МОЯ ЗДОРОВАЯ СЕМЬЯ

№ 8 (115) 2018

Здоровье – первое богатство, счастливое супружество – второе.

МУЖСКОЕ ЗДОРОВЬЕ 2





ЛЕПТИН – «ВЫКЛЮЧАТЕЛЬ» АППЕТИТА

В организме содержится гормон-укротитель аппетита, который помогает нам сопротивляться искушениям в виде нездоровой пищи. Как работает этот пусковой механизм и как утроить его мощь? 6



РАК ПРОСТАТЫ: НОВАЯ ЭРА

Еще 10 лет назад всех мужчин с диагнозом рака простаты лечили радикально: оперировали или облучали. Сегодня ученые знают намного больше о том, кого нужно оперировать, а за кем – просто наблюдать. 10



ЧЕГО НЕ СТОИТ ДЕЛАТЬ СРАЗУ ПОСЛЕ ЕДЫ?

Вкусно поесть любят все, однако далеко не всем известно, что существуют такие вещи, которые ни в коем случае не стоит делать после еды. Какие же привычки могут оказать нам медвежью услугу и чем именно они опасны? 14

МУЖСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

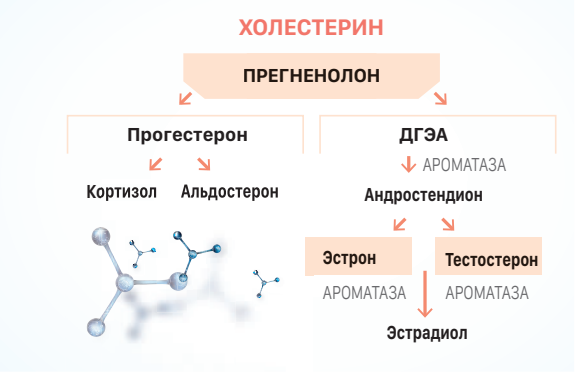


Одна из самых обсуждаемых женщинами тем – гормональные изменения в разные периоды жизни женщины и особенно в период климакса. Приливы, перепады давления и настроения, бессонница...

Это лишь малая толика жалоб, с которыми обращаются женщины к врачу. Но знаете ли вы, женщины, что у мужчин также есть свое подобие климакса? И что во многом проблемы, свойственные женщинам старше среднего возраста, переживают и мужчины? Как может мужчина помочь себе пройти этот период с минимальным ущербом для здоровья? Чем чреваты возрастные и не только возрастные гормональные изменения?

МУЖСКИЕ ГОРМОНЫ

Как ни странно, но в организме и мужчины и женщины есть полный набор половых гормонов – как мужских, так и женских, разница лишь в их соотношении. У женщин преобладают эстрогены и прогестерон, а у мужчин больше тестостерона. Как известно, все половые гормоны производятся из одного сырья – холестерина, который, претерпевая химические изменения, превращается в тот гормон, который необходим организму. При этом основной женский гормон, эстрадиол, образуется из тестостерона, казалось бы, исключительно мужского гормона. Преобразования половых гормонов в новую форму из их предшественников происходят благодаря особенным веществам – ароматазам.



Кроме половых гормонов из холестерина организм синтезирует кортизол и альдостерон. Первый из них является антистрессовым гормоном, а второй – помогает нам поддерживать водно-солевой баланс в организме.

Благодаря сложным взаимодействиям между разными гормонами и их способности влиять на, казалось бы, никак не связанные между собой функции нашего организма, обеспечивается гармоничное развитие и поддержание оптимальной работы нашего тела. Так, к примеру, существует тесная взаимосвязь в работе гормонов щитовидной железы и половых гормонов; гормонов надпочечников и гормона поджелудочной железы – инсулина; половых гормонов и гормона роста, выделяемого головным мозгом, и т. д.

«Зачастую нарушение эректильной функции является ранним показателем развивающейся ишемической болезни сердца, так как процесс атеросклероза поражает все мелкие сосуды.»



Но давайте вернемся к тестостерону – основному мужскому гормону. Именно благодаря ему мужчина имеет свойственный его полу вид, поведение и даже показатели крови. Так, благодаря этому гормону обеспечивается:

- рост гениталий у мальчиков;
- продукция спермы;
- рост волос по мужскому типу;
- развитие мышц и скелета;
- рост гортани и характерный голос;
- угнетение роста костей в конце пубертатного периода;
- утолщение кожи, потеря лишнего подкожного жира;
- мужское сексуальное поведение и развитие нервной системы;
- увеличение ЛПНП и уменьшение ЛПВП, а также увеличение выработки красных кровяных клеток.

К сожалению, в интервале 39-70 лет происходит постепенное снижение выработки тестостерона, что не может не отразиться на показателях здоровья мужчины. Каждый год его уровень снижается на 1-2 %, а каждые последующие 10 лет – приблизительно на 17 %. Однако снижение уровня тестостерона и связанные с этим проблемы могут застигнуть мужчину врасплох и в более раннем возрасте. В частности, такие проблемы, как снижение способности к оплодотворению или эректильная дисфункция, могут появиться, казалось бы, в расцвете сил, а способствуют этому нездоровые привычки. И речь идет не только о курении, алкоголе и наркотиках, но и о неправильном питании, режиме, недостаточной активности и т. д. Почему так происходит?

