

МОЯ ЗДОРОВАЯ СЕМЬЯ

№ 11 (94) 2016



Здоровье – первое богатство,
счастливое супружество – второе.

ПРОСТАТИТ: СИМПТОМЫ, ДИАГНОСТИКА, ЛЕЧЕНИЕ

2



КАК ВОСПОЛНИТЬ ДЕФИЦИТ ВИТАМИНА B₁₂

Не всегда слабость, головокружение, депрессия, ухудшение памяти, боль в сердце – типичные проблемы людей пожилого возраста. Иногда это свидетельство того, что организму не хватает витамина B₁₂.

5



ЩО ПОТРІБНО ЗНАТИ ПРО ГЕМОГЛОБІН?

Рівень гемоглобіну в крові – один із найважливіших показників здоров'я людини. Про те, як часто треба здавати кров на гемоглобін та як не допустити появи залізодефіцитної анемії, розповідає лікар-гематолог.

6



ДИРЕКТИВИ БАТЬКІВ, АБО ЯК ПРАВИЛЬНО ДОБИРАТИ СЛОВА

Які батьківські слова можуть нашкодити майбутньому дитини? А які допоможуть сформувати особистість та скерувати її подальший розвиток та успіх?

8

ПРОСТАТИТ:

СИМПТОМЫ, ДИАГНОСТИКА, ЛЕЧЕНИЕ

За последние 20 лет заболеваемость простатитом возросла примерно вдвое, и сейчас данной патологией страдает почти половина мужского населения Земли в возрасте 50+. Каковы причины возникновения заболевания и способы его лечения?



Простатит – это воспаление предстательной железы, которое может развиваться у мужчин любого возраста. Хронический простатит занимает первое место среди причин посещения андролога и уролога.

По данным Национального института здоровья, 25% всех жалоб при посещении уролога связаны с проблемами половой и мочевыделительной систем у мужчин молодого и среднего возраста, а также простатитом. В некоторых случаях хронический простатит возникает после приступа острого простатита. Заболевание может быть также связано с другими инфекциями мочевыводящих путей.

Простата представляет собой орган, размером и формой напоминающий каштан, который состоит из железистой, мышечной и соединительной тканей. Простата расположена под мочевым пузырем и, как муфта, окружает начальный отдел мочеиспускательного канала.

Предстательная железа является частью мужских репродуктивных органов, она вырабатывает секрет, который, смешиваясь с семенной жидкостью, поддерживает активность сперматозоидов и их устойчивость к различным неблагоприятным условиям. Секрет простаты составляет от 30 до 50 % объема эякулята, во многом определяя его качество. Именно поэтому при хроническом простатите нередко нарушается регулирующая функция простаты, изменяются свойства секрета железы, что негативно отражается на концентрации и подвижности сперматозоидов, вероятности зачатия.

СИМПТОМЫ ПРОСТАТИТА

Самыми первыми симптомами простатита являются расстройства мочеиспускания: больной может чувствовать жжение и рези, ощущение неполного опорожнения, частые и болезненные позывы к мочеиспусканию. Эти жалобы усиливаются после переохлаждения или

стресса. Со временем возникает нарушение половой функции: недостаточная эрекция, преждевременная эякуляция, боли по ходу мочеиспускательного канала, болезненный половой контакт, кровь в моче и др.

Основной причиной хронического инфекционного простатита, как правило, являются рецидивирующие инфекции мочевого пузыря. Простатит считается хроническим, если длится более 3 месяцев.

ФОРМЫ ПРОСТАТИТА

Острый бактериальный простатит

Это наименее распространенная форма простатита; симптомы, как правило, тяжелые. У мужчин с данным заболеванием возникает острая боль в нижней части живота, нередко отдающая в крестец, при этом мочеиспускание становится резко болезненным и частым. Заболевание сопровождается повышением температуры тела до 40°C, ознобом, возможно, тошнотой, рвотой и жжением при мочеиспускании.

« Около 75% всех случаев хронического инфекционного простатита успешно лечатся. »

Острый бактериальный простатит требует незамедлительного лечения, поскольку данное состояние может привести к инфицированию мочевого пузыря, абсцессу простаты или полному блокированию выделения мочи. Поэтому врач может назначить антибиотики и обезболивающие препараты.

Хронический бактериальный простатит

Эта болезнь является следствием длительного течения инфекции мочевых путей с последующим вовлечением предстательной железы. Считается, что у некоторых мужчин заболевание развивается на протяжении нескольких лет,

прежде чем появляются его признаки. Симптомы похожи на острый бактериальный простатит, но менее интенсивны. Установить диагноз сложно.

Хронический небактериальный простатит

Его еще называют синдромом хронической тазовой боли. Это наиболее распространенная форма болезни, встречается в 90% случаев. Состояние характеризуется постоянными болевыми ощущениями в нижней части живота, а также в области таза и половых органов в течение, по крайней мере, 3 месяцев. В моче бактерии не отмечаются, но могут быть другие признаки воспаления. По симптомам состояние можно перепутать с интерстициальным циститом (хроническое воспаление мочевого пузыря).

ПРИЧИНЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ ПРОСТАТИТА

- 1 **Инфекции, передающиеся из мочеиспускательного канала или половым путем:** хламидии, уреаплазма, микоплазма, гарднерелла, вирус герпеса, цитомегаловирус, трихомонады, гонококк, грибок рода Кандида, кишечная палочка (*Escherichia coli*), – могут поражать уретру и проникать в ткани простаты.
- 2 **Нарушение кровообращения в органах малого таза** (застойные явления в простате приводят к ее воспалению).
- 3 **Работа в постоянном сидячем положении.** В первую очередь риск данного заболевания актуален для водителей, операторов ЭВМ и всех тех, кто ведет сидячий образ жизни без достаточной физической активности.
- 4 **Длительное половое воздержание или беспорядочная половая активность.**
- 5 **Нарушение иммунитета.**
- 6 **Частые переохлаждения области таза и ног, а также всего тела.**

- 7 Стрессы: психические и физические перегрузки.
- 8 Гормональный дисбаланс.
- 9 Дефицит витаминов и микроэлементов.

Некоторые медицинские процедуры и состояния могут увеличить риск развития простатита. Риск повышается, если вы вынуждены были пользоваться катетером для вывода мочи, если отмечаются проблемы с мочевыводящей системой, если вы перенесли инфекцию мочевого пузыря, имеете увеличенную простату. Также причиной могут быть аутоиммунные заболевания (неправильная реакция организма на ткань предстательной железы).

ЛЕЧЕНИЕ ПРОСТАТИТА

В случае острого простатита больные обычно обращаются за медицинской помощью, а вот при хроническом процессе лечение нередко игнорируется. Течение хронического простатита волнообразное, периодически обострение сменяется более или менее длительной ремиссией, во время которой болезнь никак не дает о себе знать. Вследствие этого многие мужчины предпочитают отсидеться дома и не обращаются к врачу.

Однако это не лучший выход из положения, поскольку во время каждого обострения воспалительный процесс распространяется дальше по мочевыводящей системе, что может стать причиной цистита и пиелонефрита. Но чаще осложнением простатита становится

воспаление семенных пузырьков, яичек и их придатков. Вследствие этого может развиться мужское бесплодие, лечение которого будет сложным и долгим. Хронический простатит и связанные с ним боли могут вызывать снижение полового влечения, что влияет на качество жизни и отношения в семье.

Около 75 % всех случаев хронического инфекционного простатита успешно лечатся. Лечение зависит от стадии процесса, возраста, сопутствующих заболеваний и причины возникновения болезни, поэтому его должен проводить врач-уролог или андролог. В состав терапии могут быть включены антибактериальные препараты, вентоники (для уменьшения застойных явлений), лекарственные свечи и др.

Физические методы лечения могут включать в себя: теплые или горячие ванны, грязелечение, микроклизмы с настоями трав, активированным углем, трансректальную микроволновую гипертермию, диадинамофорез, лазерную терапию, ультразвуковую фонофорез.

Некоторым пациентам помогает соблюдение диеты: исключение острой пищи и кофеина, кислых напитков. Также следует избегать езды на велосипеде, которая может ухудшить состояние.

При хроническом простатите иногда применяют следующий травяной сбор: 1 ст. л. листьев лещины + 1 ч. л. корня одуванчика + 1 ст. л. репешка + 1 ч. л. почек черного тополя. Настоять на 500 мл воды. Принимать в течение 3 недель. Длительность лечения: 3 цикла с перерывом в 1 неделю.

ПРОФИЛАКТИКА ПРОСТАТИТА

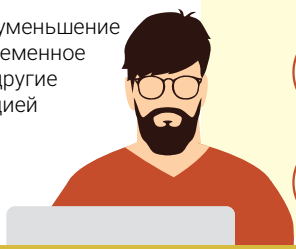
Профилактика заболевания включает в себя отказ от алкоголя, курения, избегание переохлаждения, активный образ жизни, занятия спортом или лечебной физкультурой. Старайтесь не мерзнуть, не сидеть на холодном. Если у вас сидячая работа, вставайте через каждый час поразмяться. При задержке стула пользуйтесь слабительными средствами (оливковое масло, отруби, свекла, слива, инжир). Для семейных мужчин важно вести регулярную половую жизнь. Необходимо регулярно и полноценно питаться, избегать нервных перенапряжений и просто заботиться о своем здоровье.

Простатит – заболевание, поддающееся лечению. Но даже в тех случаях, когда он не может быть вылечен, вполне реально облегчить его симптомы, следуя рекомендуемой терапии. Обязательно пройдите полный курс лечения, даже если симптомы исчезли. В случае инфекционного простатита симптомы могут исчезнуть до того, как организм очистится от инфекции полностью.

Каковы долгосрочные последствия хронического простатита? Он влияет на мужчин по-разному, вызывая различную степень дискомфорта и/или боли. Простатит не является заразной болезнью. Вы можете прожить свою жизнь нормально и продолжать сексуальные отношения.

Наличие простатита не увеличивает риск развития рака предстательной железы. Однако вам следует проходить регулярные осмотры у уролога.

ЗАБОЛЕВАНИЕ ПРОСТАТЫ

СИМПТОМЫ		ПРОФИЛАКТИКА	
 Затруднения/неприятные ощущения при мочеиспускании		 Ежегодный осмотр у уролога	 Регулярная физическая активность
 Снижение эрекции, уменьшение влечения, преждевременное семяизвержение и другие проблемы с эякуляцией		 Регулярная половая жизнь (для семейных)	 Полноценное питание, богатое витамином Е, цинком
 Текущая боль внизу живота, мошонке, промежности		 Полный отказ от алкоголя и курения	
ПРИЧИНЫ		ЛЕЧЕНИЕ	
 Хронические инфекции, в том числе передающиеся половым путем, ослабление иммунитета	 Дефицит витаминов и микроэлементов	 Визит к урологу	 Теплые и горячие ванны, грязи, микроклизмы с настоями трав
 Частое использование прерванного полового акта в качестве контрацепции, беспорядочная половая жизнь или длительное воздержание	 Психические и физические перегрузки	 Массаж простаты	 Комплексное медикаментозное лечение
 Частые переохлаждения	 Сидячий образ жизни		

Подготовил Алексей Хацинский, врач общей практики, семейной медицины

КАК ПОДГОТОВИТЬСЯ К СДАЧЕ АНАЛИЗОВ

Многим людям приходится сдавать различные анализы: при оформлении в детский сад, школу, во время болезни и т. д. Но все ли знают, как правильно подготовиться к обследованию? Необходимо учитывать факторы, зависящие только от пациента, которые могут повлиять на результаты лабораторных исследований и, соответственно, на последующее лечение. Рассмотрим наиболее важные моменты.

