их вводят в виде инъекций прямо в глаз. Такое лечение поддерживает зрение на стабильном уровне, а в 40% случаев способствует значительному улучшению. В лечении сухой формы, к сожалению, пока таких достижений нет.

### Симптомы

Первые проявления развивающейся ВМД офтальмолог может увидеть еще до появления выраженных

включает больше лампочек или подносит книгу ближе к источнику освещения. При чтении люди могут не видеть буквы или даже целые участки текста, затрудняется письмо, ухудшается способность видеть вдаль и вблизи. И уже при выраженной дегенерации пациент отмечает, что перед глазом появляется мутное, а затем черное фиксированное «слепое» пятно.

Причины развития этого заболевания до сих пор четко не определены. Основным фактором считается возраст. На втором месте – курение, которое удваивает риск. А вот обильное потребление зелени снижает риск развития болезни.

### ПИТАНИЕ И ПИЩЕВЫЕ ДОБАВКИ

Исследования показали, что применение комплекса, состоящего из необходимых для работы сетчатки веществ, уменьшает вероятность прогрессирования ВМД у лиц с начальными формами заболевания. В этот комплекс, как правило, входят витамины С, Е, цинк, медь, зеаксантин и лютеин.

Витамины С и Е являются антиоксидантами, которые защищают клетки всего организма, и в частности клетки сетчатки, от перекисного окисления. Цинк показал в исследованиях свою эффективность в поддержании оптимального зрения, а медь добавляют, так как цинк ухудшает ее усвоение в природных концентрациях, что может привести к развитию анемии. Кроме того, ученые заметили, что цинк помогает уменьшить смертность на 20% за счет снижения числа инфарктов и инсультов.

Лютеин и зеаксантин содержатся в зеленых листовых овощах и способны улучшать показатели работы сетчатки, что доказано в исследованиях. Люди, употребляющие много зеленых листовых овощей (шпинат, брокколи, листовая капуста), богатых лютеином и зеаксантином, реже страдают ВМД. Ученые считают, что оба эти вещества являются пигментами сетчатки, которые уменьшают агрессивное воздействие света и являются антиоксидантами. У тех, кто употреб-

лял эти вещества, отмечено снижение риска развития ВМД на 20%.

В исследовании AREDS2 участники принимали 10 мг (=10 000 мкг) лютеина. Возникает вопрос: сколько же зелени нужно съесть, чтобы получить такое количество? Те, кто употреблял наибольшее количество шпината (½ стакана приготовленного шпината в день), получали около 6 000 мкг.

Отмечаются ли при применении такого комплекса побочные действия? Да. Из-за увеличения потребления цинка пациенты часто обращались к урологу по поводу инфекций мочевыводящих путей, увеличения простаты; у женщин были жалобы на стрессовое недержание мочи (при кашле, чихании, беге и т. п.). Такие жалобы появлялись у 7,5% тех, кто принимал цинк, и у 5% тех, кто его не принимал.

Еще один важный компонент, необходимый для полноценной работы сетчатки, – омега-3 жирные кислоты. Существует два пищевых источника омега-3: животные и растительные. Наибольшее количество содержится в рыбе из холодных океанических вод. Ее рекомендуют употреблять 1–2 раза в неделю в количестве 300–350 г. Растительными источниками являются семена льна и масло из них, рапсовое масло, грецкие орехи, брокколи и цветная капуста, бобовые и зеленые листовые овощи. Интересно, что в 30 г (горсть) грецких орехов содержится такое же количество омега-3, как и в 100 г лосося (2,5 г). Кроме того, в них, как и любом растительном жирном продукте, есть витамин Е – природный антиоксидант.

Ученые считают, что пищевые добавки или витаминные комплексы не могут снизить вероятность развития ВМД, однако оказывают положительный эффект у лиц с начальными фазами ее развития; также они не предотвращают развитие катаракты. На сегодняшний день нет достаточного количества широкомасштабных и длительных исследований применения каких-либо добавок, чтобы рекомендовать их всем, и неизвестны побочные действия их длительного применения.

## КАТАРАКТА

Основным фактором риска, приводящим к раз-

витию катаракты, является возраст. Сахарный диабет также увеличивает риск ее возникновения. Кроме того, высокий уровень сахара в крови повреждает мелкие сосуды глаза, в результате чего развивается диабетическая ретинопатия. Закрытие сосудов стимулирует возникновение новых сосудов, которые склонны к кровотечениям, а этот фактор приводит к развитию ВМД. Чем лучше показатели сахара в крови, тем меньше риск развития слепоты. Напомним, что нормальный уровень сахара в капиллярной крови (из пальца) – 3,3–5,5 ммоль/л, а в венозной крови – до 6,1 ммоль/л; нормальный уровень гликированного гемоглобина (HbA1c) – до 5,7%.

**100 г моркови (приблизительно одна морковь среднего размера) обеспечивают организм бета-каротином в объеме, достаточном для выработки трехдневной нормы витамина А для взрослого человека.**

В исследованиях доказано, что чем лучше показатели сахара в крови диабетиков, тем меньше риск прогрессирования заболеваний глаз (на 70%). Ни один из препаратов не оказывает такого действия! Кроме того, поддержание хороших показателей сахара в крови нормализует уровни артериального давления и холестерина, что снижает вероятность возникновения инфаркта и инсульта. Повышение уровня артериального давления также способствует повреждению сосудов сетчатки глаза. Норма для взрослого человека – 100/60–139/89 мм рт. ст., оптимальное – 115/70 мм рт. ст.

Курение и избыточное солнечное освещение глаза также способствуют повреждению хрусталика (у моряков, работников сельского хозяйства, жителей севера). Кроме того, у женщин отмечается больший риск по сравнению с мужчинами. У людей с избыточной массой тела или ожирением риск также выше.

## Обследование

Каждый человек, достигший возраста 65 лет, должен ежегодно проходить обследование у офтальмолога, а один раз в год или в 2 года необходимо проводить исследование глаза с расширенным зрачком. К сожалению, большинство людей не делают этого и приходят к врачу уже с запущенным заболеванием, когда радикально помочь достаточно сложно.

Дело в том, что и ВМД, и катаракта, и глаукома длительное время могут не проявляться. Только регулярные, ежегодные осмотры офтальмолога помогают выявить проблему на ранних этапах и вовремя начать лечение, а значит, предотвратить слепоту.

Напомним, что измерение глазного давления является обязательным исследованием для людей старшего возраста. Однако этого недостаточно, чтобы установить диагноз глаукомы. Для его подтверждения необходимо также обследование состояния зрительного нерва, которое проводится с расширенным зрачком.

Еще одно важное исследование при подозрении на глаукому – проверка полей зрения, что позволяет обнаружить частичную утрату зрения на периферии, которую человек сам не замечает. Это связано с тем, что у нас бинокулярное зрение, и то, что не видит один глаз, компенсируется способностью второго глаза. Обследование с применением специального прибора даст возможность выявить проблему и вовремя начать лечение.

Помните, что может быть наследственная предрасположенность к развитию глаукомы, и если у кого-то из членов вашей семьи отмечается данная проблема, вам нужно не забывать о ежегодном обследовании у офтальмолога.

Вы можете заподозрить у себя глаукому, пройдя простой домашний тест. Закройте один глаз и попробуйте прочитать текст или посмотрите на прямую линию, нарисованную на листе бумаги, а затем повторите то же с другим глазом. Если вы видите текст с изгибами, нечетко или линию неровной, то вам стоит незамедлительно обратиться к врачу. Если вы давно не проходили обследования, обратитесь в ближайшее время к специалисту – это может сохранить глаза от слепоты. ►

Исследования, проведенные в Массачусетской клинике проблем глаза и уха и Гарвардском университете (США), показали, что люди в возрасте от 55 до 80 лет, регулярно употребляющие шпинат, гораздо меньше подвержены потере остроты зрения по причине ослабления глазных мышц. Шпинат очень богат лютеином и зеаксантином, двумя каротиноидами, которые предотвращают потерю зрения по причине дегенерации желтого пятна, самого уязвимого участка сетчатки. Регулярное употребление шпината рекомендуется всем, кто желает сохранить хорошее зрение, особенно людям в возрасте старше 50 лет.



## Выводы

1. Откажитесь от курения и употребления алкоголя.
2. Ведите максимально здоровый, активный образ жизни.
3. Употребляйте здоровую разнообразную пищу, в том числе достаточное количество зеленых листовых овощей. Включите в свой рацион разнообразные источники омега-3 жирных кислот.
4. Если вы страдаете сахарным диабетом, старайтесь нормализовать показатели сахара в крови. Если у вас отмечается артериальная гипертензия, следует нормализовать уровень артериального давления.
5. Ежегодно проходите обследование у офтальмолога. Не забывайте о необходимости обследования с расширенным зрачком, измерении глазного давления и исследовании полей зрения.

Автор: Татьяна Остапенко, врач общей практики-семейной медицины



# ОБУВЬ НА ВЫСОКОМ КАБЛУКЕ: КРАСОТА или ОПАСНОСТЬ?



Многие женщины во всем мире носят обувь на высоком каблуке и готовы с улыбкой переносить боль, которая при этом возникает. Но исследователи утверждают, что ношение обуви на высоких каблуках даже в течение относительно короткого периода может оказывать негативное влияние на организм. В чем же причина?

## ВЛИЯНИЕ НА СТУПНИ

Ношение обуви на высоком каблуке оказывает вредное воздействие на ступни, что в будущем может привести к возникновению постоянных болей или даже необходимости хирургического вмешательства. Со временем ношение обуви на каблуке или с узким носком может вызвать такие последствия:

✓ **бурсит большого пальца стопы** – костные наросты, которые появляются вокруг основания большого пальца и провоцируют его загибание в сторону других пальцев, что может вызывать болезненные ощущения;

✓ **мозоли** – утолщение участка кожи, которое обычно появляется после длительного трения. Со временем мозоли могут вызывать боль; часто появляются вместе с бурситом большого пальца стопы;

✓ **молотоподобный палец** – это состояние возникает, когда конец пальца, часто – второго, загибается книзу из-за ношения тесной и неудобной обуви, что приводит к деформации. Такое состояние можно исправить только с помощью медицинских приспособлений или хирургического вмешательства;

✓ **неврома Мортона** – повреждение нервов в области плюсны, которое приводит к утолщению тканей, а затем – к болям и онемению. Часто для снятия симптомов приходится прибегать к хирургическому вмешательству и иссекать часть ткани;

✓ **шишка (деформация Хаглунда)** – костный нарост на пятке, появляющийся в

результате постоянного трения и давления твердого задника и ремешков обуви на высоком каблуке. Единственный способ лечения – хирургический (удаляется лишняя костная ткань);

✓ **метатарзалгия** – болезненное воспаление головок плюсневых костей стопы в результате постоянного давления на метатарзальные кости, расположенные между пальцами и подъемом стопы.