ПОЧЕМУ СНИЖАЕТСЯ УРОВЕНЬ ТЕСТОСТЕРОНА?

Безусловно, хочешь не хочешь, а уровень тестостерона понемногу снижается с переходом 40-летнего рубежа. Однако более интенсивному снижению способствуют и хронические заболевания, особенно сахарный диабет, сердечно-сосудистые заболевания (ССЗ), заболевания щитовидной железы, легких и почек, ожирение. Кроме того, снижение уровня тестостерона является побочным эффектом многих лекарственных средств. Этому же способствуют частые эмоциональные стрессы, депрессия, употребление алкоголя, наркотических веществ или кофеин-содержащих продуктов. Давайте подробнее остановимся на наиболее распространенных факторах.

СТРЕСС. В силу того что основной антистрессовый гормон, кортизол, производится из того же сырья, что и тестостерон, – из холестерина, при хронической стрессовой перегрузке может возникнуть конфликт интересов. Сырья на обе ветви образования гормонов –

и антистрессовой, и половой – просто не хватает. С другой стороны, сочетание высокого уровня кортизола с поступлением большого количества насыщенного жира из продуктов питания (в основном пища животного происхождения), избыточной массой тела и, как следствие, со снижением чувствительности клеток к инсулину приводит к угнетению выработки тестостерона.

■ **ЛЕКАРСТВА.** Если беременная женщина употребляет даже слабые анальгетики (ацетамифен, НПВС), у ее ребенка повышается риск развития криптторхизма (неопущение яичек в мошонку, а значит, возможное бесплодие). Такая практика очень распространена среди более половины женщин, живущих в западном полушарии.

Если мужчина вынужден принимать лекарства, ему нужно тщательно ознакомиться с инструкцией и обратить внимание на побочные эффекты. К препаратам, снижающим уровень половых гормонов, относятся психотропные, противосудорожные, бета-блокаторы (снижающие артериальное давление), статины, противогрибковые, тетрациклины, глюкокортикоиды и др.

■ **КСЕНОЭСТРОГЕНЫ.** Это вещества, которые по своей структуре похожи на женские половые гормоны эстрогены. Их избыточное поступление в организм приводит к угнетению выработки тестостерона, увеличению риска развития рака простаты, феминизации облика, а при влиянии на организм мальчика во внутриутробный период его развития – и к аномалиям развития гениталий, бесплодию, патологии развития нервной системы. Эти вещества способны угнетать работу иммунной системы, выработку гормонов щитовидной железы, приводить к потере костьми минералов, нарушать обмен веществ с повышением вероятности ожирения, диабета и др. К ксеноэстрогенам относят компоненты пластика – пластификаторы (фталаты, бисфенил-А), элементы синтетической косметики, бытовой химии, пестицидов (особенно раундапа, диоксина), нефтепродукты, тяжелые металлы, некоторые лекарства и компоненты сигаретного дыма.

■ **ДЕФИЦИТ ЦИНКА В ОРГАНИЗМЕ.** Цинк угнетает ароматазу, инактивирующую тестостерон. При низком уровне цинка увеличивается риск развития аденомы простаты и бесплодия.

■ **ЗАБОЛЕВАНИЯ ПЕЧЕНИ И КИШЕЧНИКА,** так как эти органы участвуют в выведении продуктов распада гормонов.

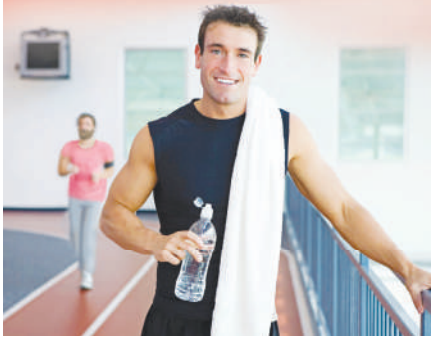
■ **ЭЛЕКТРОМАГНИТНЫЕ ИЗЛУЧЕНИЯ.** Мобильный телефон в карманах брюк, ноутбук на коленях, роутер в помещении, включенный даже ночью. Все эти блага цивилизации постоянно бомбардируют яички – железы, вырабатывающие тестостерон и сперматозоиды, – электромагнитным излучением. За счет этого угнетается производство тестостерона, спермы и уменьшается подвижность сперматозоидов.

■ **АЛКОГОЛЬ, ОПИАТЫ, КОФЕИН.** Длительный прием опиатов – наркотических веществ («травка», тяжелые наркотики) и алкоголя приводит к значительному снижению уровня половых гормонов, хотя при кратковременном приеме наблюдается стимулирующий эффект.

Алкоголь тормозит выработку тестостерона, способствует его быстрейшему распаду, ускоряет процесс инактивации тестостерона белками крови, а также активирует ароматазу, которая в избытке конвертирует тестостерон в эстрадаиол – женский половой гормон. Все это ведет к гормональному дисбалансу, потере чисто мужских особенностей и приобретению женоподобности. Похожим эффектом обладает кофеин.

■ **ДЕФИЦИТ СНА** значительно снижает уровень тестостерона даже у здорового молодого человека. Эффект виден уже после одной недели укороченного сна или при поверхностном сне. При пятичасовом сне уровень тестостерона снижается на 10-15 %.