ПРИЕМ ПИЩИ

Сдавать кровь для проведения любого анализа следует натощак, то есть *через 10-12 часов после последнего приема пищи* (время, которое требуется для переваривания, всасывания и усвоения пищи клетками организма). Это очень важное условие для оценки обменных процессов. Если сдать кровь после приема пищи, в ней будет содержаться большое количество жиров, и проведение исследования либо будет невозможным, либо полученные результаты будут значительно искажены, что может привести к неправильно, необоснованному лечению.

Если вы соблюдаете диету или голодаете, это может сказаться на показателях обмена веществ. Так, при голодании более 48 часов может повыситься уровень билирубина крови, при голодании свыше 72 часов отмечается снижение концентрации глюкозы до нижней границы нормы, повышение содержания свободных жирных кислот, мочевины.

Употребление жирной пищи может привести к повышению уровня калия, триацилглицеридов, щелочной фосфатазы.

Чрезмерная белковая нагрузка (мясной, белковый рацион) увеличивает содержание аммиака и мочевины, что значительно повышает нагрузку на печень и почки вследствие выведения этих веществ из

организма и приводит к появлению уратов в моче. Такое питание особенно противопоказано больным с нарушениями функций печени и почек.

Употребление кофе, крепкого чая, колы, кофеиносодержащих напитков приводит к повышению в крови и моче катехоламинов, свободных жирных кислот, глюкозы, кортизола, карбоксигемоглобина, количества эритроцитов и лейкоцитов; снижению толерантности к глюкозе; повышению секреции желудочного сока, соляной кислоты, пепсина; увеличению диуреза, снижению относительной плотности мочи.

Прием алкоголя повышает концентрацию лактата, мочевой кислоты и триацилглицеридов, снижает уровень глюкозы в крови.

Накануне сдачи анализов не принимайте пищу после ужина, а сам ужин должен быть легким и не поздним. Можно пить только воду.

КУРЕНИЕ

У курильщиков повышен уровень концентрации С-реактивного белка, что доказывает наличие хронического воспаления в бронхолегочной системе. Кроме того, курение способствует связыванию гемоглобина с угарным газом, что значительно затрудняет доставку кислорода к органам и тканям. Чтобы справиться с этим, кроветворная система

увеличивает количество и размеры эритроцитов, а также уровень гемоглобина. Поэтому высокий уровень гемоглобина и эритроцитов у курильщиков не является показателем здоровья. Это крик организма о помощи!

Курение способствует развитию атеросклероза (повышается содержание липопротеидов низкой плотности), ложно завышает содержание глюкозы крови, способствует развитию онкологических процессов (повышается содержание раково-эмбриональных антигенов).

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Накануне лабораторного исследования необходимо уменьшить физические нагрузки. После одночасовой интенсивной физической нагрузки активность некоторых ферментов (альдолазы, креатинфосфокиназы, аспартатаминотрансферазы, лактатдегидрогеназы) может оставаться повышенной в течение суток.

Длительные физические нагрузки приводят к повышению в крови уровня половых гормонов, включая мужские (тестостерон, андростендион). Это приводит к увеличению мышечной массы и повышает количество лютеинизирующего гормона в крови.

Постарайтесь перед процедурой отдохнуть 10-15 минут в приемной, успокоиться.

ЛЕКАРСТВЕННЫЕ СРЕДСТВА

Некоторые лекарственные средства могут оказывать существенное влияние на результаты лабораторных исследований. Пероральные контрацептивы, диуретики (гипотиазид) ложно завышают уровень кальция в крови.

Парацетамол, аскорбиновая кислота, фуросемид завышают уровень глюкозы. Вакцина против гепатита В, пероральные контрацептивы, витамин А повышают скорость оседания эритроцитов. Антибактериальные препараты, аспирин, индометацин снижают уровень гемоглобина крови.

Поэтому, если возможно, прием лекарственных препаратов перед исследованием крови следует отменить, либо нужно сообщить доктору обо всех принимаемых лекарствах.

ЗАБОР КРОВИ

Недопустимо во время забора крови из вены работать кистью руки (сжимать и разжимать кулак), а также использовать жгут более 2 минут. Это приводит к ложному завышению концентрации билирубина, факторов свертывания крови, клеток крови, гормонов, холестерина, кальция.

Грамотная подготовка к сдаче любого анализа способствует получению точных результатов. Лабораторные исследования предоставляют лечащему врачу до 70% значимой информации для установления диагноза.

БЕССОННИЦА И НЕПРОДОЛЖИТЕЛЬНЫЙ СОН: МУЖЧИНЫ В ГРУППЕ РИСКА

Исследование, в котором принимали участие свыше 740 мужчин в течение 14 лет, выявило, что среди тех, кто страдал от бессонницы и спал менее 6 часов в ночное время, риск смерти был в 4 раза выше, чем у тех, кто не имел проблем со сном. Отмечена тенденция к повышению риска смерти более чем в 7 раз в случае, если бессонница и непродолжительный сон сочетаются с диабетом и/или гипертонией. У женщин, в свою очередь, не было отме-

чено увеличения риска смерти, связанного с бессонницей и непродолжительным сном.

Если вы страдаете от бессонницы, не игнорируйте ее. Старайтесь ложиться спать и пробуждаться в определенное время, ежедневно занимайтесь физическими упражнениями не менее 30 минут, избегайте кофеиносодержащих напитков, а также позднего и обильного ужина.

По материалам сайта www.positivechoices.com



ОСТЕРЕГАЙТЕСЬ ПОКУПОК НА ГОЛОДНЫЙ ЖЕЛУДОК

При покупке продуктов в голодном состоянии существуют определенные опасности. Тот факт, что посещение магазина с пустым желудком практически гарантирует, что ваша корзина будет наполнена высококалорийными продуктами, не должен вызывать удивление. Ученые обнаружили это при исследовании в лабораторных условиях поведения 68 человек, а также при исследовании на практике, в котором принимали участие 82 человека. Голодные участники выбирали не большее количество продуктов, но покупали наиболее калорийные из них.

КАК ВОСПОЛНИТЬ ДЕФИЦИТ ВИТАМИНА

Не всегда слабость, головокружение, шум в ушах, раздражительность, ухудшение памяти, депрессия, боль в сердце – типичные проблемы людей пожилого возраста. Иногда это просто свидетельство того, что организму недостает витамина B₁₂.



Много ли вреда может принести недостаточное употребление этого витамина? Давайте прочтем описание клинического случая, опубликованного аффилированной Гарвардом главной больницей Массачусетса в The New England Journal of Medicine: «В течение двух месяцев 62-летний мужчина потерял слух, появилось ощущение покалывания в руках, стало труднее ходить, отмечались сильнейшие боли в суставах, кожа начала приобретать желтоватый оттенок, постепенно развилась одышка. Причиной всего этого стал недостаток витамина B₁₂ в крови».

Однако ситуация может быть и хуже: при остром недостатке витамина B₁₂ развивается глубокая депрессия, паранойя и галлюцинации, потеря памяти, недержание, снижение вкусовых ощущений, обоняния и др.

КАКОВЫ ФУНКЦИИ ВИТАМИНА B₁₂?

Витамин B₁₂ необходим человеческому организму для производства красных кровяных клеток, нормального функционирования нервных клеток и ДНК; также он выполняет другие функции. Среднестатистическому взрослому в день необходимо получать 2,4 мкг. Как и большинство витаминов, B₁₂ не вырабатывается нашим организмом. Его необходимо получать из пищи или в виде добавок.

В этом и кроется корень проблемы: некоторые люди употребляют недостаточно витамина B₁₂ для восполнения потребности в нем, тогда как у других он не очень хорошо усваивается, как бы много они его не принимали. В результате дефицит витамина B₁₂ достаточно распространен, особенно у пожилых людей. По данным Национальной программы проверки здоровья и питания, у 3,2% взрослого населения в возрасте 50 лет уровень B₁₂ был опасно низким, а у около 20% показатели были на нижней границе нормы.

НАХОДИТЕСЬ ЛИ ВЫ В ГРУППЕ РИСКА?

Причин дефицита витамина B₁₂ много. Среди них – вегетарианское питание и хирургия, направленная на снижение веса.

Растения не вырабатывают B₁₂. Единственными продуктами, из которых его можно получить, являются мясо, яйца, молочная продукция и другие продукты животного происхождения.

Строгие вегетарианцы и веганы находятся в группе повышенного риска развития дефицита B₁₂, если они не употребляют обогащенные витамином зерновые или добавки. Люди, которым проводили резекцию желудка или хирургию, направленную на снижение веса (уменьшение объема

желудка), также в большей мере подвержены риску дефицита B₁₂, поскольку операция нарушает способность организма усваивать этот витамин из пищи.

Проблемы с B₁₂ могут быть вызваны и заболеваниями, при которых нарушается усвоение пищи, такими как целиакия или болезнь Крона. Подобным образом могут влиять и широко применяемые препараты от изжоги, поскольку они снижают выработку кислоты в желудке, которая необходима для усвоения B₁₂. Чаще это случается у людей пожилого возраста, поскольку у них снижается выработка желудочной кислоты.

« По данным Национальной программы проверки здоровья и питания, у 3,2% взрослого населения в возрасте 50 лет уровень B₁₂ был опасно низким, а у около 20% показатели были на нижней границе нормы. »

КАК РАСПОЗНАТЬ ДЕФИЦИТ B₁₂

Дефицит витамина B₁₂ может развиваться долго, вследствие чего симптомы проявляются постепенно и усиливаются со временем. Но это может произойти и сравнительно быстро. Запутавшись в целом ряде симптомов, вы можете упустить из виду возможность возникновения дефицита витамина или принять его за какое-либо заболевание.

Признаки дефицита витамина B₁₂:

- онемение или покалывание в руках, ногах или ступнях;
- затруднения при ходьбе (пошатывание, проблемы с равновесием);
- анемия;
- отек, воспаление языка;
- желтоватый оттенок кожи;
- затруднение мышления (когнитивные затруднения) или ухудшение памяти;
- паранойя или галлюцинации;
- слабость;
- повышенная утомляемость.

Хотя опытный терапевт может определить дефицит витамина B₁₂ после тщательного опроса и осмотра, для подтверждения диагноза необходимо сделать анализ крови.

Очень важно как можно раньше заметить проблему и начать лечение. «Если гиповитаминоз не лечить, он может вызвать серьезные неврологические проблемы и привести к развитию заболеваний крови», – говорит доктор Брюс Бристиан, заведующий клиническим питанием из израильского медицинского центра Бет Дякониса, аффилированного Гарвардом.

ЧТО ДЕЛАТЬ?

Самое время сдать кровь на анализ и проверить уровень B₁₂ в вашей крови, если:

- вам больше 50 лет;
- вы принимаете ингибиторы протонной помпы или H₂-гистаминоблокаторы;
- принимаете метформин (при диабете);
- являетесь строгим вегетарианцем или веганом;
- перенесли операцию, направленную на уменьшение веса, или страдаете заболеванием, вызывающим нарушение усвоения пищи.

Выраженный дефицит витамина B₁₂ можно восполнить двумя способами: делая еженедельно инъекции или принимая витамин ежедневно в больших дозах в виде таблеток. Небольшой дефицит можно восполнить, принимая обычные мультивитамины.

Дефицит витамина B₁₂ у многих людей можно предотвратить. Если вы строгий вегетарианец или веган, очень важно есть хлеб, каши и другие зерновые продукты, обогащенные витамином B₁₂, либо принимать его ежедневно в виде добавки. В обычной дозе мультивитаминов содержится 6 мкг, это более чем достаточно, чтобы покрыть ежедневную потребность организма.

Если же ваш возраст превышает 50 лет, рекомендуется принимать добавки B₁₂, поскольку организм может не справляться с усвоением его из пищи. Обычные мультивитамины тоже могут восполнить дефицит.