Ношение обуви на высоком каблуке повышает риск повреждений лодыжки, поскольку влияет на баланс: чем выше платформа или каблук, тем больше риск. Женщинам небольшого роста с маленькими ступнями становится намного труднее ходить. При ходьбе на высоких каблуках походка у них сильно меняется, поскольку рост значительно увеличивается, и, следовательно, им приходится балансировать, что часто приводит к риску падений, деформации, растяжениям и переломам лодыжки.

## ВЛИЯНИЕ НА НОГИ

Ношение обуви на высоком каблуке влияет на состояние ног. Конечно, такая обувь зрительно удлиняет ноги и улучшает их форму, но она может и провоцировать появление некоторых серьезных проблем, которые вызывают затруднения при ходьбе, даже

если вы наденете обувь на низком каблуке.

● **Ахиллово сухожилие:** ношение обуви на высоком каблуке вызывает значительное сокращение этого сухожилия, что уже через относительно короткий период может привести к серьезным проблемам с ходьбой, поскольку оно отвечает за амортизацию ступни; эту функцию принимают на себя мышцы голени, что может привести к травмам.

● **Икроножные мышцы:** как и в случае с ахилловым сухожилием, ношение обуви на высоком каблуке вызывает сокращение камбаловидной и икроножной мышц. Со временем это может привести к ригидности икроножных мышц, что будет вызывать боли при ношении обуви с высоким каблуком.

● **Колени:** высокие каблуки значительно увеличивают давление на колени, особенно на внутреннюю их часть; именно в этом месте чаще всего развивается остеоартрит у женщин. Одно из исследований продемонстрировало, что давление на коленный сустав увеличивается на 26%, что является значительным показателем, принимая во внимание силы, влиянию которых уже подвержен коленный сустав.

## ВЛИЯНИЕ НА БЕДРА И ПОЗВОНОЧНИК

Ношение обуви на высоком каблуке изменяет механику всего тела, в результате чего большей части тела нужно как-то балансировать, для того чтобы избежать падения. Несмотря на то что вы выглядите хорошо, состояние измененной механики тела может

спровоцировать деформацию бедер и позвоночника. При ношении обуви на высоких каблуках таз выдается вперед, увеличивая поясничный изгиб. Это создает значительное давление на поясничный отдел, что в будущем может привести к проблемам с позвоночником. Страдают также бедра, ведь икроножные мышцы работают не так эффективно, и поэтому некоторую часть нагрузки перенимают на себя бедренные мышцы. С течением времени это может вызывать повреждения мышц вокруг бедренных суставов, отвечающих за нормальную походку.

## РЕКОМЕНДАЦИИ

Ниже приведены рекомендации для тех, кто все-таки не хочет отказываться от обуви на высоком каблуке. Как можно свести потенциальный вред к минимуму:

1. Ограничьте ношение обуви на высоком каблуке до 2-3 раз в неделю. Если это невозможно, старайтесь снимать их настолько часто, насколько это возможно, например, сидя за столом.

2. Когда вы сидите, попытайтесь чаще сгибать и разгибать ноги, так вы сможете икроножным мышцам оставаться в тонусе.

3. Отдавайте предпочтение танкеткам, а не шпилькам, поскольку танкетка обеспечивает лучшую поддержку вашей ступни.

4. Обувь лучше мерять в конце дня, ведь ступни немного отекают за день, и потому немного увеличиваются в размерах, что обеспечит вам более подходящий выбор.

Подготовила Мирослава Луцкая

# ПРОГУЛКИ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ ПОМОГАЮТ В БОРЬБЕ С БЛИЗОРУКОСТЬЮ



Австрийские ученые доказали, что прогулки на свежем воздухе и занятия спортом способны снизить риск возникновения миопии, известной как близорукость.

Ученые провели исследование, в котором получили убедительные доказательства того, что ключевым моментом является именно пребывание на свежем воздухе. Это может быть даже обычный пикник или спортивные игры на улице. И первое, и второе защищает глаза детей от развития миопии.

За последние десятилетия миопия становится все более

частым явлением. Среди людей с высшим образованием она обнаруживается почти в 80% случаев. Способствует возникновению данной патологии работа, постоянно требующая от человека фокусировать зрение, приближать объект ближе к глазам, например, чтение.

Время, проведенное на свежем воздухе, не влияет на возникновение миопии у детей младшего возраста. В свою очередь, среди детей 12-летнего возраста, проводящих на улице более 2,8 часа ежедневно, частота миопии значительно ниже по сравнению с их свер-

стниками, проводящими на улице значительно меньше времени. При этом у детей, гуляющих менее 1,6 часа ежедневно и проводящих более 3,1 часа за работой с напряжением зрения и необходимостью частой фокусировки, риск возникновения миопии в 3 раза выше.

Эксперты советуют родителям поощрять прогулки на улице и физическую активность своих детей для профилактики такого распространенного заболевания, как близорукость.

Источник: medicinform.net

## КАРДИОЛОГИ В НЕДОУМЕНИИ

Недавние исследования, проведенные с участием добровольцев, показали, что частое употребление орехов связано со снижением риска возникновения болезней сердца. В исследовании Adventist Health Study у людей, съедавших определенные порции орехов 1-4 раза в неделю, риск развития болезней сердца был на 25% ниже, а у тех, кто употреблял орехи пять или более раз в неделю, — на 50% ниже по сравнению с лицами, употреблявшими орехи менее 1 раза в неделю.

В результате Управление по контролю за качеством пищевых продуктов и лекарственных средств (США) признало, что некоторые виды орехов обладают свойствами, предотвращающими болезни сердца. Миндаль, фундук, фисташки, арахис, пекан и грецкие орехи получили «зеленый свет», поскольку они содержат только 1-2 г насыщенных жиров на одну унцию (30 г). Бразильские орехи, кешью и макадамия (австралийский орех), содержащие большее количество насыщенных жиров (3-5 г на унцию), не получили подобной рекомендации, хотя по-прежнему считаются здоровой пищей. К тому же, согласно данным, ни один вид орехов не был признан лучшим, чем другие.

Клинические испытания продемонстрировали эффективность диет, содержащих около 2 унций (60 г) миндаля, пекана, арахиса, фисташек, фундука, макадамии или грецких орехов, для значительного снижения уровня холестерина — до 10-15%. Кроме того, проведенное в Гарварде исследование показало, что потребление орехов или арахисового масла пять и более раз в неделю может снизить риск развития диабета 2 типа до 20-25%.

Автор: Уинстон Дж. Крейг



Более того, в исследовании Nurses' Health Study у женщин, которые ели орехи часто, риск смертельных болезней сердца был на 39% меньше по сравнению с теми, кто употреблял их редко. Британские ученые обнаружили, что с каждой еженедельной порцией орехов риск возникновения болезней сердца уменьшался почти на 8%.

## ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ ПОДДЕРЖКА

### УВЕЛИЧИВАЕТ ШАНСЫ НА ВЫЗДОРОВЛЕНИЕ

В своей книге «Любовь и выживание» доктор Дин Орниш, известный своей работой о реверсии ишемической болезни сердца, пишет о силе любви и близости в процессе лечения. «Я не знаю другого фактора в медицине, будь то питание, курение, занятия спортом, стресс, наследственность, лекарства или хирургическое вмешательство, который бы так влиял на частоту и течение болезней, на статистику преждевременных смертей».

Он утверждает, что одиночество и изоляция увеличивают вероятность пристрастия к вредным привычкам, таким как курение и переедание; мы можем приобрести определенные заболевания или умереть преждевременно; мы не ощутим радость от повседневной жизни в полной мере. «Все, что способствует чувству изоляции, — отмечает Орниш, — часто приводит к

болезням и страданиям. Все, что способствует чувству любви и близости, связи и общности, исцеляет».

Исследования, проведенные в Университете Калифорнии в Ирвине, подтверждают это наблюдение. Было установлено, что одиночество и отсутствие эмоциональной поддержки увеличивают вероятность возникновения болезней сердца в 3 раза, но было достаточно присутствия даже одного человека, чтобы снизить данный риск!

Библия повелевает нам делиться друг с другом переживаниями, вместе изучать Слово Божье, служить окружающим, помогая друг другу и разделяя с другими их болезни и горе: «Носите бремена друг друга, и таким образом исполните закон Христа» (Гал. 6:2).

Автор: Кей Кузьма





## КАК УБЕРЕЧЬ ЗРЕНИЕ, РАБОТАЯ ЗА КОМПЬЮТЕРОМ?



Сегодня, в век компьютеризации, каждый среднестатистический работник по восемь и более часов в день проводит перед монитором. У многих появляются жалобы на резь в глазах, их быструю утомляемость, усиленную слезоточивость, снижение резкости зрения. О том, как сохранить свое зрение и не допустить появления болезней глаз, расскажет врач-офтальмолог Екатерина Гушина.



Екатерина Гушина

### – Так все же, вреден ли компьютер для глаз?

– На самом деле, много-часовая работа за компьютером далеко не безобидна и представляет серьезную угрозу для здоровья человека. Могут возникнуть проблемы, связанные с лучезапястным суставом, позвоночником, сосудами нижних конечностей, но больше всего страдают глаза. Возникают симптомы так называемого компьютерного зрительного синдрома.

Все симптомы условно можно разделить на две группы. Первая, «зрительная», связана с ухудшением зрения, вторая, «глазная», – с неприятными ощущениями в глазах.

Симптомы «зрительной» группы: снижение остроты зрения, быстрая утомляемость при чтении, затруднение перефокусировки с ближних предметов на дальние – связаны с нарушением работы внутренних и наружных мышц глаза. В норме мышцы глаз обеспечивают качественное и объемное зрение, позволяют воспринимать предметы, расположенные на разных расстояниях от глаз, благодаря четкости и тонкости их движений.

Длительная зрительная фиксация на близких объектах, длительное воздействие на глаза очень яркого света, любое зрительное переутомление, что наблюдается при работе с компьютером, являются причинами возникновения спазма мышц глаза. Несвоевременная диагностика и отсутствие правильного лечения, длительный (более года) стойкий спазм глазных мышц приводит к формированию различной степени

близорукости. Впоследствии понадобятся очки с минусовыми диоптриями.

Симптомы «глазной» группы: зуд, чувство жжения и «песка» в глазах, покраснение глаз. Причиной является дефицит слезной пленки на поверхности глаза. Слезная пленка служит для питания роговицы, защиты глаз от высыхания и воздействия патогенных микроорганизмов. При работе за монитором человек моргает в 3 раза реже, чем в обычном состоянии. При этом слезная пленка высыхает и не успевает восстанавливаться. Возникает синдром «сухого глаза».

### – Как предотвратить синдром «сухого глаза» и ухудшение зрения в целом?

– При работе с компьютером нужно соблюдать общие рекомендации по профилактике синдрома «сухого глаза»: употреблять достаточно жидкости (2-2,5 л воды в день), чаще моргать, чтобы избежать высыхания слезной пленки, соблюдать гигиенические условия работы за компьютером (правильная организация рабочего пространства, расстояние до монитора – 50-70 см, угол зрения – от 10° до 30°).