«Силовые нагрузки увеличивают уровень тестостерона как у пожилых, так и у молодых мужчин. Чем больше окружность талии, тем ниже уровень тестостерона.»



■ **ИЗБЫТОЧНАЯ МАССА ТЕЛА.** Жировые клетки содержат большое количество ароматазы. За счет этого происходит обильное превращение тестостерона в эстрадиол, который стимулирует рост гормоночувствительных опухолей любой локализации. В свою очередь, низкий уровень тестостерона способствует увеличению массы тела – круг замыкается.

■ **ХРАП И АПНОЭ.** Если мужчина храпит и к тому же у него наблюдаются краткосрочные остановки дыхания во сне (апноэ), то его уровень половых гормонов и либидо будут ниже, чем у мужчины, не имеющего таких проблем.

■ **ИНФЕКЦИИ.** Инфицирование организма мужчины вирусом эпидемического паротита (свинки), Эпштейна–Барр, герпеса, Коксаки, хламидиями вызывает значимое снижение уровня половых гормонов.

ПРИЗНАКИ СНИЖЕНИЯ УРОВНЯ ПОЛОВЫХ ГОРМОНОВ

Заподозрить снижение уровня половых гормонов у мужчины можно по многим признакам. Чтобы легче было сориентироваться, специалисты разделили их на 3 категории: психологические, обменные и половые.

Психологические признаки:

- Депрессивное настроение, негативизм, раздражительность, сарказм, агрессия, тревожность, конфликтность – это проявления «синдрома раздраженного мужчины». Низкий уровень тестостерона у пожилых мужчин повышает риск развития депрессии на 271 %. На этом фоне также повышается риск совершения суицида.
- Повышенная чувствительность к стрессовым воздействиям и замедленная адаптация к ним.
- Снижение продуктивности на работе, снижение инициативности, мотивации, «драйва», отчуждение от активности и социума.
- Снижение ощущения общего благополучия.
- Плохая концентрация внимания и память.
- Тревожный сон, сонливость днем.

Обменные признаки:

- Хроническая усталость, потеря энергии.
- Снижение мышечной силы/тонуса/массы тела.
- Снижение выносливости.
- Боль в спине, суставах, тугоподвижность, синдром сухого глаза.
- Бледность, сухость, утолщение кожи, особенно на лице.
- Увеличение массы тела. Характерно накопление жира в области живота – висцеральный жир. Это чревато увеличением в крови уровня сахара, холестерина, повышением артериального давления и снижением уровня тестостерона. Чем больше окружность талии, тем ниже уровень тестостерона. Жировая ткань накапливает андрогены – мужские половые гормоны. Там они, под действием ароматаз, инактивируются и превращаются в эстрогены, которые теперь количественно будут перевешивать мужские гормоны, а значит, еще больше усугубятся проявления дефицита тестостерона. При этом увеличивается риск возникновения инфаркта и инсульта.
- Остеопороз, частые переломы костей.
- Анемия.

Половые признаки:

- Снижение либидо.
- Эректильная дисфункция.
- Реже случаются спонтанные/утренние эрекции.
- Увеличение простаты, проблемы с мочеиспусканием.
- Ухудшение качества спермы.

- Уменьшение размеров яичек и пениса.
- «Приливы», потение, особенно ночью.
- Дискомфорт в молочных железах и их увеличение.
- Потеря волос на лице, лобке, в подмышечных областях и позже – на нижней части голеней. Избыточный рост волос в ушах, в носу, на пальцах, бровях.

Низкий уровень тестостерона связан со слабым здоровьем в среднем и пожилом возрасте. Это включает познавательную функцию, общее и сексуальное здоровье, а также повышенную смертность по причине ССЗ.

ЭРЕКТИЛЬНАЯ ДИСФУНКЦИЯ

Эректильная дисфункция (ЭД) – это нарушение эрекции. Чем старше мужчина становится, тем более выражена ЭД. Чаще всего она является следствием поражения мелких сосудов области гениталий или следствием воспаления в тканях предстательной железы.

Зачастую нарушение эректильной функции является ранним показателем развивающейся ишемической болезни сердца, так как процесс атеросклероза поражает все мелкие сосуды в любой части тела – будь то сердце или гениталии.

К психогенным факторам нарушения эрекции относятся: стресс, ощущение вины, дефицит социальной поддержки, продолжительная тревожность, депрессия. Кроме того, к развитию ЭД приводят дефицит тестостерона, диабет, метаболический синдром, гипотиреоз. Среди менее значимых причин выделяют: езду на велосипеде, некоторые лекарственные препараты, инфекции, хроническое воспаление простаты. Длительное потребление алкоголя и особенно большие дозы пива ведут к угнетению эрекции и феминизации мужчины. Курение и наркотические вещества угнетают сексуальную чувствительность, влечение и нарушают эякуляцию.

Для улучшения эректильной функции целесообразно следовать всем принципам здорового образа жизни. Помните, что все, что полезно для сердца и сосудов, является полезным для половой системы.