ЭТО НЕ ЛЕКАРСТВО

Интернет пестрит информацией о чудесных эффектах от приема B₁₂ при лечении болезни Альцгеймера и других хронических заболеваний, бесплодия, повышенной утомляемости, экземы и еще целого ряда болезней. Большинство этих статей основываются на непроверенных или ошибочных данных.

Возьмем, например, болезнь Альцгеймера. «Несмотря на то что существует взаимосвязь между низким уровнем витамина B₁₂ и снижением когнитивных функций, клинические исследования, включающие также участников с болезнью Альцгеймера, не показали улучшения когнитивной функции даже после применения 1000 мкг», – говорит доктор Бристиан.

Лучше всего получать достаточное количество витамина B₁₂, чтобы предотвратить его дефицит, а не воспринимать его как лекарство от своих недугов.

Автор: Патрик Дж. Скерретт, бывший ответственный редактор Harvard Health

ЩО ПОТРІБНО ЗНАТИ ПРО ГЕМОГЛОБІН?

Рівень гемоглобіну в крові – один із найважливіших показників здоров'я людини. Про те, як часто здавати кров на визначення рівня гемоглобіну, що таке анемія та як запобігти залізодефіцитній анемії, розповідає лікар-гематолог Катерина Олександрівна ШЕПТИЦЬКА.

– Що таке гемоглобін і яка його роль у нормальному функціонуванні людського організму?

– Гемоглобін – це один зі складних білків організму, основною функцією якого є транспортування кисню до всіх тканин і органів. Без кисню наш організм не може дихати, а отже, і жити. Якщо організм страждає від нестачі кисню, сповільнюються всі процеси окислення та іншої життєдіяльності на клітинному рівні, людина соматично відчуває слабкість, з'являється задуха.

– Що таке глікозильований гемоглобін?

– Глікозильований гемоглобін – це частина всього гемоглобіну, пов'язана з глюкозою. Він дуже точно вказує на рівень вмісту глюкози в плазмі крові за останні три місяці. Що вищий рівень цукру в крові, то вищий його показники. Цей критерій дозволяє діагностувати або попередити таке захворювання, як цукровий діабет.

– Якою є норма гемоглобіну для різних категорій населення: чоловіків, жінок, дітей, новонароджених?

– Новонароджені – 170–210 г/л; діти, старші двох років, – 116–135 г/л; чоловіки – 132–164 г/л; жінки – 115–145 г/л. Однак практика свідчить про те, що є випадки, коли показники на нижній межі норми і нижче, але ніякої патології немає, людина себе чудово почуває і живе з такими показниками все життя.

– Як часто потрібно здавати кров на визначення рівня гемоглобіну?

– Кров на визначення рівня гемоглобіну необхідно здавати

раз на півроку для жінок і раз на рік – для чоловіків, для здорових дітей до трьох років – раз на 6–8 місяців, а потім раз на рік, але при перенесених ГРВІ та інших захворюваннях – на розсуд лікаря. У разі наявності епізодів анемії або кровотеч динаміку здавання аналізу крові визначає лікар у кожному конкретному випадку індивідуально.

– Чи можна за показником гемоглобіну діагностувати в людини якісь захворювання?

– Гемоглобін – це показник роботи червоного ростка кровотворення, його пригнічення може бути непрямою ознакою низки хронічних, гострих та онкологічних захворювань зокрема. Найчастіше зниження гемоглобіну в жінок пов'язане із залізодефіцитом та фізіологічними кровотечами (менструальний цикл). Тому я часто рекомендую після ознайомлення з результатами аналізів крові підтримувальну схему вітамінотерапії, а в разі необхідності – і препарати заліза. Призначати препарати заліза має право тільки лікар після отримання повної картини лабораторної та клінічної діагностики.

– Про що свідчить підвищений рівень гемоглобіну?

– Підвищення рівня гемоглобіну може бути викликане як патологією з боку самої крові, так і іншими захворюваннями, а також транзиторними станами (прийом медикаментів, алкоголю, наркотиків, стрес, нічні недосипання, порушення водно-питного режиму). Це можна назвати «синдромом згущення крові»: процеси перенесення кисню

еритроцитами (з гемоглобіном) сповільнюються, з'являється схильність до утворення згустків, що може призвести до тромбозів, інсультів, інфарктів.

– Чи завжди зниження гемоглобіну в крові свідчить про анемію?

– Так, саме зниження гемоглобіну – це анемія, але вона може бути не істинною (тобто не захворюванням крові), а вторинною, на тлі іншої патології організму. Причиною зниження може бути кровотеча, неправильне харчування, шкідливі умови праці, проблеми зі шлунково-кишковим трактом, щитовидною залозою тощо.

– Коли найчастіше виникає анемія?

– Найчастіше анемія виникає в жінок із таких причин: порушення менструального циклу (гінекологія), проблеми зі шлунково-кишковим трактом (неправильне харчування) або щитовидною залозою. Проте важливо бути пильним: випадки розвитку онкологічних захворювань теж можуть супроводжуватися зниженням рівня гемоглобіну та еритроцитів. Це може визначити тільки лікар, розуміючи клінічну картину.

– Чи може стати причиною анемії нестача вітамінів та корисних речовин? Які продукти слід вживати для нормалізації показника?

– Так, справді, нестача вітамінів і корисних речовин може дати початок анемії. Якщо причиною став залізодефіцит, то я завжди рекомендую стежити, щоб у раціоні обов'язково був присутній

білок (чечевиця, горох) і каші з високим вмістом заліза (рис, гречка). І обов'язково для такого фону та засвоєння заліза – зелень та зелені листові овочі: кріп, петрушка, рукола, листя капусти.

– Як боротися з анемією під час вагітності?

– Анемія вагітних найчастіше викликана фізіологічними процесами – більш активним споживанням усіх мікроелементів і речовин у процесі розвитку плоду. Усім вагітним необхідно правильно харчуватися і приймати вітаміни. Стани, що не корегуються вітамінотерапією, вимагають консультації гематолога та спостереження в динаміці, у разі крайнього зниження показників можлива навіть госпіталізація.

– Як боротися з анемією в дітей?

– У дітей, з огляду на високу рухливість і розвиток, обов'язковим компонентом раціону має бути білок. Важливий режим «тривалих» вуглеводів – це каші, як згадувалося: рисова, перлова, гречана, а також бобові – чечевиця, горох. Обов'язково свіжі овочі та фрукти щодня.

– Які є базові рекомендації щодо підтримання нормального показника гемоглобіну в крові?

– Правила дуже прості: правильне харчування, правильний режим дня, нейтралізація стресу (спорт, басейн), правильний водно-питний режим і обов'язкове щорічне обстеження – загальний аналіз крові.

Підготувала Галина Теличук

ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ

Сердце взрослого человека перекачивает за один день почти 10 тысяч литров крови. При одном ударе сердце выбрасывает в аорту приблизительно 130 миллилитров.

Ежечасно у взрослого человека умирает 5 млрд лейкоцитов, 2 млрд тромбоцитов и 1 млрд эритроцитов. Их замещают новые клетки, вырабатывающиеся костным мозгом и селезенкой. Суточному обновлению подвергается около 25 г крови.



Нормальной частотой пульса человека в спокойном состоянии считается 60-80 ударов в минуту. Отмечено: сердцебиение у женщин

превышает частоту такового у мужчин на 6-8 ударов. Тяжелая физическая нагрузка способна ускорить пульс до более чем 200 ударов в минуту. Интересно сравнить: у мыши частота пульса составляет 500 ударов в минуту, у кролика – 200, у лягушки – 30, а у слона – всего лишь 20.

ЭРИТРОЦИТЫ – КРАСНЫЕ КЛЕТКИ КРОВИ

Знаете ли вы, почему кровь красная? Именно за счет красного пигмента эритроцитов – гемоглобина. Эритроциты – одни из основных клеток крови. Благодаря им весь организм получает кислород и выводит углекислый газ. Кровь человека состоит из жидкой части – плазмы и клеток: эритроцитов, лейкоцитов и тромбоцитов. Итак, рассмотрим, что собой представляют эритроциты и какова их функция.

КАК ВЫГЛЯДЯТ ЭРИТРОЦИТЫ

Эритроциты крови представляют собой двояковогнутый диск с очень эластичным цитоскелетом, который позволяет им перемещаться в самых узких местах кровеносного русла с сечением в 3 мкм, хотя сами они в диаметре составляют от 7 до 8 мкм – они буквально могут скрутиться в баранку или вытянуться в нитку.

Поверхность эритроцита составляет около 145 мкм², а объем – 85–90 мкм³. Именно такое соотношение площади и объема дает возможность эритроцитам безболезненно деформироваться и возвращаться к изначальной форме.

Если у человека генетическая аномалия структуры белков эритроцитов, клетки приобретают неестественную форму, их оболочка становится очень хрупкой, они быстро теряют свою жизнеспособность. В случае, если в стенке эритроцита накапливается много холестерина, клетка становится менее способной к изменению формы.

На поверхности эритроцитов есть специфические структуры, которые определяют группу крови человека. За счет сиаловой кислоты в мембране эритроцита на его поверхности возникает отрицательный заряд, что предотвращает их склеивание между собой.

Интересно, что кровь мужчин в норме содержит от 4,0 до 5,1х10¹² эритроцитов, а женщин – 3,7–4,7х10¹².

ГЕМОГЛОБИН

Гемоглобин – это комплекс, включающий белок и железо. Гемоглобин составляет практически 95% от массы эритроцитов. Когда к железу эритроцита присоединяется кислород, он приобретает красную окраску; таким образом, вся кровь имеет красный цвет. В течение жизни человека эритроциты меняют виды гемоглобина. Это связано с изменяющимися потребностями организма. Только за внутриутробный период жизни ребенка гемоглобин меняется 3 раза. Плодовый гемоглобин на 20–30% более чувствителен к кислороду, чем гемоглобин взрослых людей, что дает возможность малышу получать больше кислорода. После рождения ребенка его гемоглобин становится более похож на таковой у взрослых, но практически «взрослым» он становится только к 3 годам.

Интересно, что гемоглобин может менять свою способность к присоединению

кислорода в зависимости от концентрации кислорода в воздухе, накопления углекислого газа в крови, ее кислотности и даже температуры тела. Больше кислорода способны присоединять к себе эритроциты спортсменов и альпинистов. При интенсивной физической активности мышечные ткани требуют большего притока кислорода (в несколько десятков раз), чтобы он сжег глюкозу и в результате этого сгорания выделилась энергия для работы мышечных волокон.

Каждый отдельный эритроцит содержит 27,5–33,2 пикограмма гемоглобина, а его содержание в крови взрослого мужчины должно быть в пределах 140–160 г/л, у женщины – 120–140 г/л. Снижение уровня гемоглобина при дефиците железа (гипохромная анемия) ведет к уменьшению способности эритроцита присоединять кислород. Это значит, что от его недостатка пострадают ткани всего организма, и в первую очередь – мозг. В случае повышенного содержания гемоглобина в эритроците и при увеличенных его размерах можно говорить о В₁₂-дефицитной анемии.

Необходимо помнить, что железо – важнейший структурный компонент гемоглобина. Его общее содержание в организме – всего 4–5 г, но 62–70% этого железа находится в структуре гемоглобина, 5–10% – в мышцах, а остальное количество рассеяно в тканях и участвует в разнообразных процессах.

Ежедневная потребность в железе для взрослого человека составляет 1 мг/день, у пожилых людей – 0,9 мг/день, а вот у беременных женщин – 3–3,5 мг/день. Потребность в нем возрастает в подростковом возрасте у девочек, а также у беременных и кормящих женщин.