Ухудшение зрения и возникновение близорукости при работе с компьютером – явление ожидаемое и закономерное. Однако сохранить зрение можно благодаря гимнастике для глаз. Именно она может послужить действенным методом, позволяющим забыть о дискомфорте, слезотечении, очках и повышенной утомляемости.

Существуют различные методики и комплексы упражнений для восстановления остроты зрения, улучшающие кровообращение, повышающие тонус мышц, чтобы они легко расслабились или напрягались при фокусировке зрения, улучшающие обменные процессы. Их следует выполнять в течение нескольких минут 2-3 раза в день, желательно до еды. Но результат будет заметен, конечно же, только при регулярных занятиях.

Следует сохранять умеренность, чтобы не переутомиться. Гимнастику нужно делать легко, без напряжения глаз – это очень важно! Поначалу достаточно одного повторения, затем, через пару недель, можно делать до трех повторений. Это поможет справиться с различными нарушениями зрения, не создавая излишней напряженности мышц. Если чувствуете, что глаза устали, то упражнения лучше прекратить. Следует помнить о противопоказаниях.

### – Насколько помогают очки для защиты от компьютера или очки-тренажеры, эффективны ли они?

– Мы видим не глазами, а мозгом. Благодаря преломляющей, фокусирующей и воспринимающей функции глаза, фотохимическим процессам, которые происходят при попадании света на сетчатку, возникает электрический сигнал, который передается в головной мозг, где и формируется изображение.

Глаза адаптированы для принятия отраженного света, который благотворно влияет

на процесс зрения. Но есть и активные источники света: солнце, лампочка и в том числе экран монитора. Если длительное время смотреть на источник света, каковым является монитор, это то же самое, что очень долго смотреть на лампочку. Интенсивный насыщенный свет раздражает зрительный нерв, снижается четкость восприятия и как результат – появляется усталость.

Очки, предназначенные для работы за компьютером, благодаря светофильтрам создают комфортные условия: повышается контраст изображения и цветоразличение на экране монитора, что приводит к снижению зрительного утомления и повышению работоспособности. Важно подобрать очки для компьютера, исходя из рода занятий. При работе с текстами нужны очки, усиливающие контраст и убирающие полутона. Если имеете дело с графикой, нужны очки, улучшающие передачу цветов. Для длительной работы за компьютером нужны очки с просветленными линзами, которые не отражают блики.

Наилучшим вариантом станет консультация с квалифицированным специалистом, который поможет правильно подобрать компьютерные очки, опираясь на данные диагностики вашего зрения и собственный опыт.

### – Но являются ли компьютерные очки стопроцентной гарантией сохранения зрения?

– Нет. Во-первых, никакие очки не способны заставить пользователя моргать чаще, чтобы не пересыхала роговица.

Во-вторых, ни одни очки не снимают напряжение мышц глаза, и мышцы перестают отзываться на смену фокусного расстояния. В-третьих, неправильно подобранные очки усилят напряжение глазных мышц и усугубят состояние. В-четвертых, благодаря использованию защитных очков увеличивается время пребывания за компьютером, а следовательно, и время влияния на зрение патологических факторов во время работы на близком расстоянии.

Самые хорошие компьютерные очки не могут защитить глаза от вредных воздействий, возникающих при ежедневной продолжительной работе за компьютером. Они лишь уменьшают нагрузку на глаза и делают работу за монитором более комфортной, но не способны спасти от ухудшения зрения, если нарушаются правила бережного отношения к своему здоровью. Давайте глазам отдохнуть, не надейтесь только на очки для компьютера.

Необходимо помнить, что через каждые 20-30 минут работы за компьютером следует делать перерыв. В это время не стоит читать или смотреть телевизор. Общая продолжительность работы не должна превышать 4-6 часов.

Что касается очков-тренажеров, при их использовании с помощью маленьких отверстий световой поток ограничивается. Благодаря этому рассеивание на сетчатке становится минимальным, увеличивается резкость изображения, усиливается четкость зрения, и внутренние мышцы глаза разгружаются. Эти очки не лечат. Если имеется спазм мышц глаза, то он не исчезает,

и тонус мышц не меняется, если одни мышцы утратили его, а другие – слишком напряжены. Отзывы о пользе таких очков неоднозначны, существует и ряд противопоказаний к их использованию. Еще раз скажу: не надо надеяться на очки. Глазам нужна гимнастика.



«Профилактические мероприятия, препятствующие развитию близорукости, предусматривают здоровое и полезное питание, соблюдение распорядка дня, физическую активность, которая включает и комплекс упражнений для укрепления мышц глаз, а также хорошее освещение рабочей зоны и правильную осанку во время занятий.»

– «Очки вредят здоровью глаз и ухудшают зрение», – утверждает профессор В. Г. Жданов, методикой восстановления зрения которого многие пользуются. Вы согласны с этим выражением?

– Все очень индивидуально и зависит как от состояния мышц глаза, так и от того, насколько правильно подобраны очки. Они помогают человеку видеть хорошо, но в то же время, я согласна, являются «костылями» для глаз. В основном при

постоянном ношении очков зрение действительно ухудшается. Проблема в том, что человек, надев очки, удовлетворен результатом и не спешит заниматься своей проблемой. И когда обнаруживает, что очки не помогают, по причине снижения зрения спешит подобрать новые, более сильные очки, забывая или не зная о том, что глазам можно помочь простыми упражнениями.

– Если у человека все-таки плохое зрение, что вы посоветуете: хотя бы время от времени носить очки, линзы или сделать лазерную коррекцию? Насколько безопасен каждый из этих методов?

– Очки – это прежде всего средство коррекции зрения. Если зрение неидеальное и причиной тому является нарушение рефракции, т. е. преломления, то очки или линзы помогут видеть хорошо или, по крайней мере, лучше.

Я не сторонник лазерной коррекции. Это ожоги, которые наносят на роговицу в определенном порядке, вследствие чего образуются рубцы, или осуществляется тонкий срез роговицы. Результатом таких вмешательств является изменение кривизны роговицы, а значит, и ее преломления. Зрение улучшается, но при этом причина снижения зрения остается. Поэтому в будущем зрение может ухудшаться. Данная методика, по моему мнению, неэффективна.

– Как уберечь ребенка от проблем со зрением, отправляя в школу или занимаясь с ним дома? Когда ограничивать использо-

вание гаджетов и других электронных устройств?

– Чаще всего проблемой учащихся становится приобретенная близорукость. Профилактические мероприятия, препятствующие развитию близорукости, предусматривают здоровое и полезное питание, соблюдение распорядка дня, физическую активность, которая включает и комплекс упражнений для укрепления мышц глаз, а также хорошее освещение рабочей зоны и правильную осанку во время занятий.

Такие чудеса техники, как компьютеры, ноутбуки и различные электронные устройства, также вошли в жизнь ребенка. То, что взрослым кажется чудом техники, для детей – вовсе не чудо, а просто любопытная вещь, с которой можно играть.

Вред компьютер приносит в том случае, когда дети, как и взрослые, не соблюдают простые правила, предназначенные для того, чтобы свести к минимуму то влияние компьютера, которое он оказывает на здоровье. А это и снижение зрения, и искривление позвоночника, и возможная психологическая зависимость.

Предлагаются следующие рекомендации: малышам до 6 лет лучше не сидеть за компьютером более 20 минут – и то желательно не каждый день. Детям в возрасте 7-8 лет это время можно продлить до 30-40 минут в день, а с 9-11 лет – не более часа-полтора. Поскольку наши глаза напрямую связаны с мозгом, зрительное утомление сразу скажется на состоянии ребенка, как физическом, так и психологическом.

## ЗАРЯДКА ДЛЯ ГЛАЗ

Выполняется без очков, лицевые мышцы неподвижны, работают лишь глаза. Каждое упражнение необходимо заканчивать морганием, которое расслабляет мышцы глаз.

### «ВВЕРХ-ВНИЗ»

Поднимите глаза вверх, опустите вниз



### «ДИАГОНАЛИ»

Посмотрите вправо – вверх, потом влево – вниз. Поморгайте. Выполните в обратном направлении.



### «ПРЯМОУГОЛЬНИК»

Очертите взглядом воображаемый прямоугольник, обводя его стороны глазами: снизу – вверх – влево – вниз – вправо. Поморгайте. Выполните упражнение в обратном направлении.



### «ХОДИКИ»

Посмотрите вправо, потом влево.



### «ЦИФЕРБЛАТ»

Сделайте медленное круговое движение глазами, начиная сверху, по часовой стрелке. Повторите в обратную сторону.



### «ЗМЕЙКА»

Нарисуйте зрачками волнистую линию, начиная справа налево. Поморгайте. То же самое – в другую сторону.



После упражнений выполните «пальминг».

### «ПАЛЬМИНГ».

Название происходит от английского, что в переводе означает ладонь. Плотно прикройте глаза руками. Спокойно открывайте и закрывайте глаза в полной темноте. «Пальминг» представляет собой биофорез, или прогревание глаз с помощью тепла рук.



# ІНТЕЛЕКТУАЛЬНА ДОПОМОГА ПІДЛІТКУ

**Щоб підготувати свого підлітка до майбутнього життя в цьому світі, ви маєте навчити його ясно мислити. Для цього є п'ять вагомих причин.**

**По-перше,** ясне мислення необхідне, щоб розуміти світ таким, який він є. Підлітки не знають історичних перспектив і не можуть розуміти подій, які відбуваються щоденно, без їхнього логічного обґрунтування.

**По-друге,** підлітка потрібно вчити ясно мислити, щоб забезпечити йому можливість розрізняти, що є добро, а що – зло. Без серйозного та глибокого розуміння законів етики підліток може легко стати жертвою протизаконних, руйнівних тенденцій, які сьогодні так поширені. Ми повинні озброїти наших підлітків проти руйнівного впливу, хоч це і нелегко, і навіть дорослі сьогодні здебільшого збиті з пантелику і розгублені. Непристойна, неетична поведінка швидко стає нормою життя в нашому суспільстві.

**По-третє,** ми повинні вчити підлітків ясно мислити, щоб у своєму житті вони змогли приймати самостійні та розумні рішення. Адже ми хочемо, щоб їхня поведінка була обумовлена виваженими рішеннями і ґрунтувалася на серйозних засадах. Досить часто в сучасному суспільстві поведінка людей викликана не обдуманими і розумними рішеннями, а безглуздими тимчасовими примхами. Ми живемо в суспільстві, де немає авторитетів, оскільки їх одразу заперечують люди, котрі не вміють керувати своїм гнівом. І ця тенденція посилюється. Розсудлива ж людина має значні переваги.

**По-четверте,** ясне мислення необхідне, щоб дати підліткам можливість розвиватися в рамках законів того суспільства, у якому вони

живуть, і стати соціально зрілими дорослими. Людину, здатну розумно і логічно мислити, у спілкуванні з різними людьми, з різними типами характерів майже завжди супроводжує успіх. І ця здатність багата в чому допоможе підлітку стати порядною, позитивною та сильною особистістю.