МЕРЫ ПРОФИЛАКТИКИ

Нижеперечисленные меры помогут улучшить гормональный фон и эректильную функцию мужчин:

- **Употребление овощей семейства крестоцветных в сыром виде:** все виды капусты, редьки. Содержат серу, участвующую в дезактивации токсических продуктов распада гормонов. У мужчин, употребляющих 3 и более порций крестоцветных в неделю, риск развития рака простаты был на 40% меньше. Также снижается риск возникновения рака легких, неходжкинской лимфомы и опухолей пищеварительного тракта.
- **Угнетают активность ароматаз продукты, богатые фитоэстрогенами:** бобовые, клевер, семена льна, зеленый лук, сельдерей, шпинат, виноград, шампиньоны.
- **Употребление лука и чеснока** улучшает выведение продуктов распада гормонов.

> «У мужчин, употребляющих 3 и более порций крестоцветных в неделю, риск развития рака простаты на 40% меньше. А достаточная физическая активность (не менее 30 минут в день) продлевает молодость и улучшает гормональный фон.»

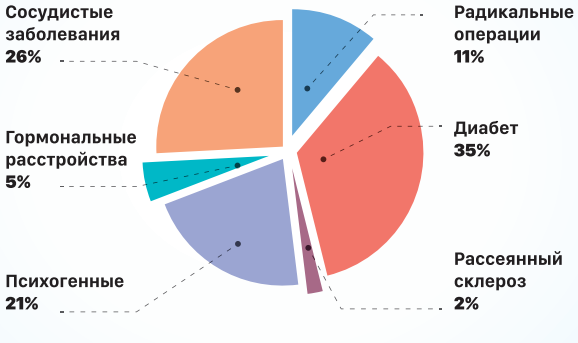


- **Полезны:** куркума, малина, гранат, лимон, розмарин, артишок, расторопша, экстракт виноградных косточек, катехины зеленого чая (в капсулированной форме).
- Прием **отвара корня крапивы** курсами.
- **Цинк** в достаточном количестве из продуктов или добавок.
- Достаточный уровень **витамина D**. Его содержание в крови прямо пропорционально уровню тестостерона.
- **Оптимизация работы щитовидной железы.** Гипотиреоз способствует снижению уровня тестостерона.
- **Ограничение потребление жирной и сладкой пищи:** избыток жира и сахара ведет к увеличению массы тела и повышению уровня эстрогенов в крови за счет активации их повторного всасывания в кишечнике.
- **Ограничение потребления молочных продуктов:** в них содержится много факторов роста, стимулирующих рост опухолей, и большое количество кальция, который также ускоряет развитие новообразований.
- **Пассифлора** содержит хризин, растительный стимулятор выработки тестостерона.
- **Отказ от алкоголя и кофеина** уменьшает чрезмерную активность ароматаз и устраняет токсическое воздействие на клетки, вырабатывающие тестостерон и сперматозоиды, уменьшает риск развития рака.
- **Снижение избыточной массы тела** уменьшает уровень ароматаз и снижает инсулинорезистентность.
- **Поддержание нормальной микрофлоры кишечника,** которая создает в кишечнике условия для выведения продуктов распада гормонов.
- **Обильное потребление овощей, фруктов, бобовых** как источников клетчатки, которая ускоряет выведение продуктов распада гормонов.
- **Уменьшение стрессовых воздействий.**
- **Ограничение поступления ксеноэстрогенов.**
- **Достаточная физическая активность** помогает регулировать массу тела, кровообращение и гормональный фон. Динамичные, умеренно интенсивные нагрузки (быстрая ходьба, бег трусцой, плавание и т. д.) – не менее 30 минут в день. Силовые нагрузки увеличивают уровень тестостерона как у пожилых, так и у молодых мужчин. Однако чрезмерная физическая активность снижает уровень тестостерона и повышает уровень кортизола.
- **Достаточный сон** как фактор, способствующий снижению уровня кортизола и поддержанию оптимального уровня тестостерона.

Итак, как мы видим, здоровый образ жизни способствует замедлению возрастного снижения уровня андрогенов и сохранению здоровья, а зачастую и жизни мужчин.

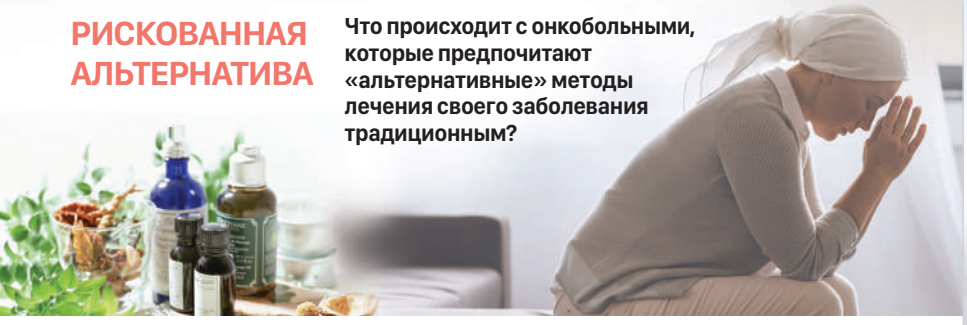
Подготовила Татьяна Остапенко,
врач общей практики, семейной медицины

ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА РАЗВИТИЕ ЭД



РИСКОВАННАЯ АЛЬТЕРНАТИВА

Что происходит с онкобольными, которые предпочитают «альтернативные» методы лечения своего заболевания традиционным?