У человека, страдающего железodefицитной анемией, отмечается слабость, повышенная утомляемость, сонливость, снижение работоспособности, так как эритроциты не могут перенести достаточного количества кислорода для сжигания глюкозы тканями, и как результат – возникает нехватка энергообеспечения организма. Это состояние ликвидируется, если восполнить дефицит железа.

Железо всасывается в кишечнике из пищи, которую мы потребляем. Эффективность всасывания может меняться в зависимости от потребностей организма. Если у человека низкий уровень гемоглобина или недавно имела место кровопотеря, усвояемость железа увеличивается, и как только достигается оптимальное его

содержание в крови, всасывание снова уменьшается.

Лучшему усвоению железа способствуют аскорбиновая кислота, фруктоза и некоторые аминокислоты. Железо из растительных источников всасывается менее активно. В старшем возрасте железо также всасывается слабее. Наиболее активно этот процесс происходит у младенцев и беременных женщин.

Эритроциты питаются глюкозой, которая внутри них спорадически высвобождает энергию для жизнедеятельности клетки. Интересно, что эритроцитам практически не нужен кислород для получения энергии. Они производят ее альтернативным путем – в цикле Эмбдена–Мейергофа.

СТАРОСТЬ ЭРИТРОЦИТА

Жизнь эритроцита длится всего от 60 до 120 дней. По мере старения эритроцита его способность производить энергию уменьшается, в нем накапливаются кальций, натрий, задерживается вода, что делает его более чувствительным к механическим воздействиям, и он разрушается. Утрата функции выработки энергии ведет к нарушению его способности восстанавливать свою форму, транспортировать нужные вещества и повышает его чувствительность к воздействию свободных радикалов.

Из-за всех этих нарушений на поверхности эритроцита образуются выросты, углубления и неровности – он становится похож на амёбу со щупальцами. И, конечно же, такая «амёба» уже не может полноценно выполнять функцию эритроцита, она более подвержена травмированию и быстрому разрушению.

Поврежденные или разрушенные эритроциты захватываются макрофагами селезенки, клетками печени, а также оседают в костном мозге и разбираются на «запчасти». Железо идет на построение новых эритроцитов, а белок гемоглобина разрушается в печени и превращается в билирубин, который поступает в кишечник и затем, претерпев ряд изменений, выводится из организма с калом и мочой, придавая им окраску.

Мы рассмотрели всего один вид клеток крови и узнали множество интересных фактов! А сколько чудес во всем организме! Поистине, Бог удивительно нас создал!

Автор: Татьяна Остапенко, врач панионата «Наш Дом»

ДИРЕКТИВИ БАТЬКІВ,

АБО ЯК ПРАВИЛЬНО ДОБИРАТИ СЛОВА

Які батьківські слова можуть нашкодити майбутньому дитини? Яких фраз треба уникати в спілкуванні з дітьми? Які слова допоможуть сформувати особистість та скерувати її подальший розвиток та успіх? На ці запитання ви знайдете відповідь у статті.



Мартін Лютер у своїх працях розповідав про свого вчителя, якого дехто вважав дивакуватим. Заходячи до класу хлопчиків, він завжди знімав капелюх і низенько вклонявся. Інші ж вчителі сміялися з нього, мовляв, не слід цього робити. «Вони ж тільки діти!» – запевняли колеги. «Хтозна, можливо, серед них є дитина, яка стане видатною», – скромно відповідав учитель. І справді, таким учнем був юний Мартін Лютер, котрий згодом став великим реформатором християнської Церкви усього світу.

«ПРОГРАМУВАННЯ» МАЙБУТНЬОЇ ДИТИНИ

Розкидаючись словами та репліками, батьки несвідомо програмують майбутнє дитини. Прикро, але не завжди батьківські фрази бувають кращими орієнтирами, проте вони міцно зберігаються в пам'яті дітей. Це і є так звані директиви, котрі в подальшому керують поведінкою і вибором дитини. Вони виражають прихований наказ і є дієвими у тривалому часі. За впливом батьківські директиви поділяються на позитивні і негативні.

Якщо дитину з ранніх літ супроводжували підбадьорливі фрази «У тебе це вийде... Ти молодець!», то в дорослому віці вона обов'язково виявить неабияку наполегливість і старання. У випадку завищених вимог та звинувачень на зразок «недопепа», «незграба», «телепень», «забіяка» здійсниться негативне очікування. Рано чи пізно дитина звикне до нього. Принцип: «Як ви яхту назвете, так вона і попливе». Дитина може пристосуватися й до суворих вихователів шляхом обману, замкнутості та навіть агресивності. Деякі директиви батьків породжують внутрішній протест і бунт або необ'єктивну оцінку дійсності та страх.

НЕГАТИВНІ ФОРМУЛИ БАТЬКІВСЬКИХ ФРАЗ

► Найчастіше батьківські фрази містять прихований алгоритм. **«Будь, як усі... І навіщо ж ти виділився? Вийшло ж гірше для тебе... Хай роблять, як хочуть – не втручайся, не захищай, мовчи...»** Як часто батьки говорять ці фрази дітям, не підозрюючи, що вони диктують їм директиву: «Не будь лідером». Так надмірний самозахист, відмова від принципу справедливості чи опіки слабких, кредо «моя хата скраю» призводять до стану пасивного

спостерігача, навіть коли однолітки когось ображають чи поводяться нечесно. Батьки дитини згодом самі страждають від таких уроків, коли їхнє дитя виростає, адже в народі кажуть: «Якою мірою міряєш, такою тобі й відплатять».

► **«Не думай про це, забудь... Як є, так є... Не звертай на це увагу...»** – такі фрази підштовхують дитину не розвиватися інтелектуально, не розмірковувати над проблемою, не ставити багато запитань. Тобто директива «Не думай» припиняє будь-які раціональні підходи і стає звичкою життєвого шляху. «Куди вітер дме, туди й хилиться», – говорять про людину, яка засвоїла цю директиву зі шкільної партії чи дитячого садочка.

► **«Тато зробить це сам, облиш... Ще рано тобі знати це... От підростеш...»** – такі репліки закарбовують у свідомості дитини директиву: «Не послішай дорослішати». Найчастіше зводять таку стіну надмірної опіки батьки, котрі бояться, аби їхні діти були самостійними та дорослими й згодом залишили батьківський дім. Як правило, ця ніша дістається наймолодшим дітям родини або одинакам. Якщо дорослий син чи донька створюють власні сім'ї, то їх переслідує психологічна (іноді фінансова чи житлова) залежність від батьків та почуття невпевненості. У гіршому випадку набути «безпорадність» створює умови, сісти на шию й стареньким батькам. Цю тенденцію в народі жартівливо констатують так: «Дякую тобі, мамо, за твою науку, колисала ти мене, колиши й онуку».

► **«Пора тобі думати своєю головою... Ти ж не маленький... Хіба ти досі не знаєш, як це робити?»** Це озвучення директиви «Не будь дитиною». Нерідко дістається і старшій за віком дитині. Звісно, суворі вимоги об'єктивні у вихованні дітей, але вони не повинні обкрадати дитинство та пригнічувати дитячі невинні бажання, котрі тісно пов'язані із самовираженням, творчістю та впевненістю. Ця директива може розвинути комплекс неповноцінності, котрий заважатиме особистості виразити себе в суспільстві.

► **«Не починай без мене... Ти можеш зробити не так... У тебе нічого не вийде...»** Надто застерігає батьки, які дають директиву своїм дітям «Не роби сам», і не здогадуються, що зрощують у своїх чадах страх перед будь-яким рішенням та новою дією. Не даючи права на помилку, дорослі

приглушують ініціативу та рішучість дітей. Виростаючи за інерцією цієї батьківської формули, уже дорослі сини та доньки продовжують чекати допомоги, вказівки, відкладаючи початок важливих справ на потім.

► **«Дивись, як дівчинка... Поглянь на інших... Чому в тебе не так, як у Сергійка...»** – зовсім звичні репліки-порівняння директиви «Не будь самим собою». Батьки намагаються «підігнати» своїх чад під мірку однолітків, друзів, розширюючи принцип «інкубатора» у свідомості дитини. Пізніше це обертається бумерангом до самих батьків: «Хочу велосипед, як в Андрія. Купи планшет, як у Валі». Біда дітей – жертв порівняння – полягає не тільки у втраті унікальності їхньої особистості: вони стають обділеними у відчуттях радості та щастя в подальшому житті, оскільки завжди знайдеться той, у кого краще.

Серед життєвого колориту батьківських векторів є директиви, які виражаються тільки дією, без слів. Нерідко матері, котрі залишилися із сином без чоловіка, після розлучення у своєму одинаку бачать «єдиного друга», котрий здатний заповнити порожнечу душі. Директива «Ти належиш тільки мені» може спрацювати і в повнолітньому віці юнака, якщо особисте життя матері не влаштувалося або вона має глибоку образу на попереднього чоловіка. До майбутньої супутниці життя, яку обирає син, мати ставиться підозріло, вимогливо, керуючись швидше ревністю, аніж здоровим глуздом. Зрештою, юнак може залишитися неодруженим, догоджаючи матері, або переживатиме постійні інциденти з приводу її втручання в справу нової сім'ї. За таких обставин «і найменша іскорка зродить великий вогонь».

► **«Ти мене доведеш... Моє серце не витримає... Доки я терпітиму тебе...»** – це перелік фраз, котрі об'єднуються навколо край згубної директиви: «Ти заважаєш мені жити». Почуті репліки формують у свідомості дитини низьку самооцінку та почуття провини. Зростаючи в ковпаку цієї директиви, юнак або дівчина палко воліють розв'язати ситуацію конфлікту. В умовах труднощів і скрути нерідко в їхніх головах гніздяться думки про самогубство. Неповнолітні діти часто йдуть з дому в пошуках тих, кому вони не заважають і потрібні більше. У дорослому житті людина за звичкою низку невдач може приписувати знову собі.

НЕГАТИВНІ ДИРЕКТИВИ БАТЬКІВ	НАСЛІДКИ НЕГАТИВНИХ ДИРЕКТИВ	ПОЗИТИВНІ ДИРЕКТИВИ БАТЬКІВ
«Не слухатимешся – з тобою ніхто не дружитиме!»	Замкнутість, відчуженість, догідливість, безініціативність, підлеглість, схильність до стереотипної поведінки	«Будь собою – і ти знайдеш своїх друзів!»
«Горе ти моє!»	Почуття провини, низька самооцінка, вороже ставлення до людей, конфлікти з батьками	«Щастя ти моє, радість моя!»
«Рюмса, зануда, скиглячок!»	Стимування емоцій, внутрішнє невдоволення, глибоке переживання навіть незначних проблем, страхи, тривожність	«Поплач трохи – і тобі стане легше...»
«От нерозумний (-а), усе готовий (-а) роздати...»	Низька самооцінка, скупість, схильність до накопичення, труднощі в спілкуванні з однолітками, егоїзм	«Молодець, що ділишся з іншими! Давати приємніше, ніж брати»
«Не з твоїм розумом братися за це!»	Низька самооцінка, затримки в психічному розвитку, відсутність власної думки, боязливість, конфлікти з батьками	«А ти як думаєш?» «Які ідеї щодо цього завдання?»
«Ти зовсім, як твій тато (мама)!» «Ти ні до чого не здатний!»	Труднощі в спілкуванні з батьками, неадекватна самооцінка, впертість, наслідування поведінки батьків	«Тато в нас чудова людина!» «Мама в нас молодчина!»
«Звідки в тебе руки ростуть?»	Невпевненість, низька самооцінка, страхи, затримки в розвитку, безініціативність, низька мотивація для досягнення цілей	«Спробуй іще раз, у тебе обов'язково все вийде! Не помиляється тільки той, хто нічого не робить»
«Не кричи так, вуха позакладає!»	Прихована агресивність, підвищена психоемоційна напруга, хвороби горла та вух	«Скажи мені це на вушко»
«Замазура, нечепура, неохайний!»	Почуття провини, страхи, забудькуватість, неухильність до себе та своєї зовнішності	«Як приємно на тебе дивитися, коли ти чистий і акуратний!»
«Усі хлопці забіяки!» «Усі дівчата примхливі вередунки!»	Порушення в психосексуальному розвитку, труднощі в спілкуванні та виборі друга іншої статі	«Кожна людина особлива і водночас не схожа на іншу. У кожному можна знайти щось хороше»
«Ти погана дитина, ображаєш маму, я піду від тебе!»	Прочуття провини та самотності, страхи, тривожність, порушення сну, замкнутість, втеча з дому	«Я ніколи тебе не залишу, ти – найдорожче, що в мене є!»
«Життя складне, підростеш – побачиш!»	Недовірливість, невміння долати перешкоди, схильність до нещасних випадків, підозрілість, песимізм	«Життя цікаве та прекрасне! Усе буде гаразд!»
«Геть з-перед очей, стань у куток!»	Порушення взаємин із батьками, втеча з дому, потайливість, недовірливість, агресивність, злість	«Іди до мене, спробуємо все з'ясувати разом»