І, нарешті, **по-п'яте,** без логічного, ясного мислення підліток не зможе підтримувати сильну, міцну віру та стійку систему моральних цінностей. Непохитна віра, яка складає основу життя, не може бути сліпою, вона



повинна ґрунтуватися на розумних логічних засадах, узгоджуватися з реальністю та давати розумні відповіді на найглибші життєві питання.

Також дуже важливо навчити свого підлітка мислити не тільки розумно та логічно, але й послідовно (розставляти факти в правильному порядку). Найкраще, що ви можете дати своєму підлітку, – це здатність тверезо оцінювати власний інтелектуальний рівень, щоб бути впевненим у собі, а також здатність підвищувати його. Крім того, підліток має навчитися бачити помилковість деяких своїх умовиводів та розуміти, як він дійшов до хибних висновків. Як же навчити підлітка всього цього?

## ІНТЕЛЕКТУАЛЬНИЙ РОЗВИТОК

Важливо розуміти, що у своєму інтелектуальному розвитку дитина рухається від однієї фази до іншої. Емоційне живлення, яке вона отримує, – чинник, який найбільше визначає, наскільки дитина освоїться на черговій стадії розвитку мислення. Чим більш безумовна та щира ваша любов до неї, тим успішніше вона розвивається. Чим більше ваш підліток відчуває, що його люблять, тим більше в нього шансів навчитися ясно і логічно мислити, а чим менше він відчуває цю любов

ток, як правило, не може абстрактно мислити, принаймні до 15 років, і тільки з цього віку він починає вчитися цього. Тому й підлітки молодшого та середнього віку часто впевнені в тому, що батьки помиляються або не обізнані в чомусь. Пізніше, коли процес мислення стає більш зрілим і підліток здатний міркувати абстрактно, він починає розуміти своїх батьків і поважати їхню думку.

Ви повинні бути терплячими в ці складні періоди, м'яко і з любов'ю вчити свого підлітка ясно мислити. Один зі способів зробити це – розпізнати хибні асоціації та поняття й виправити їх.

**Якщо підлітки відчують, що їх люблять і поважають, вони поступово почнуть розділяти ваші погляди та переймати ваші моральні цінності.**

та увагу, тим повільніше розвивається його інтелект.

Щоб інтелект підлітка розвивався правильно і швидко, він передусім повинен бути гарної думки про себе. Тільки тоді він зможе стати мудрою і розважливою людиною, здатною сформувати правильний погляд на речі, особливо якщо це стосується його емоцій. Молода людина, отримуючи слабе емоційне живлення, найімовірніше, погано контролюватиме свої думки, піддаючись владі своїх почуттів. Таким чином, передусім ви маєте задовольняти емоційні потреби свого підлітка.

Вам слід бути постійно насторожі, щоб, використовуючи всі можливості, навчити підлітка робити правильні умовиводи. Звичайний підлі-

## ЗАОХОЧЕННЯ ТА ВПЕВНЕНІСТЬ У СОБІ

Щоб навчитися правильно мислити, підліток потребує заохочення. Адже вміння мислити творчо вимагає до себе поваги, людина має відчувати, що не тільки в емоційному чи фізичному плані, але й у плані інтелектуальному її здібності оцінюються високо. Це не означає, що потрібно запевняти людину в тому, що вона завжди права. Імовірно, зростання самоопаги сприяє заохоченню наполегливих спроб підлітка розумно обґрунтовувати і вирішувати проблеми.

У більшості з них немає впевненості в собі, і вони не можуть схвалювати своїх дій, не отримавши спершу схвалення та підтримки своїх батьків або осіб, які їх замінюють. Багато батьків припускаються помилок, зауважуючи лише промахи своїх дітей, тоді як останні усвідомлюють свої здібності, тільки якщо отримують схвалення, заохочення



та підтвердження своєї правоти разом із вказівками на помилки.

Ви зможете забезпечити все це своєму підлітку тільки в тому випадку, якщо будете займатися інтелектуальною роботою разом із ним. Це означає, що ви маєте бути готові обговорити з ним будь-яку тему, яка його цікавить, повинні охоче вислуховувати його думки та дослуховувати їх до кінця, незалежно від вашої на них реакції. Потім, замість того щоб прямо вказувати на його помилки або сперечатися з ним, потрібно з повагою обговорити всі дискусійні моменти, враховуючи його погляд і спокійно викладаючи власний. Така бесіда повинна нагадувати розмову хороших друзів, але вам зовсім не потрібно применшувати свою батьківську владу. Слід просто висловлювати повагу до думок



**Найкраще, що ви можете дати своєму підлітку, – це здатність тверезо оцінювати власний інтелектуальний рівень, аби бути впевненим у собі, а також здатність підвищувати його.**

підлітка, дати йому зрозуміти, що ви цінуєте його роздуми та погляди і не вважаєте їх обмеженими. Якщо підлітки відчують, що їх люблять і поважають, вони поступово почнуть розділяти ваші погляди та переймати ваші моральні цінності.

### ДІАЛОГ І ШАНОБЛИВЕ СТАВЛЕННЯ

На жаль, досить багато батьків не бажають вступати зі своїми підлітками в діалог. Навпаки, вони намагаються на необхідності повчань, поводячись із ними як з маленькими дітьми. Це змушує підлітка думати, що його погляд не має значення. Такі підлітки не відчують поваги до себе, схильні часто ображатися і сердитися.

Додайте до цього ще і той факт, що в цьому випадку батьки втрачають можливість вказати підліткам, коли їхня логіка правильна, а коли ні, коли їхні докази розумні, а коли навпаки. Вони не отримують відгуку батьків з приводу своїх думок і не можуть зрозуміти, чи мають їхні ідеї хоча б якесь значення.

Більшість підлітків сумнівається в правильності своїх суджень, і це часто змушує їх приймати судження тих, хто далеко не

завжди бажає їм добра. Це відбувається в тих випадках, коли підлітки настільки відчужуються від сім'ї, що не можуть погодитися з думками і цінностями своїх батьків чи інших авторитетних її членів. Тоді вони починають прислухатися до того, чиєю ціллю є завдати шкоди їхньому фізичному стану, розумовій, емоційній чи духовній сфері.

Звичайно, ви хочете, щоб ваш підліток відчував, що його безумовно люблять, забезпечуєте йому зоровий і фізичний контакти, приділяєте нероздільну увагу. Та, крім цього, заохочуйте розвиток його інтелекту, уважно вислуховуйте підлітка, відзначайте, як він мислить і приходить до певних умовиводів. Поважайте його; ділячись із ним своїми думками, не критикуйте і не засуджуйте його погляди.

Тільки коли ваш підліток побачить, що ви ставитеся до нього як до людини з власними поглядами, з повагою, він відчує тверду впевненість у собі, навчиться мудро мислити, досягне інтелектуальної зрілості.

Якщо ви будете критикувати погляди підлітка, він буде драгуватися, ображатися і навіть може озлобитися, виявляти непокору, чинити опір спробам змінити його. Якщо це трапиться, підліток буде дотримуватися помилкових, егоїстичних та незрілих поглядів і збереже їх у своєму дорослому житті.

Навчити підлітка ясно мислити – складна, кропітка і трудомістка робота. Проте якщо ви не аргументуватимете свої позиції перед дитиною, чужі погляди непомітно витіснять ваш вплив.

### БУДЬТЕ ПОСЛІДОВНИМИ

Однією з причин, чому в підлітків немає чітких уявлень про мораль і моральність, є те, що одні батьки не вважають обов'язковим передавати дітям власні переконання, інші ж, сповідуючи на словах вищі цінності, не живуть згідно з ними.

Ніщо так не збиває підлітка з пантелику, як непослідовність його батьків, особливо коли ті говорять, що високо цінують щось у житті, а чинять так, ніби вони навіть не поважають це. Як такі батьки можуть дати своїм дітям чітке уявлення про моральні та духовні цінності, якщо їхнє власне життя не є прикладом?

Дорогі батьки, наведімо лад у нашому житті й будьмо послідовними, живучи згідно з Божими веліннями. Тоді ми зможемо просити Божих благословень для наших дітей, як Він обіцяв це і для нас самих.

Автор: Росс Кемпбелл,  
доктор медицини

## НАЙБІЛЬША ПОТРЕБА ВАШОЇ ДИТИНИ



**НАЙБІЛЬША ПОТРЕБА ДИТИНИ ПОЛЯГАЄ НЕ СТИЛЬКИ В ТОМУ, ЩОБ МАТИ ДВОХ ЛЮБЛЯЧИХ ЇЇ БАТЬКІВ, СКІЛЬКИ В ТОМУ, ЩОБ МАТИ БАТЬКІВ, ЛЮБЛЯЧИХ ОДНОГО.**

Найважливіший курс на тему стосунків подружжя, який коли-небудь забажає пройти ваша дитина, може запропонувати їй тільки її власна сім'я. Ваші сини та доньки будуть дивитися на вас, як на наочний посібник, який демонструє переваги та обов'язки чоловіка та дружини, котрим вони стануть у майбутньому. Ідеалом є не створення певної ідилічної атмосфери, максимально сприятливої для виховання дитини, а організація теплого, затишного сімейного вогнища, усі мешканці якого послідовно дотримуються одних і тих самих принципів. Досконалі батьки, як і досконалі партнери по шлюбу, – це не самоціль.

Бути хорошими батьками не означає бути в усьому досконалими. Хороші батьки – це сумлінні люди, які приділяють час опануванню батьківських навичок і здобуттю знань у галузі виховання. Такі батьки розуміють, що ніколи не пізно змінюватися. Вони знають, що проблеми нікуди не зникнуть від того, що вони робитимуть вигляд, ніби їх немає. Вони також

розуміють різницю між справжніми та надуманими проблемами.

Навіть найкращі батьки стикатимуться з проблемами в процесі виховання дитини, але вони легко понесуть свій тягар, тому що в усьому покладаються на вищу Силу – Небесного Отця. Вони розуміють, що скарги та нарікання не знімуть з них батьківської відповідальності. Час від часу ви припускати будете безглузди помилок, але не станете займатися самобичуванням, а сприймете свої недоліки як можливість вдосконалення.

Жодна сім'я не зможе бути щасливою, якщо не буде працювати, боротися і докладати зусиль. Оскільки сьогодні більшість сімей живе в бурхливому темпі й увесь час перебуває в стані напруження, батьки та дитина повинні об'єднати свої зусилля, щоб здійснити їхні мрії про злагоду та сімейну гармонію. Лише постійні та наполегливі зусилля допоможуть сучасній сім'ї досягти цієї високої, але реальної цілі.