Ученые обследовали 280 пациентов с неметастатическими видами рака, которые выбрали «альтернативные», то есть не доказанные научным путем, методы лечения. За ними наблюдали в течение 5 лет. Среди тех, кто выбрал методы лечения, эффективность которых не доказана, смертность от рака груди была выше в 6 раз, рака толстого кишечника – в 5 раз, рака легких – в 2 раза, но не наблюдалось увеличения риска смерти от рака простаты по сравнению с пациентами, которые получали традиционное лечение в онкодиспансере.

Почему при раке простаты был получен такой результат? Потому что неметастатический рак простаты настолько медленно прогрессирует, что за пять лет это никак не отразилось на жизни больных.

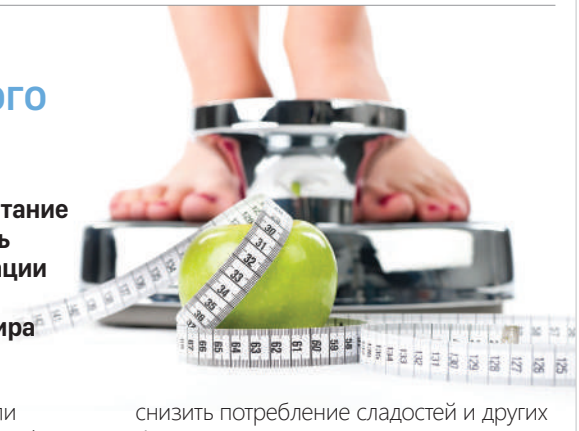
Интересен тот факт, что среди пациентов, выбравших «альтернативный» путь лечения, больше людей с высоким социоэкономическим статусом, образованных, а также с более низким уровнем общей заболеваемости.

Не доверяйте свою жизнь непроверенным методам лечения!

Источник: J. Natl. Cancer Inst. 110: djx 145, 2018

КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ВИСЦЕРАЛЬНОГО ЖИРА?

Может ли правильное питание и физическая активность способствовать ликвидации висцерального жира – самого опасного вида жира в организме?



Израильские ученые отобрали 278 взрослых (в основном мужчин), которые вели малоподвижный образ жизни, с большой окружностью живота либо высоким уровнем триглицеридов или низким уровнем «хорошего» холестерина (ЛПВП). Им предложили в течение 1,5 года придерживаться одной из диет, которые были идентичны по калорийности. Первой группе в диете ограничивали жиры, а второй – углеводы, это был аналог средиземноморской диеты. В течение последнего года эксперимента половина испытуемых придерживалась программы физических тренировок, включающих 45 минут аэробной нагрузки и 15 минут силовой нагрузки 3 раза в неделю.

Группа, применявшая средиземноморскую диету с пониженным содержанием углеводов, получала больше овощей, бобовых, мяса курицы и рыбы вместо говядины и баранины. Каждый день они также употребляли 30 г грецких орехов. В течение двух месяцев они получали не больше 40 г, а затем – 70 г углеводов.

Группа, применявшая диету с низким содержанием жира, употребляла цельные зерновые, овощи, фрукты и бобовые. При этом испытуемые должны были снизить потребление сладостей и других блюд с высоким содержанием жира. На обед участники обеих групп получали блюда с низким содержанием жира или в средиземноморском стиле с низким содержанием углеводов. В Израиле обед – это основной прием пищи.

Через полтора года масса тела участников обеих групп снизилась примерно на 3 кг. Но те, кто занимался физическими упражнениями, потеряли больше висцерального жира (самого вредного), несмотря на то, какой была их диета. Что касается объема талии, уровня триглицеридов и жира в печени, то они снизились больше у участников, применявших средиземноморскую диету, независимо от того, занимались они упражнениями или нет.

Вывод: чтобы уменьшить отложения жира в области живота, вставайте с дивана! Чтобы снизить уровень триглицеридов и жира в печени, замените сладости и жирные блюда, особенно животного происхождения, цельными фруктами, орехами, семечками.

Источник: Circulation 2017. Doi:10.1161/CIRCULATIONAHA.117.030501

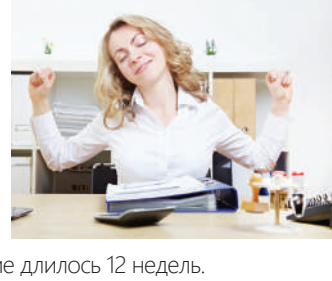
ЧУВСТВУЕТЕ УСТАЛОСТЬ? РАЗОМНИТЕСЬ!



Ученые нашли простой рецепт борьбы с постоянным чувством усталости. Оказалось, что даже небольшая разминка, например, в виде неторопливой прогулки, на 20% повышает энергоспособность и на 65% снижает усталость.

«Когда человек чувствует себя усталым, он ошибочно считает, что небольшая разминка обессилит его окончательно. Тем не менее, мы доказали, что регулярные физические нагрузки помогают вернуть бодрость. Это особенно относится к людям, ведущим малоподвижный образ жизни», – говорит Tim Puetz, главный автор работы.