ПОЗИТИВНІ
МОТИВАЦІЙНІ ФРАЗИ

- **«Мудрим ніхто не родився, а навчився»**, – підкреслює народна мудрість. Вочевидь, освіта дітей починається в сім'ї. Які ж найбільш потрібні формули родинного благополуччя?
- **«Як ти думаєш, що зробив би тато на твоєму місці? Поцікався в мамі, чи вчинила б вона так?»** – запитання, які формують директиву «Живи, як я». Особистий позитивний приклад батьків, безперечно, є гарантом успіху. Така директива закликає до наслідування і зміцнює потребу дитини до копіювання, яка зберігається до 6-7 років.
- **«Біла ворона – це добре»** – найбільш необхідна директива для підлітків, починаючи з 10 років. «У тебе є своя думка... Не обов'язково бути як всі. Не завжди більшість чинить правильно», – фрази, які допомагають дитині мати свою тверду позицію і не боятися тиску натовпу, однолітків, якщо їхні правила чи принципи в корені неправильні та неприпустимі для суспільства. Ці репліки допомагають дітям вийти за коло і не стати конформістами. Своя думка – це означає, що є об'єктивне рішення, є незалежна позиція.
- **«Ти зможеш! У тебе є талант!»** – це стартові директиви позитиву для соціалізації особистості, адже в кожній дитині є

свої здібності, нахили, гарні риси характеру. Ненароком висловлене схвалення, захоплення чи визнання талантів дитини надає цілеспрямованості, полегшує шлях до успіху та окрилює справжніми мріями. У любов'язній атмосфері й докори стають лікувальними пігулками, які сприяють одужанню малюків-бешкетників.

► **«Треба допомогти людині»** – така директива спрямовує правильність пріоритетів і допомагає позбутися егоїзму, котрим сьогодні уражене людство. Цією «людиною» може виявитися бідна бабуся, інвалід, який просить милостиню, маленька дівчинка, яка плаче, незрячий, котрому потрібна допомога на дорозі. Людина – це цінність. Повз проходити не можна. «Доброта – це те, що може почути глухий і може побачити сліпий», – висловлювався Марк Твен. Якщо ця директива стає правилом життя, то щастя і радість у домі – звичне явище.

► **«Ти мені потрібен. Я тебе люблю»** – як часто саме цих слів очікують від батьків діти, які провинилися, були неслухняними чи бешкетували. Фразу «Я тебе люблю, незважаючи ні на що» бажає почути кожен. Усі потребують слів любові та підтримки в пору труднощів і прикрощів. Це острівки спасіння в морі життєвих хвиль. Дорогі друзі, не скупіться на вираження слів любові! Натомість ви обов'язково пожнете плоди радості та щастя.

► **«Бог тобі допоможе. Я молюся за тебе»** – це батьківська директива благословення. Такі запевнення дають силу й натхнення долати життєві бурі та зміцнюють віру, яка творить дивовижне. Цікаво, що одна з ділянок досліджень, яка найшвидше розвивається на Заході, спрямована на вивчення цілющої сили заступницької молитви. Останні дослідження показали, що 79 державних медичних освітніх установ США пропонують курс молитви, духовності та зцілення. Таке зростання інтересу до молитви спостерігається за останніх 20 років. Не дивно, що багато синів і доньок пам'ятають мамині молитви ще з раннього дитинства.

Якщо ви помітили в собі не-правильні методи виховання дитини внаслідок дії так званих директив, не засмучуйтеся! Насамперед просіть Бога звільнити вас від руйнівних слів. І найважливіше: приліпиться силою думок та вірою до директив Небесного Отця. Божа сила може перетворити успадковані й набуті нахили, виправити скалічену долю, тому що сила Ісуса – це його вічна всепереможна Любов до нас і наших дітей.

Автор: Анжела Поліщук,
консультант із сімейних відносин

АНДРОПАУЗА, ИЛИ МУЖСКОЙ КЛИМАКС

Слово «менопауза» уже стало привычным: это период угасания и прекращения у женщины детородных способностей и менструального цикла. О том, как проходят возрастные изменения у мужчин, известно значительно меньше. Тем не менее, мужской климакс – андропауза – явление столь же нормальное. Как правило, первые изменения в организме мужчины наступают в возрасте 50+, хотя возможно и раньше.

ЧТО ТАКОЕ АНДРОПАУЗА?

В первую очередь, характерно снижение в организме уровня мужского полового гормона тестостерона. Этим обусловлены как снижение либидо, так и многие другие изменения. Нередко процесс протекает стерто, почти незаметно, значительно более спокойно, чем у прекрасного пола.

У мужчин старшего возраста нередко происходят количественные и качественные изменения сперматозоидов; мудрая природа «притормаживает» их либидо, постепенно сводя на нет также детородную функцию. Не стоит считать, что изменения происходят только в половых органах. Соответствующие отделы мозга тоже начинают работать иначе, замедляя вирильные команды. Этому процессу могут способствовать перенесенные операции, некоторые механические травмы, несвоевременное лечение ряда инфекционных заболеваний, поражающих яички, прием ряда лекарственных препаратов. Иногда побочное действие лекарственного средства оказывается вне поля зрения курирующего врача, поэтому больной должен сам внимательно прочесть аннотацию к препарату и попросить, чтобы его заменили.

ФИЗИЧЕСКИЕ И ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ СИМПТОМЫ АНДРОПАУЗЫ

К числу изменений в сексуальной жизни относят:

- снижение полового влечения;
- невозможность зачать ребенка;
- отсутствие полноценного удовлетворения;
- ощущение усталости после сексуального контакта.

Нередки и физические изменения в организме:

- увеличение простаты в размерах, из-за чего возникают проблемы с мочеиспусканием (замедление процесса, частые позывы) и неприятные ощущения в промежности;

- перерождение части мышечной ткани тела в жировую, что провоцирует увеличение массы тела и снижение мускульной силы;
- некоторое уменьшение плотности костной ткани, вследствие чего начинается усадка позвоночника, небольшое снижение роста;
- изменение пропорций фигуры («пивной животик», сутулость);
- неспровоцированные боли в позвоночнике, суставах, мышцах спины;
- внезапное «замыкание» (онемение с невозможностью полноценного движения) мышц плеча, шеи, лица (как правило, проходит через несколько минут);
- скачки артериального давления;
- головные боли;
- сердечная аритмия или тахикардия;
- ощущение нехватки воздуха;
- чувство жара, потливость, головокружения и другие вегетососудистые изменения;
- более быстрая утомляемость, снижение работоспособности.

Стоит обратить внимание на возможные психические и ментальные изменения, изменение поведенческих стереотипов:

- забывчивость, трудности с концентрацией внимания;
- снижение гибкости мышления (трудно воспринимать идеи, противоречащие вашему мнению, всесторонне оценивать ситуацию, принимать нетривиальные решения);
- раздражительность, нервозность, нарушения сна;
- сонливость в дневное время, апатия, безразличие к тому, чем интересовался раньше;
- повышение чувствительности к стрессам, склонность к депрессии;
- нетерпимость к критике, неадекватное ее восприятие.

Конечно, ни один человек не испытывает все симптомы одновременно. Но, заметив у себя хотя бы 4-5 из вышеприведенного списка, стоит задуматься о состоянии своего здоровья и обратиться к врачам: урологу, андрологу, психологу для смягчения выявленных явлений и макси-

мальной их коррекции. Не стоит отрицать возможности появления каких-либо изменений в организме, равно как и впадать в другую крайность: постоянно контролировать себя, не появились ли «тревожные звоночки».

УМЕНЬШЕНИЕ ВЫРАЖЕННОСТИ СИМПТОМОВ И ЛЕЧЕНИЕ АНДРОПАУЗЫ

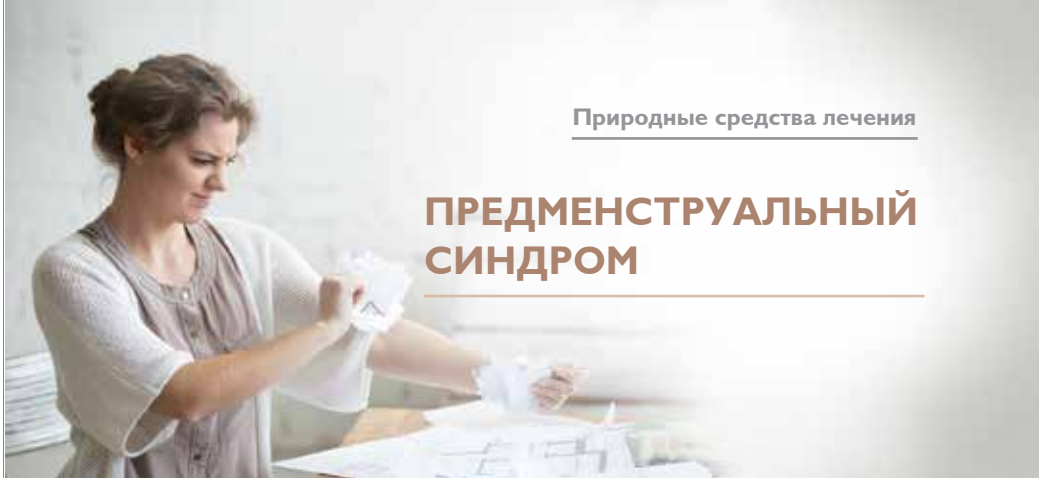
У женщин менопауза, как правило, более сжата по срокам; у мужчин андропауза растянута на длительное время, поэтому изменения в организме нарастают постепенно, иногда незаметно для человека. Однако это не мешает вовремя начать заботиться об уменьшении выраженности симптомов.

Заняться профилактикой возрастных изменений следует задолго до их проявления. В первую очередь, нагружая себя физической и умственной работой: часть тестостерона при этом расходуется, сексуальная активность становится менее выраженной. Чем любвеобильней мужчина в среднем возрасте (после 35 лет), тем тяжелее будет впоследствии течение андропаузы как на физическом, так и на психологическом уровне. У людей со средним и невысоким уровнем тестостерона старение происходит легче, дольше и незаметней.

Сделайте для себя правилом утреннюю гимнастику (с гантелями, гириями, эластичным бинтом и другими снарядами), пешие походы в выходные дни, плавание в бассейне. Осваивайте иностранные языки, вникайте в новинки своей профессии или изучайте смежную, обдумывайте и формулируйте свое мнение в различных областях общественной жизни. Нагружайте себя!