Автор: Ненсі Ван-Пелт,  
педагог, психолог, сімейний консультант

## ИНФАРКТ И ИНСУЛЬТ У ЖЕНЩИН: ОТЛИЧИТЕЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ

**Некоторые считают, что и у женщин, и у мужчин симптомы болезней сердца одинаковы; после инсульта состояние женщины можно восстановить так же, как и состояние мужчины. Вы тоже так думаете? Это неверно.**



### ИНФАРКТ

Причины, вызывающие инфаркт миокарда, у женщин и у мужчин схожи: курение, высокий уровень холестерина, повышенное артериальное давление, малоактивный образ жизни, избыточная масса тела, сахарный диабет и наследственность. Но вот само течение инфаркта у женщин может существенно отличаться.

**Отмечаются следующие симптомы:** боль в груди или дискомфорт, необычный дискомфорт в верхней части тела, одышка, приступы холодно-го потопотоделения, чувство усталости, головокружение, тошнота. Эти симптомы могут проявляться при инфаркте как у мужчин, так и у женщин. Но у женщин чаще, чем у мужчин, присутствуют одышка, чувство усталости, тошнота. Стресс может спровоцировать инфаркт у женщин чаще, чем у мужчин.

Существует мнение, что мужчины более подвержены риску возникновения сердечно-сосудистых заболеваний (ССЗ). «Многие женщины считают, что это мужские заболевания и их они не касаются, – говорит Мэри Энн Бауман, терапевт из Оклахомы. – Женщины чаще побуждают своих мужей обращаться к доктору, чем обращаются сами. Если спросить, то большинство женщин скажет, что самое опасное заболевание у них – рак груди, и 40 тыс. женщин в США действительно ежегодно умирают по этой причине». Но к возрасту 55 лет среди женщин смертность от ССЗ превышает смертность от рака груди, а после 75 лет от ССЗ умирают в 8 раз

чаще, чем от рака молочной железы.

Врачам может быть не просто установить диагноз ишемической болезни сердца у женщины. Это происходит потому, что болезнь у женщин может развиваться иначе, а большинство диагностических анализов дают более точные сведения для мужчин.

«У мужчин чаще происходит сужение крупных сосудов по причине образования атеросклеротической бляшки (обструкция), при этом кровеносный сосуд, по которому кислород и питательные вещества поступают к сердечной мышце, блокируется», – объясняет Бауман. Такие закупорки можно легко увидеть на ангиографии, с помощью которой проверяют ток крови. Для этого в сосудистое русло вводят рентген-контрастное

буквально захлопывается и полностью перекрывает ток крови к сердечной мышце. Это и приводит к инфаркту.

Наши кровеносные сосуды – больше, чем просто трубочки, по которым течет кровь. Они являются органом, который может расширяться и сужаться в ответ на нужды организма в притоке крови. Среди женщин более распространены ССЗ на уровне малых артерий или коронарная микроваскулярная болезнь (синдром Х, или микроваскулярная стенокардия). Ее не так легко диагностировать с помощью стандартных обследований – ангиографии или катетеризации сосудов сердца, которые эффективны для мужчин. «Поэтому для установления диагноза у женщин нужно делать другие обследования, такие как стресс-тест», – объясняет Бауман.



**«Большинство ССЗ можно предотвратить, если избежать факторов риска. Наследственность не изменишь, но вот делать физические упражнения, нормализовать массу тела, улучшить свое питание – это в ваших силах».**

вещество и делают снимок, на котором видны форма и наполнение сосудов.

Но у женщин закупорка происходит чаще в небольших кровеносных сосудах толщиной с волосок. Проблема заключается не в том, что бляшка закупоривает маленький сосуд, а в том, что повреждается стенка сосуда, – он воспаляется. Повреждение может вызвать спазм сосуда, который

Врач делает следующий вывод: «Большинство ССЗ можно предотвратить, если избежать факторов риска. Наследственность не изменишь, но вот делать физические упражнения, нормализовать массу тела, улучшить свое питание – это в ваших силах».

### ИНСУЛЬТ

«Среди людей одного возраста вероятность возникновения инсульта у мужчин

выше, чем у женщин, – говорит врач Мари Энн Бауман. – Но инсульт все-таки случается чаще у женщин, чем у мужчин, поскольку женщины обычно доживают до более преклонного возраста, в котором инсульты случаются чаще».

На самом деле, у женщин первый инсульт случается на 4-6 лет позже, чем у мужчин. К сожалению, многие женщины не знают симптомов инсульта и обращаются за помощью несвоевременно или вообще не обращаются.

В 2012 г. опрос Американской ассоциации сердца, в котором приняли участие 1205 женщин, показал: 49% из них не знали, что внезапная слабость, онемение лица или конечности с одной стороны являются симптомами инсульта. Более того, 56% не знали, что внезапное нарушение речи или понимания речи является возможным симптомом инсульта; 77% не осознавали, что внезапная головная боль также может свидетельствовать об инсульте.

**Это классические симптомы. Но у женщин могут наблюдаться особые симптомы,** не присущие мужчинам: икота, тошнота, усталость, боль в груди, одышка, сильное или учащенное сердцебиение, внезапная боль в области лица, руки или ноги. Из-за этого диагностировать инсульт у женщины сложнее.

Вот почему важно знать все симптомы. «Это нужно не столько для того, чтобы помочь себе, – отмечает Майкл Хилл, профессор неврологии в университете Калгари в Канаде. – Обычно это нужно для того, чтобы помочь своей



матери, сестре или коллеге». Это важно, потому что при инсульте человек не может даже сказать о том, что нуждается в помощи.

Также женщины хуже восстанавливаются после инсульта по сравнению с мужчинами. В идеале пациенту, перенесшему инсульт, должны ввести препарат, который способен растворить тромб, закупоривший сосуд в мозге, (тканевой активатор плазминогена (ТАПГ)), в течение ближайших 3 часов после признаков инсульта. Это время, необходимое для того, чтобы пострадавшего доставили в больницу и специалист мог сделать компьютерную томографию, анализы крови, исключить другие причины со схожими симптомами.

Женщине очень важно получить препарат, растворяющий сгустки крови. «Когда и мужчинам, и женщинам дают ТАПГ, то болезнь у них протекает одинаково. Но если и те, и другие не получают ТАПГ, то у женщин болезнь протекает намного хуже, и мы не знаем почему».

**Некоторые внезапные симптомы:** онемение или слабость, нарушение зрения, головокружение, потеря координации, сильная головная боль – могут свидетельствовать об инсульте как у женщин, так и у мужчин.

**Другие внезапные изменения:** боль в области лица, руки или ноги; икота, тошнота, усталость, боль в груди, чувство нехватки воздуха, усиленное или учащенное сердцебиение – больше присущи женщинам.

В результате наблюдения в течение года за 1370 пациентами, перенесшими инсульт, выяснилось, что у женщин остаются более серьезные последствия: они в большей мере испытывают трудности в самостоятельном передвижении, самообслуживании и повседневных занятиях, у них чаще наблюдается депрессия, тревожность и боль. Вот почему женщинам

нужно снижать факторы риска возникновения инсульта, являющегося ведущей предотвратимой причиной инвалидности.

Для этого Американская ассоциация инсульта рекомендует поддерживать артериальное давление и уровень холестерина в норме, избегать появления избыточной массы тела, регулярно выполнять физические упражнения, употреблять меньше животных жиров и больше овощей, фруктов, растительные жиры (лучше в виде орехов, семян, оливкового масла). Также рекомендуется полностью исключить потребление алкоголя. «При снижении систолического давления (первая цифра давления) на каждые 10 мм вы снижаете риск возникновения инсульта и инфаркта на 30-50%», – говорит Бауман.

Американская ассоциация сердца также рекомендует женщинам старше 75 лет проходить скрининг на выявление мерцательной аритмии (нарушение ритма сердцебиения). После 75 лет она чаще встречается у женщин, увеличивая риск возникновения инсульта вчетверо.

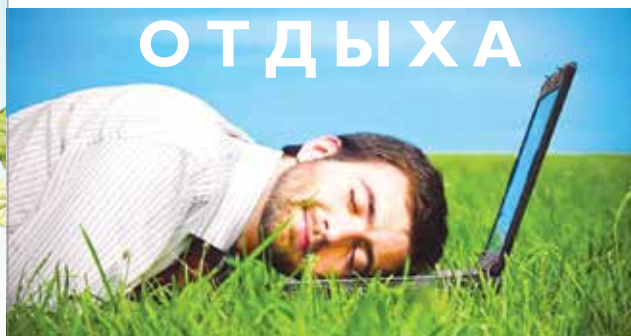
«Иногда мои пациенты говорят мне: "Хорошо, если мне суждено умереть – я умру", – предупреждает Бауман. – Но я отвечаю им: "Вы можете и не умереть. Бывает так, что после перенесенного инсульта придется жить, но не очень комфортно"».

Будьте бдительны! Постарайтесь устранить из своей жизни факторы риска. Но если даже вы или кто-то из ваших близких пострадали от инсульта или инфаркта, незамедлительно обратитесь в больницу и сообщите о тех симптомах, которые вас насторожили. Так вы сможете уменьшить вероятность развития осложнений и будете иметь больше шансов на скорейшее выздоровление.

Коллектив врачей пансионата «НАШ ДОМ»

## ПРИВЫЧКА ХОРОШЕГО

# ОТДЫХА



Добрые привычки, связанные с отдыхом, способствуют повышению качества и интенсивности жизни. Они увеличивают также и ее продолжительность.

Последние исследования, проведенные в Аламеде, штат Калифорния, подтверждают это. Доктора Бреслау и Энстром изучали образ жизни и имеющие отношение к здоровью привычки большой группы населения. Они выделили семь существенных, связанных со здоровьем привычек, которые способствуют увеличению продолжительности жизни. Одной из них является правильный отдых.

Отдых повышает умственную и физическую работоспособность, что было ярко продемонстрировано во время Второй мировой войны в Великобритании. Для выпуска жизненно важной для фронта продукции потребовалось увеличить производственные мощности. Многие заводы перешли на 74-часовую рабочую неделю, но средний рабочий реально мог выполнять лишь 66-часовую норму. Кроме того, рабочие стали раздражительными и беспокойными, нравственность упала, участились несчастные случаи, возросло количество бракованных изделий.

Осознавая возникшие проблемы, а также нужды производства, администрация снизила длительность рабочей недели. Результаты? Меньше брака и меньше

прогулов, повышение нравственности. И что удивительно, производство продукции возросло и стало равным таковому при 74-часовой рабочей неделе!

Администрация продолжила эксперимент. Продолжительность рабочей недели снизили до 48 часов, и производительность возросла еще на 15%! Такие же результаты были отмечены и на других английских заводах. А вскоре британское правительство издало закон, который предусматривал один выходной день в неделю и, по меньшей мере, 2-недельный ежегодный отпуск.

Один день отдыха каждую неделю – это предписание старо, как мир. Впервые упомянутое в Библии в рассказе о сотворении мира, оно снова упоминается в связи с исходом израильтян из Египта почти 5000 лет назад.