Ученые из Университета Джорджии (США) обследовали группу людей, которые вели малоподвижный образ жизни и жаловались на чувство постоянной усталости. Участников исследования разделили на три группы. В первой группе люди занимались на велотренажере по 20 минут три раза в неделю в умеренном темпе. Участники второй группы делали те же упражнения, но получали меньшую нагрузку. В третьей группе люди вообще не занимались физкультурой. Исследование длилось 12 недель.



Были получены следующие результаты: у участников первой и второй группы, по сравнению с третьей, энергоспособность возросла на 20%. К удивлению самих ученых, во второй группе (легкие упражнения) усталость уменьшилась значительнее, чем в первой (умеренно интенсивные упражнения).

«Многие современные люди перерабатывают и недосыпают. Легкая физическая нагрузка – это отличный способ почувствовать себя бодрее. Разминка гораздо полезнее, чем кофеин или энергетические напитки», – утверждают авторы.

Ранее та же группа ученых опубликовала данные о том, что упражнения помогают снизить чувство усталости у пациентов с онкологическими, сердечно-сосудистыми заболеваниями и другими медицинскими проблемами.

Источник: Reuters Health

ЛЕПТИН – «ВЫКЛЮЧАТЕЛЬ» АППЕТИТА



В организме содержится гормон-укротитель аппетита, который помогает нам сопротивляться искушениям в виде нездоровой пищи, – лептин. Выработку этого природного борца с легким голодом можно стимулировать элементарным способом. Как работает этот пусковой механизм контроля над аппетитом и как с помощью правильного питания утроить его мощь?

На самом деле, для осуществления контроля над аппетитом клетки мозга используют несколько различных химических веществ. С помощью этих веществ они передают друг другу информацию о том, сколько съедено калорий, каково соотношение белков и углеводов и какие питательные вещества могут потребоваться. Лептин – один из ключевых коммуникаторов, и его функция заключается в регуляции силы аппетита и скорости сжигания калорий организмом.

МЕХАНИЗМ ДЕЙСТВИЯ

Лептин вырабатывается в жировых клетках. Его название происходит от греческого слова «leptos», что означает «тонкий, легкий». Когда жировые клетки чувствуют, что организм получает питание с избытком, они выпускают лептин в кровь. Этот гормон выполняет две задачи. Во-первых, он направляется к мозгу с целью уменьшить аппетит; во-вторых, по пути лептин повышает метаболизм, иными словами, стимулирует клетки быстрее расправляться с калориями. Как видите, лептин вполне заслужил свое название «тонкого» гормона.

Увлечение диетами выводит лептин из строя. Когда вы применяете обычную низкокалорийную диету, организм ошибочно принимает ее за недоедание и голод. Ведь если вы не едите, значит, голодаете или пренебрегаете питанием. Тогда, чтобы повысить аппетит, жировые клетки резко замедляют выработку лептина. Организм стимулирует аппетит, чтобы заставить нас вернуться к нормальному – с точки зрения организма – питанию.

Спустя несколько дней после начала диеты уровень лептина снижается в два раза. Неудивительно, что аппетит нарушается. Когда вы намеренно снижаете количество калорий, уровень лептина устремляется вниз, и вас начинает тянуть к продуктам, которые при других обстоятельствах никогда бы вас не привлекли. Если при этом вы ослабите бдительность, то вскоре будете есть все подряд.

Еще более распространен другой способ разрушения механизма действия лептина – потребление продуктов с высоким содержанием жира. Плачевную эффективность этого способа подтверждает пример пимас – коренной народности на юго-западе США и в Мексике. Пимас, живущие вне границ США, придерживаются традиционного питания, состоящего из бобов, кукурузы и других простых маложирных продуктов растительного происхождения. В целом, они достаточно здоровы, в отличие от пимас в США. Последние были «выгодоприобретателями» федеральной программы продовольственной помощи населению.

В рамках программы на них, как из рога изобилия, посыпались сыр, мясо, другие жирные продукты, вслед за которыми нагрянули эпидемии ожирения, диабета, гипертонии и других заболеваний. Сравнение результатов анализов показало, что в крови у мексиканских пимас, получающих здоровую, маложирную пищу, на единицу массы тела приходится больше лептина, чем у их северных сородичей, употребляющих жирную пищу.

Исследователи считают, что низкожирное, преимущественно растительное питание стимулирует уровень лептина, в то время как жирная пища его подавляет. Таким образом, каши, бобы, овощи, фрукты и все продукты, в которых содержание жира близко к нулю, способствуют увеличению уровня лептина в организме, а свиная отбивная, мясной рулет и сырная пицца уменьшают таковой.

Маложирные продукты не только увеличивают количество лептина в крови, но и улучшают качество его работы. Дело в том, что для выполнения своих функций лептин должен состыковываться с клетками и воздействовать на их внутреннее устройство. Делать это лептину помогает питание с низким содержанием жира. В итоге каждая молекула лептина эффективнее выполняет свои функции.

КАК ПОВЫСИТЬ УРОВЕНЬ ЛЕПТИНА?