С возрастом старайтесь не снижать или незначительно снижать как умственную, так и физическую нагрузку (в конце концов, уровень тестостерона в крови снижается всего на 0,7–1% в год, это совсем не много!). Старайтесь планировать для себя что-то на длительную перспективу и воплощать идеи в жизнь, это позволит поддерживать нервную систему в хорошем состоянии.

ПРЕДМЕНСТРУАЛЬНЫЙ СИНДРОМ



Однако не старайтесь всем доказать, что вы еще молоды и полны сил. Спокойно воспринимайте тот факт, что волосы поредели или поседели, что вы не можете идти по туристической тропе весь день без перерыва. Не делайте драмы из того, что эректильная функция или либидо снизились. Вашей партнерше гораздо больше нужны нежность, внимание и продолжительные ласки.

Пользоваться ли виарой или другими средствами, повышающими потенцию, пусть решает врач. Кому-то она не вредна, если не злоупотреблять, а для страдающих гипертонией или сердечно-сосудистыми заболеваниями роковой может стать первая же таблетка. Подбор индивидуальных средств, улучшающих половую функцию, лучше доверить специалисту – урологу или андрологу.

Пересмотрите свой режим питания. С возрастом обмен веществ в организме становится не таким интенсивным, поэтому лучше снизить содержание жиров и рафинированных углеводов в рационе. Откажитесь от употребления пиццы и чизбургеров: полезных веществ в них мало, а калорийность очень высокая. Зато свежие фрукты и овощи насытят организм клетчаткой, минералами, витаминами и укрепят мышцы лица, предотвращая снижение упругости кожи и развитие морщин.

Помидор – прекрасное средство для профилактики простатита. На обед обязательно употребляйте салат из свежих овощей, заправленный не майонезом, а растительным маслом и лимоном. Это позволит избежать возрастной вялости кишечника, заставит организм расходовать больше калорий на переваривание пищи и, следовательно, предотвратит отложение лишнего жира. Чуть меньше солите пищу, постарайтесь есть овощи без соли: вы ощутите натуральный вкус продуктов. Обязательно включите в рацион орехи и семечки: 1-2 ст. л. (очищенных) в день.

Чем раньше вы оптимизируете физическую и умственную нагрузку, наладите режим питания, тем более поздней и менее заметной будет андропauза.

Еще один важный момент. После 50 лет обязательно обследуйтесь у уролога, проверьте состояние простаты. На начальной стадии развития простатита можно замедлить, а прогрессирующий – приходится оперировать.

Как правило, андропauза у мужчины совпадает по времени (или происходит чуть позже) с менопаузой у женщины. Поэтому врачи не рекомендуют браки со значительно более молодыми партнерами или партнершами. Помогая друг другу, оказывая поддержку и не замыкаясь в себе, муж и жена делают брак еще более крепким и рука об руку идут по жизни дальше.

Несмотря на андропauзу, мужчина может оставаться сильной половиной, проявляя заботу о своей жене и семье, чувствуя себя нужным и полезным. Важно только не отчаиваться, помня, что старость – это не закат жизни, но рассвет мудрости.

Автор: Алексей Хацинский, врач пансионата «Наш Дом»

Предменструальный синдром – комплекс симптомов, возникающий в предменструальные дни и проявляющийся различными нарушениями со стороны нервной, сердечно-сосудистой, вегетативной, эндокринной систем. Начинается за 2-10 дней до менструации и заканчивается сразу после ее начала или в первые ее дни.

ПРИЧИНЫ: избыток эстрогенов в организме. Может возникать после родов или аборт, различных инфекционных заболеваний, стрессов. Чаще наблюдается у женщин с заболеваниями центральной нервной системы (например, вегето-сосудистая дистония), эндокринной (особенно щитовидная же-

леза), сердечно-сосудистой системы, пищеварительного тракта и др.

СИМПТОМЫ:

- со стороны нервной системы – раздражительность, депрессия, слабость, плаксивость, агрессивность, головная боль, тошнота, рвота, повышенная чувствительность к звукам и запахам;

- вследствие задержки жидкости в организме – набухание и болезненность молочных желез, отеки лица, голеней, кистей рук, вздутие живота, потливость;

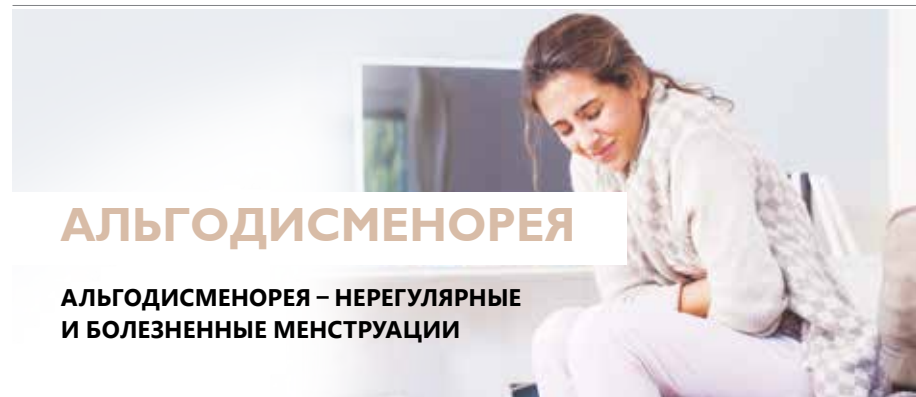
- со стороны сердечно-сосудистой системы – повышение артериального давления, чувство сдавливания за грудиной, сердцебиение.

ЛЕЧЕНИЕ

1 Изменение образа жизни: ограничение потребления животных продуктов, жиров, достаточное количество клетчатки, исключение кофеина, включение в рацион фитостеролов (бобовые, особенно соя, также редька, капуста кольраби, брюссельская, цветная); достаточный отдых; умеренная физическая активность.

2 Фитотерапия: валериана, крапива, лопух, зверобой, масло семян ослинника.

3 Гидротерапия: нейтральная ванна, согревающий компресс на живот (только до начала менструации), контрастный душ.



АЛЬГОДИСМЕНОРЕЯ

АЛЬГОДИСМЕНОРЕЯ – НЕРЕГУЛЯРНЫЕ И БОЛЕЗНЕННЫЕ МЕНСТРУАЦИИ

ПРИЧИНЫ: до конца не ясны. Могут играть роль гормональные нарушения, наличие эндометриоза. Чаще страдают женщины эмоционально лабильные, легко возбудимые.

СИМПТОМЫ: схваткообразные или ноющие боли внизу живота, в области крестца, поясницы во время менструации, сопровождающиеся общим недомоганием. Также может отмечаться тошнота, рвота, жидкий стул, слабость, мигреноподобная головная боль.

ЛЕЧЕНИЕ

1 В питании: ограничение потребления продуктов животного

происхождения, жиров, соли, включение в рацион фитостеролов, клетчатки.

2 Исключение кофеина.

3 Исключение физического и умственного переутомления (особенно перед началом менструации), но показана умеренная физическая нагрузка.

4 Исключение переохлаждения.

5 Не носить обтягивающую, сдавливающую одежду, ремни.

6 Фитотерапия: апельсин (листья, цветы), красный клевер

(цветы), малина (листья), календула, ромашка, петрушка, настурция, тысячелистник, валериана, солодка, первоцвет, мята, мелисса, шалфей, базилик, лен. Можно начинать пить травы за 2-3 дня до начала менструации и во время нее.

Фитосборы:

№ 1 – крушина, ежевика, береза (листья), мята, тысячелистник, валериана;

№ 2 – крушина, мелисса, валериана, лапчатка;

№ 3 – валериана, мята, ромашка;

№ 4 – календула, валериана, лапчатка, аир, тмин, ромашка. Заваривать по 2 ст. л. сбора на 0,5 л воды, выпивать в течение дня.

ЧТО ЖЕНЩИНЕ НЕОБХОДИМО ЗНАТЬ О МУЖЧИНЕ

Супругам на заметку

Некоторые из различий между женщинами и мужчинами могут стать причиной разногласий. Но проблемы возникают в тех случаях, когда одна сторона безапелляционно заявляет, что только его (ее) образ мышления является правильным. Нельзя стричь всех мужчин и женщин под одну гребенку, предполагая, что каждый всегда будет реагировать в точном соответствии с его полом. Однако, исследуя тенденции, характерные для каждого пола, мы можем прийти к пониманию того, как другая половина человечества обычно думает и реагирует.

МУЖСКАЯ СУЩНОСТЬ

Каждая клетка мужского организма имеет свои особенности, генетически отличные от организма женщины. Мужчина гордится тем, что он мужчина, и всем тем, что отличает его от женщины. И если он чувствует, что ему недостает какого-либо существенного мужского качества, всеми силами попытается скрыть этот факт от мира, а также от собственной жены. Он может прибегнуть к сарказму, иронии, резкостям в разговоре, крайней рациональности мышления, скупости и даже деспотизму. Никто, включая его близких, не сможет догадаться, что это лишь уловка, посредством которой он стремится защитить свою уязвимость.

Случалось ли вам сделать вполне невинное замечание, на которое ваш муж неожиданно резко реагировал? Или, может быть, на некоторое время замкнулся? «Что я такого сказала?» — раздраженно спрашиваете вы себя. Сами того не зная, вы, возможно, задели его больное место.

В большинстве случаев жены непреднамеренно делают жесткие замечания в адрес своих мужей, причиняя им боль. Чаще они говорят это по неведению или по невниманию, однако реплики типа: «И это ты называешь быть мужчиной?», «Почему тебя не повышают?», «Неужели ты не можешь проявить себя главой

семьи?», «Эта твоя очаровательная лысина!» — не только унижают мужчину, но и отдаляют его от жены.

Одна женщина едва не испортила карьеру своего мужа, высмеивая его. Он начинал в качестве продавца, любил свою работу и горел энтузиазмом. Но, приходя домой по вечерам, вместо ожидаемых слов ободрения он слышал: «Ну, как дела у нашего гения на побегушках? Ты принес домой хоть какие-нибудь комиссионные или только выговоры от своего управляющего? Надеюсь, ты помнишь, что нужно вносить квартирную плату на следующей неделе?» Жена продолжала так из года в год, однако, несмотря на постоянные насмешки, муж медленно, но верно продвигался по служебной лестнице благодаря своим способностям.

Сегодня он ответственный вице-президент известного всей стране концерна. Он развелся с женой и женился на другой женщине, которая проявляет участие и поддержку, в чем его первая жена отказывала ему. Экс-жена не может понять, почему она потеряла мужа. «После того как я многие годы жила, считая каждую копейку, — жаловалась она своим друзьям, — Джерри оставил меня ради более молодой женщины, потому что необходимости в моей каторжной работе уже отпала. Вот так мужчина!»

Она так, по-видимому, и не осознала, что каждый мужчина жаждет отношений, настолько

теплых и доверительных, чтобы он мог отдохнуть от постоянного напряжения и освободиться от накопившихся на работе эмоций свободно и без опаски. Он мечтает о такой духовной близости и испытывает горькое разочарование, если не находит ее. Ему нужно, чтобы рядом был человек, которому он мог бы доверить свои самые сокровенные мысли.

КОГДА РАМКИ СУПРУЖЕСКИХ ОТНОШЕНИЙ СТАНОВЯТСЯ ТЕСНЫМИ

Когда мужчина радуется своему успеху, он обычно испытывает желание выйти за рамки супружеских отношений — пошутить с официанткой, пригласить друзей и устроить праздник или наметить грандиозные планы в своей работе. Он отнюдь не бежит от супружеских уз, не тяготится ими, он, фигурально выражаясь, «бьет себя в грудь». Варианты такого поведения зависят от индивидуальности человека, но суть одна: «Смотрите на меня». Поскольку женщине свойственно уединенно смаковать радость счастливых моментов, затаенно переживая их вновь и вновь, она часто испытывает недоумение или тревогу по поводу такого поведения мужа.