«Помни день субботний, чтобы святить его. Шесть дней работай, и делай всякие дела твои; а день седьмой – суббота Господу Богу твоему: не делай в оный никакого дела ни ты, ни сын твой, ни дочь твоя, ни раб твой, ни рабыня твоя, ни скот твой, ни пришлец, который в жилищах твоих. Ибо в шесть дней создал Господь небо и землю, море и все, что в них; а в день седьмой почил. Посему благословил Господь день субботний и освятил его» (Исх. 20:8-11).

Автор: Вернон У. Фостер



**ЙОХЕН ХАВЛИЧЕК**

## ЗАБОЛЕВАНИЯ ОБРАЗА ЖИЗНИ

По вопросам приобретения  
книги обращайтесь по телефону:  
**(044) 425-69-06**

[www.lifefsource.com.ua](http://www.lifefsource.com.ua)

На страницах этой книги можно найти ответы на следующие вопросы: где берет свое начало тот или иной метод лечения; каким образом он представлен сегодня; как к этому методу относиться тем, кто исповедует Иисуса Христа своим Господом.

# БУДУЙТЕ СІМ'Ю МУДРО

**Сімейні узи – найтісніші, найніжніші та найсвятіші з усіх, що існують на землі. Вони призначені бути благословенням для людства. І вони стають благословенням там, де люди укладають шлюбний заповіт мудро, отримавши Боже схвалення, з належним розумінням усієї відповідальності та своїх обов'язків.**



Особи, котрі мають намір одружитися, повинні замислитися, якими будуть сімейні відносини і вплив створеної ними сім'ї. Коли ж вони стануть батьками, від них великою мірою залежатиме благополуччя їхніх дітей у цьому світі. Значною мірою вони визначають і ту фізичну й моральну основу, яку одержують малюки. А від відносин та способу життя сім'ї залежить стан суспільства. Вага впливу кожної сім'ї позначиться на шальці терезів, котра або підійметься догори, або опуститься донизу.

Вибір друга життя потрібно робити з огляду на те, щоб якнайкраще забезпечити фізичний, розумовий і духовний добробут батьків та їхніх дітей, щоб як одні, так і інші стали благословенням для ближніх і шанували свого Творця.

Перш ніж узяти на себе відповідальність, пов'язану зі шлюбом, юнаки та дівчата повинні мати такий досвід практичного життя, який підготував би їх до виконання обов'язків та подолання труднощів сімейного життя. Не слід заохочувати ранні шлюби. У такі важливі, далекосяжні за своїми наслідками стосунки, як шлюбні, не слід вступати поспіхом, без відповідної підготовки, коли фізичні й розумові сили ще недостатньо розвинуті.

Надійний шлюбний союз можна укласти лише в Христі. Тільки там, де панує Христос, може існувати справжня, глибока, безкорислива любов. Любов – дорогий дар, який ми отримуємо від Ісуса. Чиста, свята прихильність – це не просто почуття, але й принцип. Люди, керовані справжньою любов'ю, не можуть діяти нерозважливо або бути засліпленими. Навчені Святим Духом,

вони люблять Бога понад усе, а своїх ближніх, як самих себе.

Нехай особи, котрі мають намір одружитися, проаналізують кожне своє почуття і спостерігають за кожним проявом характеру людини, з якою думають з'єднати своє життя й долю. Нехай кожний крок, що провадить до шлюбного союзу, відзначається скромністю, простотою, щирістю і палким бажанням догодити Богові та вшанувати Його. Шлюб позначається на подальшому житті як у цьому світі, так і в прийдешньому. Щирий християнин не складатиме планів, яких не може схвалити Бог.

**Перш ніж узяти на себе відповідальність, пов'язану зі шлюбом, юнаки та дівчата повинні мати такий досвід практичного життя, який підготував би їх до виконання обов'язків та подолання труднощів сімейного життя.**

Якщо ви маєте богобоязливих батьків, то шукайте в них поради. Відкрийте їм свої надії та плани, засвойте уроки з їхнього життєвого досвіду, і це вбереже вас від душевного болю. Насамперед зробіть Христа своїм Порадником. З молитвою вивчайте Його Слово.

Керуючись цим, нехай молода жінка погоджується мати за друга життя лише того, хто володіє чистими, мужніми рисами характеру, старанністю, наполегливістю й чесністю, хто любить і боїться Бога. Нехай чоловік шукає таку подругу,

котра має бути поруч із ним, готова нести свою частину життєвих турбот, котра облагороджуватиме, очищуватиме його своїм впливом та ошасливить своєю любов'ю.

Мудрий Соломон говорить: «Жінка розумна – від Господа». «Довіряє їй серце її чоловіка... Вона чинить для нього добро, а не зло, по всі дні свого життя... Свої уста вона відкриває на мудрість, і милостива наука її на язиці. Доглядає вона хосину свого, і хліба з лінивства не їсть. Устають її діти, і хвалять її, чоловік її – й він похваляє її: Багато було тих чеснотних дочок, та ти їх усіх перевищила!» «Хто жінку чеснотну знайшов, знайшов той добро, і милість отримав від Господа» (Прип. 19:14; 31:11, 12, 26-29; 18:22).

З якою б обережністю й мудрістю не укладався шлюб, мало є таких пар, які перебувають у повній єдності під час звершення шлюбної церемонії. Справжній союз двох об'єднаних шлюбом людей формується впродовж багатьох наступних років.

Як тільки молода пара зустрічається з тягарем життєвих труднощів і турбот, романтика, котрою уява так часто огортає шлюб, зникає. Подружжя починає пізнавати характер одне одного так, як не могли цього зробити до шлюбу. Це найкритичніший період у їхньому житті. Щастя й успіх усього подальшого життя залежать від того, чи оберуть вони тепер правильний курс. Часто вони зауважують одне в одному слабкості й вади, про які не підозрювали; проте серця, об'єднані любов'ю, бачитимуть і позитивні якості, котрих раніше не помічали.

Нехай же кожен прагне знаходити чесноти, а не вади.

Часто наше власне ставлення, атмосфера, що оточує нас, визначають, що ми бачимо в інших. Багато людей вважають прояв любові слабкістю; їхня стриманість відштовхує інших. Такий дух перешкоджає проявам чуйності. Коли прагнення до товарищескої й великодушності придушується, серце стає спустошеним та холодним. Ми повинні остерігатися цієї помилки. Любов не може довго існувати, якщо не знаходить прояву. Нехай же серце людини, пов'язаної з вами, не страждає через нестачу доброти і співчуття.

Хоч можуть виникнути труднощі, непорозуміння та розчарування, ані чоловік, ані дружина не повинні припускати думки, що їхній шлюб – помилка і вони розчарувалися в ньому. Прийміть рішення бути одне для одного всім, чим тільки можете бути. Продовжуйте приділяти одне одному стільки ж уваги, скільки й раніше. Підтримуйте всіляко одне одного в життєвій боротьбі. Намагайтеся ошасливити одне одного. Нехай між вами буде взаємна любов та взаємна поблажливість. Тоді шлюб не стане завершення кохання, натомість – його початком.

**Хоч можуть виникнути труднощі, непорозуміння та розчарування, ані чоловік, ані дружина не повинні припускати думки, що їхній шлюб – помилка і вони розчарувалися в ньому. Прийміть рішення бути одне для одного всім, чим тільки можете бути.**



Тепло справжньої дружби, любов, що з'єднує серця, – це передчуття небесної радості.

Кожну сім'ю оточує священне коло, яке має залишатися непорушним. Жодна стороння людина не має права входити до нього. Нехай ані чоловік, ані дружина не виносять за межі сім'ї таємниці, які належать винятково їм.

Нехай кожен замість того, щоб вимагати любові до себе, дарує її іншому. Розвивайте в собі все найшляхетніше та не баріться визнавати добрі риси одне в одному. Усвідомлення того, що тебе цінують, – чудовий стимул, який приносить задоволення. Співчуття й повага підтримують прагнення досягти досконалості; та й сама любов міцнішає, коли спонукує до більш благородної мети.



**Ви не знайдете щастя, замикаючись у спілкуванні тільки між собою, задовольняючись виявом усієї своєї любові лише до свого супутника життя. Використовуйте будь-яку можливість, щоб робити свій внесок у щастя оточуючих.**

Ні чоловік, ні дружина не повинні розчиняти свою індивідуальність в індивідуальності іншого. Кожен має особисті відносини з Богом. І кожен повинен запитувати в Нього: «Що правильно?», «Що не правильно?», «Яким чином я можу якнайкраще виконати призначення свого життя?» Нехай багатство вашої любові буде віддане Тому, Хто віддав за вас Своє життя. Нехай Христос стане для вас у всьому першим, останнім і найкращим. У міру того як ваша любов до Нього стає глибшою й сильнішою, ваша любов один до одного очищується та міцніє.

Ані чоловік, ані дружина не повинні робити спроб деспотично панувати над своїм супутником життя. Не намагайтеся примусити одне одного поступитися вашим бажанням. Роблячи так, ви не зможете зберегти взаємну любов. Будьте добрими, терплячими, вибачливими, уважними й люб'язними. З Божою допомогою ви можете ошчасливити одне одного, як обіцяли в шлюбній обітниці.

Однак пам'ятайте: ви не знайдете щастя, замикаючись у спілкуванні тільки між собою, задовольняючись виявом усієї своєї любові лише до свого супутника життя. Використовуйте будь-яку можливість, щоб робити свій внесок у щастя оточуючих. Пам'ятайте, що справжню радість можна знайти тільки в безкорисливому служінні.

Слова і вчинки всіх, хто живе новим життям у Христі, відзначаються вибачливістю й безкорисливістю. Намагаючись жити так, як жив Він, стараючись перемогти себе, свій егоїзм та служити потребам інших, ви отримуватимете перемогу за перемогою. Таким чином, ваш вплив стане благословенням для світу.

Автор: Еллен Уайт

## ЛЮБИТЬ – ЗНАЧИТ ДОВЕРЯТЬ

Доверяя людям, ми тем самым показываем, что ценим их. Проявляя к человеку доверие, мы поднимаем его достоинство, окрыляем его. Если не доверяем людям – значит, ничего не сможем для них сделать, ничем не сможем им помочь.

его на такие поступки, которые он в противном случае никогда бы не совершил. Как сказал психолог Бонаро Оверсти: «Мы являемся не только сторожами нашим братьям; во многих случаях мы можем формировать их как личности».

**Доверие является важной составляющей христианской любви. Любовь, фактически, не может существовать без доверия. «Любовь – это действие веры, – писал Эрих Фромм, – и кто имеет мало веры, не может искренне любить».**

В Евангелии значительный акцент делается на ценности каждого человека: Бог послал бы Своего Сына на смерть даже ради одного человека – любого из тех, кто когда-либо жил на земле, и готового принять Его личным Спасителем. Мы должны относиться к каждому человеку, с которым сталкиваемся в жизни, так, как отнесся бы к нему Иисус, – как к самобытной и неповторимой индивидуальности. Необходимо понять: каждый человек, кем бы он ни был, заслуживает нашего внимания и уважения.