Во-первых, используйте «правило десяти». Многие мечтающие похудеть люди думают, будто, пропуская прием пищи или обходясь малюсенькими порциями, они действуют себе во благо. В реальности они рубят сук, на котором сидят. Когда человек съедает меньше, чем полагается, организм сокращает количество лептина в крови, аппетит возрастает и может выйти из-под контроля.

Чтобы убедиться, что вы получаете достаточно калорий для поддержания оптимальной работы лептина, воспользуйтесь «правилом десяти». Для этого умножьте свой идеальный вес в фунтах (1 фунт = 454 грамма) на десять. Получите число, обозначающее минимум калорий, который вы обязательно должны потреблять каждый день. Например, если идеальная масса тела конкретного человека 150 фунтов (68 кг), то он должен употреблять по крайней мере 1500 калорий ежедневно. Съедая меньше, человек рискует вывести из строя систему работы лептина.

Да, это в корне противоречит тому, во что мы привыкли верить. Желающие похудеть люди самоотверженно готовы морить себя голодом. Истина же заключается в том, что, чтобы держать лептин и аппетит в узде, нужно есть. Резко сокращая потребление калорий, человек обрекает себя на неудачу. Если в погоне за похудением вы резко сократите число калорий в рационе, то нарушите систему функционирования лептина и снизите интенсивность метаболизма на долгий срок. Пожалуйста, не делайте такой ошибки! «Правило десяти» поможет вам поддерживать высокий уровень лептина, сдерживать аппетит и содержать механизм сжигания калорий в идеальном рабочем порядке.

Во-вторых, придайте сил лептину, потребляя маложирные продукты. Если вы собираете аргументы, чтобы отказаться от жирных бургеров, пирожков с лососем и жареной картошки, то можете бросить в копилку еще один аргумент: сохранение способности лептина укрощать аппетит. Практически все, что оказывается на тарелке, можно превратить в усилитель лептина.

Когда вы едите салат, полейте его нежирной заправкой вместо обычной, а еще лучше – сбрызните бальзамическим уксусом и лимонным соком. Если сливочному соусу, употребляемому с макаронами, вы предпочтете легкий томатный, то, считайте, вы сделали себе еще один подарок. Наконец, выбрав на десерт свежие фрукты, а не пирожное, можете поздравить себя со здоровым обедом. Перечисленные здоровые альтернативы позволяют избавиться от лишнего жира в рационе, а значит, способствуют эффективной работе лептина.

В-третьих, физические упражнения усиливают восприимчивость организма к лептину. Физические упражнения – это не просто способ сжигания калорий. Это механизм комплексной перезагрузки организма. Полноценная тренировка предотвращает перепады аппетита, повышает настроение, регулирует цикл физической активности и отдыха, нормализуя сон, что, в свою очередь, укрепляет устойчивость организма к перееданию. Естественно, организм будет требовать

ЖИВИТЕ БЕЗ ГОЛОВНЫХ БОЛЕЙ



Головные боли напряжения – это самая распространенная форма головной боли. К ним относятся боли в области головы и шеи, вызванные нарушениями взаимодействия мышц, кровеносных сосудов и элементов нервной системы. Как избавиться от таких болей?

Боль напряжения может появиться у основания шеи и распространиться по всей голове. Ее вызывает напряжение мышц головы, шеи или верхней части спины. Слово «напряжение» здесь означает натянутость мышц, а не нервов. Если вы долго держите голову в одном положении, это может привести к спазму мышц, что и вызовет боль. Можно говорить и о нервном напряжении, но в действительности нервные волокна не сокращаются, не растягиваются. И то и другое происходит с мышцами.

Переутомление, эмоциональные взрывы, низкая самооценка, чувство вины, неуверенность в себе – все играет далеко не последнюю роль в развитии головной боли. Любой дистресс, даже стресс, получаемый в результате обычного трудового дня, может привести к приступу. Боль может возникнуть и по причине высокого артериального давления.

Существует множество лекарств, которые могут ослабить или снять боль. Однако очень важно отметить, что наиболее распространенной причиной обострения хронических головных болей является чрезмерное использование анальгетиков и/или противовоспалительных препаратов. Они часто имеют в своем составе кофеин. Неиспользование препаратов для снятия боли может часто, но не во всех случаях, привести к улучшению состояния. Это не означает, что не следует принимать обезболивающие лекарства, но нужно принимать лишь необходимые меры.

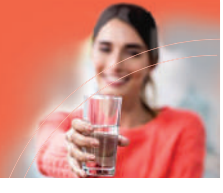
Если у вас мигрень, то препараты, сужающие сосуды, будут действовать более длительно, чем анальгетики. Самый простой способ достичь сужения сосудов – приложить лед. Также очень эффективно на 3-5 минут опустить обе руки в ледяную воду. В случае мигрени этот метод более эффективен, чем принятие таблеток, к тому же он не имеет вредных побочных эффектов.

Если вы сутулитесь, стоя или сидя, переживаете эмоциональный стресс, постоянно скованны, это обязательно приведет к спазму мышц шеи и спины, что, в свою очередь, вызовет головную боль и боль в шее. Следите за своей осанкой!