В тесной связи с этим аспектом мужской натуры находится потребность мужчины в дружеских

связях и интересах вне дома. Обычно удовлетворение этой потребности позволяет ему быть более хорошим мужем, улучшает его самовосприятие и ощущение своей индивидуальности. Таким образом, исчезает монотонность и предоставляется возможность избавиться от неуверенности и неудовлетворенности жизнью.

Жене следует позволять своему мужу иметь какие-то интересы вне дома, заниматься своим хобби, не вызывая в нем ощущения вины. Некоторые женщины препятствуют своему мужу в этом, но даже в случае их победы они проигрывают, потому что доминирующим желанием мужа обычно остается желание «улизнуть».

ЦЕЛЬ МУЖЧИНЫ

Иногда женщина оказывается неспособной понять шкалу ценностей мужчины. Если он хочет преуспеть, его работа временами должна занимать более важное место в жизни, чем жена. Это неизбежно. Огромные нагрузки и напряженность сегодняшнего делового мира оказывают на мужчину свое разрушительное действие.

Среди мужчин несчастные случаи со смертельным исходом, самоубийства и психические расстройства наблюдаются в 10 раз чаще. Однако женщина редко понимает, какие усилия требуются от мужчины, чтобы зарабатывать на жизнь, добиваться успеха в своем предприятии, вы-

двинуться в деловом мире, потому что мужчины редко говорят об этом. Они не хотят тревожить своих возлюбленных.

Мужчине также свойственно стремление подняться по служебной лестнице, занять положение в обществе, причем, и это стремление большинству женщин не удается понять. Жена часто ошибочно предполагает, что ее муж работает так много, чтобы заработать побольше денег, но чаще всего дело не в этом. Мужчинам необходим дух соперничества и стремление к успеху для удовлетворения их насущных потребностей. Мужчина будет с пониманием относиться к потребностям жены, испытывать счастье и радость, если будет считать себя достигшим определенного успеха.

Некоторые женщины высказываются против решения мужа вносить изменения в свое дело, расширять его, сменить занятия, переехать в другой город. Журнал «День женщины» опубликовал интервью с женами выдающихся мужчин, чтобы показать, какова их роль в успехах своих мужей.

Элизабет Фулбрайт, жена сенатора Арканзаса, выразила мысль многих жен, сказав: «Если мужчина не получает удовлетворения от того, чем занимается, его жена также не будет счастлива. Если вы осознали это, вам будет гораздо легче воспринимать изменения в карьере мужа».

Сенатор Джорж Мак-Гаверн, например, дважды менял свою карьеру, прежде чем пришел в политику. «У него было очень мало шансов, когда он баллотировался, – рассказывала его жена Элеонор. – Это говорили ему все, но, тем не менее, он выиграл. И я рада, что тогда не высказалась против».

Д-р Анна Даниэль, консультант по вопросам супружества и автор книг, высказала простую мысль: «Быть той, к кому радостно возвращаться, – вот самая большая заслуга женщины».

«Даже если из-за этого какие-то дела останутся несделанными, – сказала мне одна женщина, – я всегда нахожу время, чтобы освежиться под душем и переодеться во что-нибудь симпатичное к приходу мужа. Я знаю, что мое настроение более важно, чем что-либо еще». Хороший совет. Если жена не забывает освежить макияж, поправить прическу, надеть что-нибудь женственное, то мужу будет приятно возвращаться домой вечером.

Большинство мужчин ощущают потребность в покое после тяжелого дня. Когда в доме маленькие дети, это трудно обеспечить, но желательно, чтобы хотя бы игрушки не были разбросаны, а детские ручонки

удачно подобранная цветовая гамма способны снять напряженность. Она знает, что тихая приятная музыка внесет в душу покой, прогонит скуку и страхи и улучшит пищеварение.

Стрессы, которые неизбежно переживает мужчина, иногда делают его просто невыносимым. Раздражительность, депрессия, проявление слабости – характерные явления среди мужчин, вращающихся в деловом мире. В женской власти морально поддержать мужа, однако большинство жен не знают, как это сделать. И я тоже не знала.

Когда Гарри возвращался домой поверженный и начинал говорить мне о своих проблемах, я обычно внимательно выслушивала его, но как только



Ощущать веру в способности мужа легче, чем проявлять ее. Но более всего муж нуждается в том, чтобы жена его понимала.

и мордашки вымыты. Накормив маленьких детей перед приходом папы, мать несколько умиротворит этим их непоседливость; детей постарше можно занять работой по дому к тому времени, когда придет отец.

Встречая его у дверей, не торопитесь сообщить ему о проблемах, которые вас беспокоят. Мужчине лучше воспримет проблемы дня, немного «отдыхавший». Если же вы чувствуете, что у него был особенно трудный день, имеет смысл отложить неприятные новости.

Мужчина нуждается в своей тихой гавани, для того чтобы вновь обрести душевные силы. Поэтому очень важна атмосфера в доме, его мир и теплота. Каждая жена знает, что обстановка дома, его уют,

он кончал говорить, я начала давать ему советы. И не встретив ответного энтузиазма, была озадачена и расстроена. Я не понимала в то время, что мужчина в трудных для него обстоятельствах нуждается во внимательном слушателе, а не в человеке, который знает ответы на все вопросы. Он, открывая свою душу, хочет, чтобы его не прерывали, а слушали внимательно и сочувственно. Если жена «знает ответы на все вопросы», муж чувствует себя неполноценным, ненужным и испытывает тревожное состояние.

Если муж переживает трудности и хочет поговорить с вами об этом, ответьте ему теплотой и нежностью. Ваше сочувствие и внимание будут свидетельствовать о вашей

любви. Если он предпочел не говорить вам о своей проблеме, не принуждайте его к этому. Возможно, он пытается скрыть от вас свои неудачи. Если он некоторое время не может вновь обрести мужество, отнеситесь к этому терпимо. Дайте ему столько времени, сколько ему необходимо, чтобы справиться с проблемой, помогите восстановить душевное равновесие своим ободрением, доброжелательностью и верой в его силы.

Ощущать веру в способности мужа легче, чем проявлять ее. Но более, чем в чем-либо другом, муж нуждается в том, чтобы жена его понимала. Для нее обязательно постигать все тонкости дела, нужно лишь благожелательное внимание к его нуждам в этот момент. Жена, способная до конца выслушать своего мужа, разделить его сомнения и успехи, укрепить его уверенность в себе, в благодарности получит его любовь.

Франциск Ассизский молился: «Господи! Благодарю тебя за то, что моим стремлением больше является желание понять, чем быть понятым». Эта психологическая установка, укрепляемая влиянием Святого Духа, способна полностью растопить непонимание между мужем и женой. И напротив, если у кого-то из супругов доминирует желание быть понятым, он становится эгоистичным, излишне требовательным и жестоким.

Поль Туорниер, известный христианский психиатр, говоря о необходимости понимания между супругами, сказал, что мужа и жены должны всегда помнить прежде всего о взаимопонимании, углубляться в него, возрастать до глубокого знания того, во что они верят и почему чувствуют так, а не иначе. Такое стремление – это путь к полноценному и гармоничному браку.

Автор: Ненси Ван Пелт, семейный психолог



60 СПОСОБОВ НАПОЛНИТЬ СВОЮ ЖИЗНЬ ЭНЕРГИЕЙ

В книге собраны неприметные, но чудесные духовные опыты, наполняющие жизнь светом, энергией, радостью и счастьем. Наша жизнь обогащается, когда мы замечаем проявления Божьей любви к нам и возносим благодарность за каждый дар – будь то исцеление, рождение ребенка или другие чудеса.



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



www.lifeforce.com.ua

ЖЕЛЕЗО – «ПИЩА» ДЛЯ КРОВИ

Железо – один из важнейших микроэлементов в питании. Многих вегетарианцев и людей, интересующихся вегетарианским питанием, волнует вопрос, будет ли организм получать такой важный для кроветворения микроэлемент, как железо, в достаточном количестве.

Железо является незаменимой составной частью гемоглобина (около 70 % всего железа организма входит в состав крови). Кроме того, этот микроэлемент обеспечивает транспортировку кислорода в организме, нормализует работу щитовидной железы, влияет на метаболизм витаминов группы В, регулирует иммунитет, принимает участие в обезвреживании токсинов, предотвращает развитие анемии, улучшает состояние кожи, ногтей, волос.

Потребность организма в железе увеличивается в подростковом возрасте в связи с развитием организма; при менструациях, поскольку женщина теряет в 3 раза больше железа, чем обычно; в период беременности и кормления грудью и при любых неестественных кровотечениях.

Рекомендуемая суточная норма железа	
Дети	10 мг
Юноши 11–18 лет	12 мг
Взрослые мужчины	10 мг
Женщины 11–50 лет	15 мг
Женщины старше 51 года	10 мг
Беременные	30 мг
Кормящие грудью	15 мг

Вопреки широко распространенному мнению, вегетарианский рацион способен обеспечить достаточное поступление железа в организм. Дело в том, что анемия, зачастую спровоцированная скудным питанием, может отмечаться и у мясоедов, и у вегетарианцев. Когда-то считалось, что потребление мяса необходимо именно из-за содержания в нем железа и что вегетарианцы больше подвержены риску развития анемии. Сегодня известно, что, наоборот, вегетарианское питание улучшает абсорбцию железа, если железосодержащие продукты употребляются наряду с продуктами, содержащими витамин С.

Концентрация железа в растительной пище намного больше, чем в мясе. К тому же множество исследований показали, что витамин С, содержащийся, в частности, в лимонном соке, может удвоить или утроить степень усвоения ки-

шечником железа, если его употреблять в сочетании с другими продуктами.

Сегодня диетологи рекомендуют в каждый прием пищи включать 25 мг витамина С по причине благотворного влияния на усвоение железа. Это количество витамина содержится в половинке лимона.

Вам не нужно беспокоиться об уровне железа, если у вас разнообразный вегетарианский рацион. Однако при этом следует придерживаться сбалансированной диеты. Откажитесь от употребления кофе и чая, поскольку содержащиеся в них танины мешают усвоению железа. Пейте травяной чай, который не оказывает такого действия.

Среди продуктов животного происхождения в наибольшем количестве железо содержится в печенке – 4,8 мг на 100 г.

Кровь, сформированная на продуктах растительного происхождения, лучше по качеству, чем сформированная на продуктах животного происхождения. Какие же это продукты?

СОЯ



Соя – самое богатое железом бобовое растение. Продукты из сои являются хорошим источником этого минерала. Например, соевое молоко содержит железа в 10 раз больше, чем коровье.

В случае тромбоза, кроме сои, увеличьте потребление также чеснока, лимона, апельсинов, лука, винограда, фруктов, оливкового масла, рыбьего жира.

Если у вас анемия, ешьте больше бобовых, фруктов, зеленых листовых овощей, свеклы, шпината, а также авокадо, семена подсолнечника, фисташки, виноград, абрикосы, лимоны.