Любому человеку Бог предлагает все лучшее, что у Него есть. Каждый имеет в Его очах уникальную ценность. Знать, что Бог послал бы Своего Сына умереть за любого грешника, – значит понимать, как Он ценит каждого из нас. Если бы мы только смогли понять огромную ценность человеческой личности! Более того, если бы мы поняли двойную ценность каждой души! Ведь Бог сотворил каждого человека по Своему Собственному образу и изкупил каждого через дар Своего Сына Иисуса Христа!

Если мы ценим человека – значит, будем и доверять ему. Оказывая доверие человеку, мы тем самым говорим ему: «Я ценю тебя таким, какой ты есть, и верю, что можешь стать еще лучше».

Библия повелевает: «Всех почитайте» (1 Петр. 2:17). Только доверяя всем людям без исключения, мы можем исполнить эту заповедь. Неизменно доверяя человеку, мы тем самым оказываем ему наивысшее почтение. Доверие подразумевает надежду и уверенность. Мы должны реально оценивать людей; но сколько бы ошибок они ни допускали, мы можем выражать веру в то, что они могут достичь гораздо большего.

Оказывая доверие людям, мы на деле доказываем, что ценим и уважаем их. Мы можем повысить у человека чувство собственного достоинства и вдохновить

Доверие – это инструмент, который Бог дает нам, чтобы с его помощью мы содействовали восстановлению в каждой личности образа Божьего. Мы должны открыть им глаза на те возможности, которыми они обладают как существа, сотворенные и искупленные Богом.

Своим отношением к человеку мы можем сделать его хуже или лучше. Ральф Вальдо Эмерсон писал: «Доверяйте людям, и они будут верны вам. Относитесь к ним благородно, и они станут великими».

Каждый человек как личность обладает определенными качествами характера, способностями и дарованиями, которые могут проявиться в полной мере только в том случае, если он чувствует доверие и поддержку со стороны окружающих. Иисус всегда искал лучшее в людях. Он никогда не останавливался на слабых сторонах характера. Сын Человеческий всегда помогал людям проявить себя с наилучшей стороны. Этим Он показал нам один из самых замечательных примеров любви.

Любовь всегда доверяет, постоянно стремится оправдать человека, истолковывая мотивы его поступков в самом благоприятном свете: «Любовь, о которой я говорю, – пишет апостол Павел (перевод Филиппса), – стремится к созиданию» (1 Кор. 13:4).

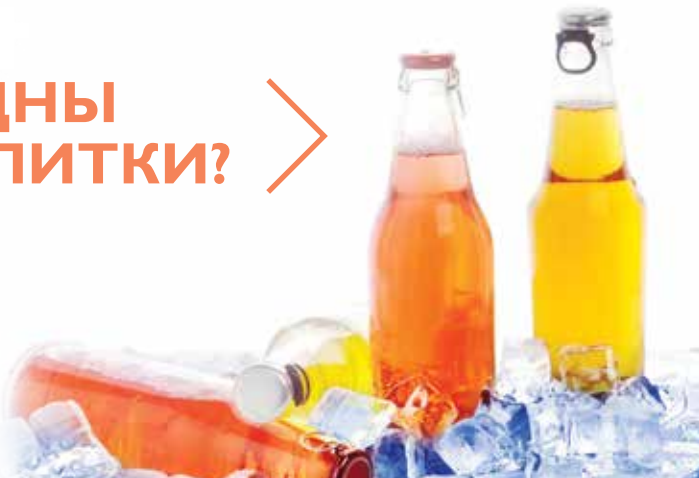
Лоуренс Аравийский прославился тем, что умел налаживать добрые отношения с арабами. Немногим иностранцам это удавалось. Когда его спросили, как это у него получается, он ответил: «Я отношусь к арабам так же, как к англичанам».

Нам следует искать доброе в других людях, не ожидая этого от них. Мы должны относиться к ним так, как если бы они были достойны наивысшего уважения.

Автор: Дуглас Купер

# ПОЧЕМУ ВРЕДНЫ СЛАДКИЕ НАПИТКИ?

Даже если вы не пьете колу уже много лет, вы все равно можете употреблять много сахара с чаем, фруктовыми фрешами, соками, коктейлями, витаминизированными напитками и т. д. Опасно ли это для здоровья? Давайте посмотрим, как сладкие напитки повышают риск развития ожирения, сердечно-сосудистых заболеваний (ССЗ), сахарного диабета (СД) и т. д.



«Связь между употреблением сладких напитков и избыточной массой тела, СД 2-го типа и ССЗ очевидна», – говорит Васанти Малик, ученый-исследователь из Гарвардской школы общественного здравоохранения. Это подтверждают доказательства, полученные экспериментальным путем в групповых исследованиях, таких как, например, Исследование медсестер, в котором приняли участие более 120 тыс. женщин. Им задавали вопросы об их обычном питании и употребляемых напитках, а затем, спустя годы, выясняли, кто чем заболел.

Проблема заключается не только в том, что сладкие напитки повышают риск развития СД и ССЗ из-за появления избыточной массы тела. «В наших группах примерно 50 % случаев были связаны с последней», – говорит Малик. – Поэтому существовали другие причинно-следственные связи (около 50 %) между сладкими напитками и развитием СД или ССЗ».

## ОЖИРЕНИЕ

Связь между употреблением сладких напитков и ожирением была доказана в 2012 г. в результате двойного слепого исследования (под названием DRINK), которое проводилось с участием 641 ребенка в Дании. У тех детей, которым давали всего один стакан (200 мл) сладких напитков в день, масса тела и количество жира увеличивались в последующие 1,5 года больше, чем у тех, кто употреблял диетические напитки. Более краткосрочные исследования, проводившиеся среди взрослых, показали, что замена подслащенных сахаром напитков диетическими приводила к меньшему увеличению массы тела.

Каким образом сладкие напитки способствуют развитию ожирения? Люди не компенсируют калории, употребляемые в жидкой форме. Съешьте яблоко, йогурт или печенье перед обедом, и вы скорее всего компенсируете это тем, что за обедом съедите меньшее количество пищи. Но если вы будете потреблять те же калории в форме сладкого напитка, вы не станете есть меньше.

Это относится и к фруктовым сокам, хотя в них сахар содержится в природной форме. Сок богат витаминами, но количество сахара в нем не меньше, чем в коле. (Что касается фруктозы в фруктах, то о ней не стоит пере-

живать – она содержится не в жидкой форме, к тому же вы не съедите ее чрезмерно много.)

Само по себе ожирение повышает риск развития СД 2-го типа, ССЗ и нескольких основных видов рака, включая рак молочной железы и толстого кишечника.

## СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

В 2014 г. исследователи сообщили, что употребление искусственно добавленного сахара повышает риск смерти от инфаркта, инсульта и других ССЗ, независимо от массы тела человека. В других исследованиях были обнаружены похожие связи со сладкими напитками.

В исследовании, проведенном в 2015 г., здоровые молодые люди в возрасте от 20 до 60 лет употребляли 0, 10, 17,5 или 25 % ежедневных калорий в виде сладких напитков. В качестве подсластителя использовался кукурузный сироп с высоким содержанием фруктозы. (В среднем люди в возрасте от 20 до 60 лет употребляют 13 % калорий с таким сиропом, сахаром или другими добавленными сахарами, но у некоторых этот процент намного выше.)

«Мы отметили увеличение уровня плохого холестерина (ЛПНП) и триглицеридов всего через две недели», – говорит младший научный сотрудник Калифорнийского университета в Дейвисе Кимбер Стэнхоуп, – и увидели дозозависимый эффект». Другими словами, чем больше сахара употребляли участники эксперимента, тем выше был у них уровень ЛПНП и триглицеридов (форма жира, содержащегося в крови). «Повышение ЛПНП – один из самых достоверных показателей повышенного риска развития ССЗ», – добавляет Стэнхоуп.

Каким образом добавленный сахар повышает уровень ЛПНП и триглицеридов? За счет фруктозы, которая входит в состав кукурузного сиропа и сахара в соотношении примерно 50:50. «Печень превращает фруктозу в триглицериды и отправляет часть из них вместе с холестерином в кровь», – объясняет Стэнхоуп. Как результат, прогрессирует атеросклероз и связанные с ним заболевания.

## ДИАБЕТ

У тех, кто употребляет сладкие напитки, отмечается повышенный риск развития диабета по сравнению с теми, кто их не употребляет. Но проводить эксперименты, давая людям сладкие напитки, чтобы проверить, заболеют они СД или нет, неэтично. Поэтому исследователи сфокусировались на том, вызывает ли сахар инсулинорезистентность или нет.

Инсулин действует подобно ключу, который позволяет сахару, находящемуся в крови после еды, попасть в клетки. Но при развитии инсулинорезистентности этот «ключ» не работает. На первых порах поджелудочная железа пытается компенсировать это, вырабатывая все больше и больше инсулина. Но когда она не может выработать достаточно, чтобы покрыть все нужды, содержание сахара в крови начинает увеличиваться, и развивается диабет.

«Исследование, проведенное в Швейцарии, показало, что инсулинорезистентность повышается в клетках печени у тех, кто употребляет 80 мг фруктозы в день всего в течение трех недель», – отмечает Стэнхоуп. Это количество примерно равно тому, которое вы получите, выпив 4 баночки колы по 330 мг.

## ЖИРОВОЙ ГЕПАТОЗ

Примерно 1 из 5 взрослых и 1 из 10 подростков страдают неалкогольной жировой дегенерацией печени (жировым гепатозом). И примерно у 10-20 % из них отмечается воспаление и повреждение клеток печени, что может развиваться в цирроз или печеночную недостаточность. «Ожирение и СД, безусловно, повышают риск развития жирового гепатоза, но существуют доказательства того, что фруктоза также может этому способствовать», – говорит Стэнхоуп.

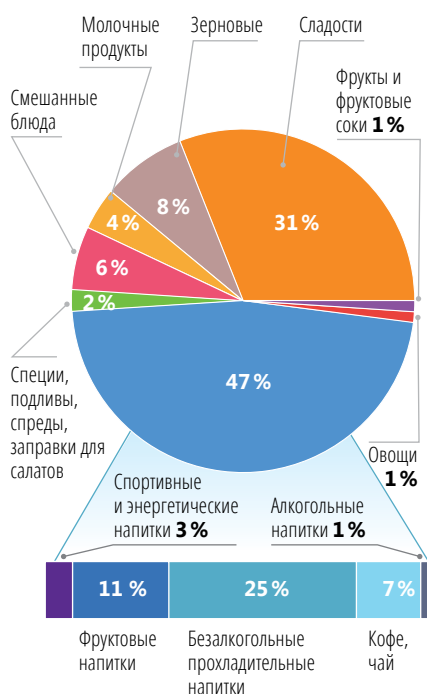
В июне 2015 г. ученые, проводившие Фремингемское исследование сердца, сообщили, что у людей, употребляющих по крайней мере один сладкий напиток в день, отмечается повышенный риск развития жирового гепатоза. Однако в этой области проводилось очень мало исследований. В небольшом количестве исследований оценивали, что происходит с печенью, когда люди употребляют сахара.