ЧЕЧЕВИЦА

Чечевица богата железом и клетчаткой. Железа в ней содержится намного больше, чем в мясе и яйцах. Она практически не содержит жиров. Особенно рекомендуют ее в следующих случаях:

- **Анемия.** Помимо железа чечевица содержит большое количество других питательных веществ, способствующих выработке эритроцитов: фолиевую кислоту (группа витаминов В) и медь (микроэлемент).
- **Запоры.** Высокое содержание в чечевице клетчатки, непосильно большое в некоторых случаях для чувствительного кишечника, обеспечивает хорошую перистальтику.
- **Диабет.** Хотя чечевица богата углеводами, глюкоза высвобождается в кишечнике медленно и не провоцирует резкого повышения уровня сахара в крови. По этой причине она рекомендуется диабетикам, как и все бобовые, вопреки бытовавшим ранее убеждениям и запретам.
- **Повышенный уровень холестерина.** Пищевые волокна чечевицы собирают холестерин из остальных продуктов, так же как и желчные кислоты, являющиеся основным материалом для синтеза холестерина в организме, и выводят их с фекалиями. Поэтому употребление чечевицы полезно тем,

Десять продуктов растительного происхождения, богатых железом

НАЗВАНИЕ ПРОДУКТА	Содержание железа (в мг на 100 г продукта)
Сухие морские водоросли	28,5
Пивные дрожжи	18,0
Соевые бобы	16,0
Семена кунжута	15,0
Белая фасоль	10,0
Чечевица	9,0
Пыльца	9,0
Фисташки	6,8
Семена подсолнечника	6,7
Нут	6,2

кто желает снизить уровень холестерина в крови.

● **Беременность.** Употребляя чечевицу, беременная женщина получает в достаточном количестве железо, предотвращающее анемию беременных, клетчатку, обеспечивающую регулярное опорожнение кишечника, и большое количество фолиевой кислоты, помогающей предотвратить пороки развития нервной системы плода.

Хорошо сочетаются с чечевицей: лимон, зерновые (пшеница, рис), капуста, шпинат и молочные продукты (кальций), морковь (провитамин А). Перед приготовлением чечевицу советуют замачивать на несколько часов.

ФИСТАШКИ



Фисташки отличаются высоким содержанием железа, не отставая от чечевицы. Они содержат ценные микроэлементы, такие как медь. Наличие меди облегчает усвоение и всасывание железа. Также

эти орехи богаты минералами: калием, магнием, фосфором и кальцием. Антианемическое действие фисташек усиливается, если их употреблять вместе с богатыми витамином С свежими фруктами и овощами. Особенно полезны фисташки для тех, кто страдает железодефицитной анемией.

Фисташки едят слегка обжаренными. Они очень ценятся при изготовлении десертов и мороженого благодаря их изысканному вкусу.

СВЕКЛА

Свекла содержит сахарозу и фруктозу и обладает следующими свойствами:

● **Антианемическое:** употребление от 50 до 100 мл сырого свежевыжатого свекольного сока перед едой дважды в день оказывает превосходный антианемический эффект. На вкус он малопривлекателен, поэтому его можно смешивать с другими соками или подслащивать медом. Его рекомендуется пить, когда пациент плохо реагирует на лечение железосодержащими препаратами, что случается при гипопластической анемии.

● **Ощелачивающее:** высокий уровень минеральных солей в составе свеклы, особенно калия, кальция и магния, объясняют ее ощелачивающее действие на кровь. Свеклу следует употреблять в случаях подагры, повышенной концентрации мочевой кислоты в крови и при

рационе с большим количеством жиров и малым количеством овощей.

● **Гиполипидемическое:** корень свеклы содержит важное растительное пищевое волокно – клетчатку, которая облегчает работу кишечника и снижает уровень холестерина в крови. Клетчатка также уменьшает количество холестерина, абсорбируемого кишечником. Поэтому свеклу рекомендуется включать в рацион тех, кто желает снизить уровень холестерина.



● **Антиканцерогенное:** в результате многих исследований обнаружено, что раковые опухоли уменьшались или исчезали вовсе, после того как больные начинали ежедневно получать 250 г натертой свеклы или 300-500 мл свекольного сока. Эффект сохранялся даже после того, как сок кипятили, чтобы сделать его легче переносимым для желудка.

По материалам Джорджа Памплон-Роджера, доктора медицины и хирургии

• РЕЦЕПТЫ •

ГРИБНОЙ СУП-ПЮРЕ

Ингредиенты:

- 500 г грибов
- 500 г картофеля
- 1–2 шт. моркови
- 1 ст. л. растительного масла
- 1/2 пучка укропа
- 1 ст. л. измельченных листьев сельдерея
- Соль по вкусу



Приготовление:

Картофель и морковь очистить, разрезать на небольшие кусочки и отварить до полуготовности. Добавить нарезанные грибы с растительным маслом и варить на медленном огне до готовности грибов.

Снять суп с огня и измельчить все в блендере. Если суп получился густой, добавьте молоко, доведя до нужной консистенции. Поставьте на плиту и варите еще 10 минут на медленном огне, периодически помешивая. В конце добавьте измельченный укроп, сельдерей, соль и варите еще 3 минуты.

КАПОНАТА – ИТАЛЬЯНСКОЕ БЛЮДО ИЗ БАКЛАЖАНОВ

Ингредиенты:

- 3 крупных баклажана
- 400 г томатов
- 2 шт. болгарского перца (разного цвета)
- 3 стебля сельдерея
- 1 луковица
- 2–3 зубчика чеснока
- 6 ст. л. оливкового масла
- 1 банка оливок
- 2 ч. л. сахара
- 1 ст. л. лимонного сока
- Пучок свежей зелени (петрушки или кинзы)
- Несколько веточек базилика
- Щепотка сухого орегано
- Соль по вкусу

Приготовление:

Сначала нужно подготовить баклажаны. Если у них толстая шкурка – очищаем, если тонкая – оставляем. Затем нарезаем крупными кубиками, складываем в дуршлаг, посыпаем крупной солью и перемешиваем. Оставляем в таком виде на полчаса. Эта процедура необходима для того, чтобы ушли горечь и лишняя влага.

Теперь подготовим остальные овощи. Перец режем кубиками, сельдерей – полукольцами. Лук и чеснок нарезаем мелко, так же, как и зелень, помидоры – крупно. Можно использовать и консервированные томаты в собственном соку. Оливки нарезаем поперек кружками (можно взять половину черных, половину – зеленых).



В 3 ст. л. воды тушим лук, пока он не станет прозрачным, добавляем 3 ст. л. оливкового масла, затем – перец с сельдереем и тушим еще 5–7 минут. Добавляем томаты, слегка солим, посыпаем сахаром и оставляем на 10 минут тушиться на среднем огне.

Баклажаны отжимаем и слегка тушим на отдельной сковороде, в конце добавляем немного масла. Соединяем все овощи, добавляем лимонный сок. Все перемешиваем, солим, растираем пальцами орегано. Тушим еще 15–20 минут на медленном огне. За 5 минут до готовности добавляем зелень и чеснок.

Кaponата вкусна как в горячем, так и в холодном виде, например, в качестве «верхушки» бутерброда.

БЕРЕГИТЕ СВОЕ СЕРДЦЕ

В XVII в. голландский ученый и часовщик Христиан Гюйгенс сделал удивительное открытие. Ученый изобрел часы с маятником. Гордый своим открытием, он изготовил целую коллекцию таких часов, чтобы выставить ее на продажу.

**МОЯ
ЗДОРОВАЯ
СЕМЬЯ**

№ 11 (94) 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
Инна Джердж

Дизайн и верстка
Юлия Смалъ

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 авто-
ра, а также редактировать
и сокращать тексты.
Авторские оригиналы
не рецензируются и не воз-
вращаются. Объявления,
реклама и письма читателей
печатаются на языке
оригинала. Ответственность
за содержание статей несет
автор.

Узнай больше на:
www.lifesource.com.ua

**Контактные данные
распространителя:**

Однажды Гюйгенс лежал в кровати и любовался часами, висящими на противоположной стене. Ученый обратил внимание, что все маятники качались синхронно. Но он точно знал, что запускать их по-разному. Гюйгенс вылез из постели и запустил все маятники заново, постаравшись, чтобы они качались вразнобой. Но, к его изумлению, через некоторое время все маятники опять двигались синхронно.

Позже ученые выяснили, что причина была в самом большом маятнике – он задавал ритм всем остальным. Этот широко распространенный в природе феномен получил название «усвоение ритма».

Самый мощный биологический маятник в теле – это сердце. Оно действует по тому же принципу, что и часы Гюйгенса. Сердце способно передать свой ритм любой системе человеческого организма. Когда сердце спокойно и наполнено любовью, оно несет гармонию всему телу. А когда оно находится во власти разрушительных эмоций и бьется беспокойно, неритмично, его болезненный ритм передается всему организму, и тот приходит в смятение.

В духовном смысле, если сердце ощущает мир Божий, то каждая клеточка тела наполняется небесной гармонией. Когда человек чувствует Божью любовь и любовь ближних, то сердце передает эту любовь разуму и телу. У исполненного любовью сердца весь организм погружен в целостную атмосферу.

Иисус Христос – величайший Врач и Целитель, Которого когда-либо знала земля, – объяснял роль сердца для тела так: человека оскверняет не то, что входит

в него извне, а то, что выходит из его сердца (см. Мф. 15:16–18).

Однажды к доктору пришел больной, которого беспокоило учащенное сердцебиение. Его звали Хал. Каждый раз, когда начинался приступ, он пугался, что у него инфаркт, и скорее вызывал врача. Врач посоветовал ему в начале приступа прислушаться не к разуму, а к сердцу, и назначил ежедневную профилактику: Хал должен был выделить тихое, спокойное время для молитвы и дать своему сердцу то, в чем оно нуждается, – покой, признательность, небольшие радости. Я сказал Халу, что ему следует ежедневно по десять минут наполнять сердце тем, что оно любит и что ему дорого.

Сердце Хала было сильно привязано к младшему внуку Джошу. Внук тоже обожал деда и стремился во всем ему подражать. Во время назначенной мною «профилактики» Хал начал концентрироваться на тех чувствах и мыслях, которые вызывал у него любимый внук. Эти приятные переживания поднимались из глубины души пациента. Врач сказал Халу, что ему нужно в полной мере ощутить удовольствие от общения с внуком и благодарить Бога за каждую их встречу.

Вскоре, всякий раз, когда сердце Хала отвечало на стресс учащенным ритмом, он уже был способен спокойно вынуть фотографию Джоша, ощутить любовь к нему и смиренно поблагодарить Бога за это дитя. Хал возобновил прогулки с женой по окрестным лесам – они любили там гулять, когда еще не были женаты. Хал наслаждался запахом влажной земли и хвои. А еще он очень любил смотреть на благородные деревья – огромные каштаны, росшие неподалеку от его дома. Когда-то он и купил

свой участок именно из-за этих великолепных деревьев, но потом за мирской суетой позабыл об удовольствии, которое они ему доставляли.

Вскоре Хал и думать забыл о неполадках с сердцем. Но что еще важнее – он вновь ощутил радость и полноту жизни. Хал научился слушать свое сердце.

Впустите в жизнь признательность и благодарность. Апостол Павел, находясь в заключении в Риме, когда ему грозил суровый приговор, писал: «Радуйтесь всегда в Господе; и еще говорю: радуйтесь» (Флп. 4:4).

В том направлении, куда устремлены ваше сердце и разум, последует и здоровье. Если вы наполнены тревогой, страхом, гневом, виной и унынием – эмоциями, которые вызывают стрессовую реакцию организма, то вы открываете дверь множеству недугов. Многие болезни, в том числе аутоиммунные и онкологические заболевания, напрямую связаны с негативными эмоциями, которые нажимают на пульт управления вашим организмом клавишу «режим саморазрушения».

Начните признавать и ценить все хорошее, что есть в вашей жизни. Пусть ни один день не пройдет у вас без выражения благодарности. Почаще говорите комплименты жене, детям, друзьям и коллегам. Не скупитесь на теплые слова и для тех людей, с которыми жизнь сводит вас вроде бы случайно, – официантов, продавцов, контролеров. Вместо того чтобы замечать их промахи, отметьте их достоинства. Пусть ваше сердце будет здоровым!

Автор: Дон Колберт