В датском исследовании 47 взрослых, страдающих избыточной массой тела, получали 1 л колы (в которой для сладости применяется обычный сахар), обезжиренное молоко, диетическую колу или воду. Через 6 месяцев содержание жира в печени увеличилось только у тех, кто пил обычную колу (также у них увеличилось количество мышечного и внутрибрюшного жира).

Таким образом, фруктоза заставляет печень производить жир. Остается вопрос: какое количество жира остается в печени, а какое – поступает в кровь? Если печень удерживает настолько много жира, чтобы вызвать инсулинорезистентность, то порочный круг замыкается. «При развитии инсулинорезистентности в печени усугубляется процесс производства в ней жира, – объясняет Стэнхоуп. – Но нужно провести больше исследований. У нас нет достаточных доказательств, чтобы сделать вывод о том, что кукурузный сироп с высоким содержанием фруктозы или сахарозы вызывает развитие жирового гепатоза. Но, думаю, скоро они появятся».

### ИСТОЧНИКИ САХАРА



Пока ученые ищут дополнительные доказательства вреда сладких напитков, стоит ли людям употреблять меньшее количество таких напитков? «Несомненно, – говорит доктор Стэнхоуп. – Если совместить интервенционные исследования в области питания с эпидемиологическими исследованиями, то можно прийти к выводу, что сахар вообще не полезен для здоровья. Более того, снижение потребления сахара не несет в себе никакого риска, в то время как игнорирование этих предостережений ставит ваше здоровье под угрозу».

Автор: Бонни Либман, Nutrition Action, 2015  
Перевод с английского – Алексей Остапенко

# РЕЦЕПТЫ

## ОТ ПАНСИОНАТА «ДЕСНА»

### ПАШТЕТ ИЗ ПРОРОЩЕННЫХ СЕМЯН ПОДСОЛНЕЧНИКА

- 6 ст. л. семян подсолнечника
- 10 ст. л. воды
- 1 зубчик чеснока
- 2 ст. л. лимонного сока
- 0,5 ч. л. соли
- 2 ст. л. оливкового масла



Возьмите 1 стакан очищенных от скорлупы семян подсолнечника и подготовьте их к проращиванию. Выберите все лишнее (шелуху), а затем переложите их в банку и залейте 2-3 стаканами прохладной воды. Оставьте семена на 2 часа или на ночь, затем промойте их, откиньте на сито. Теперь набухшие семена готовы к приготовлению.

Чтобы приготовить паштет, измельчите все ингредиенты в блендере. Подавайте с измельченным укропом.

### ДЕСНЯНСКИЕ ПЕЛЬМЕНИ

#### ТЕСТО:

- 2 стакана муки
- щепотка соли
- ¾ стакана воды

#### НАЧИНКА:

- 100 г соевых стейков
- 150 г грибов (шампиньонов)
- 100 г сырого лука
- 15 г чеснока
- 1 ч. л. кориандра
- 0,5 ч. л. соли
- 2 ст. л. оливкового масла



Замесите тесто, накройте и оставьте на 15 мин. Отварите соевые стейки в подсоленной воде (5 мин), остудите, перекрутите на мясорубке. Грибы натрите на мелкой терке. Лук мелко нашинкуйте, чеснок измельчите. Добавьте кориандр, масло, соль. Смешайте все ингредиенты (стейки можно заменить вареной соей).

Сделайте из теста колбаски толщиной примерно 2 см, порежьте их на кусочки (примерно 1 см) и раскатайте лепешки диаметром 3 см. Выкладывайте начинку чайной ложкой в центр лепешки; залепите края и соедините их.

Пельмени следует варить в кипящей подсоленной воде на небольшом огне примерно 2-3 мин с момента закипания.

## ПАНСИОНАТ «ДЕСНА»

Оздоровительный комплекс предлагает отдых в живописной местности возле реки Десна среди лугов, озер и лесистых холмов. В течение 11 дней оздоровительной программы простые, но эффективные средства лечения, соблюдение принципов здорового образа жизни, красивая природа и уютные условия проживания будут способствовать не только хорошему отдыху, но и результативному лечению и восстановлению здоровья. Если вы желаете поддержать и восстановить свое здоровье; не боитесь перемен; мечтаете отдохнуть от рутины суетной жизни, тогда пансионат «Десна» – ваш верный выбор!

**Заезды: 06.06-16.06, 20.06-30.06, 01.08-11.08, 15.08-25.08.**



#### Контакты:

Черниговская обл.,  
с. Радичев,  
ул. Осовковка, 40

+38 (067) 197-78-07;  
+38 (066) 786-62-94.

E-mail: info@desna.info  
www.desna.cn.ua

# СТРЕМЯСЬ К СОВЕРШЕНСТВУ

Все мы стремимся к совершенству. Но как его достичь? Предлагаю ознакомиться с четырьмя библейскими принципами, которые мы можем применять в повседневной жизни.

## 1 СОВЕРШАЙ ДЕЛА ПО ПОРЯДКУ.

Апостол Павел рекомендует: **«Только все должно быть благопристойно и чинно»** (1 Кор. 14:40). Таким принципом нам следует руководствоваться ежедневно во всяком нашем начинании. Где бы мы ни находились – на работе ли, дома ли, – все следует делать по порядку. Нужно иметь свою методику и систему, порядок выполнения задач на каждый день. Принцип порядка станет нашим путеводителем, если мы намерены организовать свой дом и свою жизнь.

## 2 ДЕЛАЙ ВСЕ КАЧЕСТВЕННО.

В книге Екклесиаста 9:10 сказано: **«Все, что может рука твоя делать, по силам делай»**. За какое бы дело мы ни принимались, где бы мы ни были и для кого бы ни старались, дело должно быть сделано добросовестно. Это означает, что мы постараемся совершать наши каждодневные дела качественно и доводить их до конца. Если дело стоит, чтобы им занимались, оно должно быть сделано хорошо. В любом своем начинании стремитесь к совершенству.

## 3 ДЕЛАЙ ВСЕ С РАДОСТЬЮ.

Павел говорит: **«Радуйтесь всегда в Господе; и еще говорю: радуйтесь»** (Филп. 4:4). Если мы принимаемся за дела по порядку, стараясь выполнять их

добросовестно, и стремимся к совершенству, то должны следить за нашим отношением к тому, что мы делаем. Интересный текст из Филп. 2:14 увещевает нас: **«Все делайте без ропота и сомнения»**. Я не знаю ни одного человека, которому бы нравилось делать грязную работу, но это необходимо. Согласно Писанию, мы должны делать это безропотно. Это может не быть нашим любимым занятием, но мы можем получать удовлетворение от того, что делаем нашу работу хорошо. Работая с радостью, мы испытываем чувство удовлетворения, остаемся бодрыми и довольными результатом.

## 4 СТАРАЙСЯ ДОСТИЧЬ ЦЕЛИ.

Кто-то из вас может сказать: «Мне нужен очень сильный стимул. Много раз я пыталась расставить приоритеты и упорядочить свою жизнь. Но в итоге у меня ничего не получалось». Именно поэтому нужно пытаться снова. Описание мотивации находим в Филп. 3:13, 14: **«Забывая заднее и простираясь вперед, стремлюсь к цели, к почести высшего звания Божия во Христе Иисусе»**.

Павел, написавший эти слова, когда-то стерег одежды тех, кто побивал камнями Стефана, первого христианского мученика. У Павла были причины желать забыть прошлое. Может ли кто-нибудь из нас сравнить собственные

неудачи и чувство стыда с его переживаниями? У всех нас есть прошлые неудачи. Мы все переживаем, размышляя о том, что случилось и как могло бы быть. Если надежда наша коренится во Христе, мы можем позволить уйти чувству вины и с нетерпением ожидать того, что Он по нашей просьбе приготовит для нас в будущем.

Пришло время забыть, сколько раз вы предпринимали попытки и терпели неудачи. Забудьте фразу: «У меня не получается!» Стремитесь к цели. Павел мог сказать: **«Все могу в укрепляющем меня Иисусе Христе»** (Филп. 4:13), потому что сосредоточивался на предстоящем, а не на бывших неудачах. У него были свои правильные приоритеты, и он был благодарен Богу за все, что ему было дано. Павел отстранялся от несущественного, чтобы сосредоточиться на важных, вечных вопросах.

Часто желание большего достатка на самом деле свидетельствует о жажде заполнить внутреннюю пустоту. Настоящее удовлетворение можно получить, только исследовав свое отношение к жизни, упорядочив приоритеты и найдя свой источник силы. Христос не одаривает нас сверхчеловеческой способностью справляться со всем, за что бы мы ни брались, но мы можем получить достаточно энергии, чтобы исполнить Его волю и справиться с каждодневными задачами. Во всяком деле и в любое время просите Христа, чтобы Он укрепил вас.

## МОЯ ЗДОРОВАЯ СЕМЬЯ

№ 6 (89) 2016

Издатель – издательство  
«Джерело життя»

Ответственный за выпуск –  
директор издательства  
«Джерело життя»  
Василий Джулай

Главный редактор  
издательства  
Лариса Качмар

Ответственный редактор  
Анна Борисовская

Редколлегия  
Сергей Луцкий – директор  
отдела здоровья УУК, глава  
редколлегии  
Алексей Остапенко – директор  
«Благотворительного фонда  
здоровой жизни»  
Петр Сироткин – директор  
отдела семейного служения УУК  
Татьяна Остапенко – семейный  
врач пансионата «Наш Дом»  
Рита Заморская – магистр  
общественного здравоохранения  
Ирина Исакова – семейный  
консультант  
Мирослава Луцкая – провизор

Медико-биологическая  
экспертиза  
Орест Паламар – кандидат  
медицинских наук

Корректоры  
Елена Белоконь  
Елена Мехоношина  
Инна Джердж

Дизайн и верстка  
Юлия Смаль

Ответственная за печать  
Тамара Грицюк

Тираж 10 000 экз.  
Адрес: 04071, г. Киев,  
ул. Лукьяновская, 9/10-А  
E-mail: zdorovuj@gmail.com

Тел.: (044) 467 50 73 –  
ответственный редактор  
(044) 425 69 06 –  
заказ книг и газет

Редакция оставляет за собой  
право печатать материалы  
в дискуссионном порядке,  
не разделяя взглядов автора,  
а также редактировать  
и сокращать тексты.  
Авторские оригиналы  
не рецензируются и не  
возвращаются. Объявления,  
реклама и письма читателей  
печатаются на языке  
оригинала. Ответственность  
за содержание статей несет  
автор.

Узнай больше на:  
[www.lifesource.com.ua](http://www.lifesource.com.ua)

Контактные данные  
распространителя:

Hope.UA

Два "9"  
ОДНЕ ЖИТТЯ

ЧЕТВЕР 21:10

ПРОГРАМА ПРО СІМЕЙНІ СТОСУНКИ

0 800 30 20 20 (с) Супутник ASTRA 4A: 5° сх.д.12 284 М. SR 27 500, FEC 3/4