В результате регулярных занятий физическими упражнениями вырабатываются естественные вещества, которые оказывают болеутоляющее действие, – так называемые эндорфины. Существует физиологическое правило: мышцы расслабляются только тогда, когда они растянуты. Практикуйте упражнения на растягивание. Даже один сеанс массажа шеи и спины может избавить вас от головных болей, вызванных напряжением. Попробуйте сделать так, как советует доктор Вернон У. Фостер:

1. Сядьте ровно на твердом стуле, немного разведите колени. Распрямите плечи и сохраняйте такое положение в течение сеанса массажа.
2. Распрямите плечи, не двигайте ими. Правой рукой за подбородок поверните голову вправо, насколько это возможно. Подбородок должен находиться у правого плеча.

> **«Для сужения сосудов очень эффективно на 3-5 минут опустить обе руки в ледяную воду. В случае мигрени этот метод более эффективен, чем принятие таблеток.»**



3. Теперь, не двигая плечами, взявшись за макушку левой рукой, слегка наклоните голову вниз (в сторону коленей). Применяйте столько силы, чтобы ощутить растяжение левых мышц шеи. Удерживайте голову в таком положении 10 секунд.
4. Повторите упражнение, повернув за подбородок голову влево. Держа плечи ровно и взявшись за макушку головы правой рукой, потихоньку наклоняйте ее вниз, чтобы ощутить растяжение правых мышц шеи. Удерживайте голову в таком положении 10 секунд.
5. Повторите каждый прием 2 раза.

Выполняйте эти упражнения каждые 2 часа или до тех пор, пока голова не перестанет болеть.

Если боль уже прошла, то один такой подход в день предотвратит ее повторение. Если головные боли повторяются, то обязательно проконсультируйтесь со своим врачом. Позже вам будет достаточно проделывать это раз в неделю. Во время приступов боли также можно массажировать голову специальной щеткой-расческой.

Еще эффективнее от всех видов головных болей помогает гидротерапия. Мы уже упоминали о том, что холод способствует сужению сосудов. Если после погружения рук в холодную воду боль не проходит, попробуйте холодную ванну для ног, опустив ноги в холодную воду с кубиками льда (но не более чем на 5 минут).

Если мышцы туго натянуты и болит голова, то вам может помочь горячая ванна для ног. И вообще, что может расслабить лучше обычной теплой ванны?

Контрастный душ действует стимулирующе, улучшая кровообращение.

Растирание смоченным холодной водой полотенцем очень хорошо стимулирует, к тому же это очень полезно.

Помните, что частой причиной головных болей бывает обезвоживание организма. Обязательно на протяжении всего дня пейте достаточное количество чистой воды!

Избегайте стимуляторов, экзотических блюд, употребления кофеинсодержащих напитков, продуктов, богатых тирамином (копчености, колбасы, сосиски, селедка, сыры с плесенью), алкоголя и табака. Молоко, шоколад и сыр могут быть причиной головной боли вследствие высвобождения биологически активных веществ, как это происходит при аллергии.

Позаботьтесь о достаточном сне, отдыхайте в хорошо проветриваемом темном тихом месте. Помните: размышления над обещаниями Бога и Его милостивой верностью помогут держать под контролем стрессовые ситуации.

Автор: Даниель Бондарь,
врач-рентгенолог, автор книги «Прочти и живи»

восполнения израсходованной во время тренировки энергии, но, в целом, физические упражнения нивелируют тягу к перекусыванию.

Итоги исследования Гарвардского университета с участием 268 медицинских работников показали, что у мужчин, регулярно занимающихся спортом, чувствительность к лептину была значительно выше, чем у ведущих пассивный образ жизни. Это означает, что физическая активность заставляет лептин – сколько бы его ни было – работать прилежнее. Поначалу достаточно ежедневной получасовой пробежки или прогулки быстрым шагом. Это благотворно скажется на функции лептина.

Клетки организма готовы вырабатывать лептин целый день. В свою очередь, он обуздывает аппетит и поддерживает метаболизм. Чтобы заставить лептин работать в полную силу, воспользуйтесь «правилом десяти» во избежание малокалорийных диет, сократите потребление жира и приучите себя к регулярной физической активности. Об остальном организм позаботится сам.

Будьте терпеливы по отношению к своему организму. Если однажды вы серьезно повредили механизмы сдерживания аппетита, потребуется какое-то время, чтобы их восстановить, но у вас получится.

Автор: Нил Барнард, доктор медицины

ЯК БАТЬКОВІ ПОДРУЖИТИСЯ З ДІТЬМИ?



Часто батько втрачає багато чудових можливостей привернути своїх дітей до себе й налагодити з ними тісні взаємини. Повернувшись додому після роботи, він може мати приємну розрядку, провівши час зі своїми дітьми, ближче пізнаючи їхні характери та налагоджуючи дружній зв'язок.

Дорогі тати, звільніться від удаваної статечності, виберіть час і поспілкуйтеся з дітьми, співчуваючи їм у маленьких прикрощах, зв'язуючи їхні серця із собою міцними узами любові та справляючи такий вплив на формування їхнього розуму та свідомості, щоб ваша порада була для дітей священною.

Виявляйте особливий інтерес до синів. Батько, що має синів, повинен встановити з ними тісний контакт, розповідаючи їм про свої багаті життєві досвіди, невимушено й лагідно розмовляючи з ними, аби привернути їхні серця до себе. Він має показати синам, що завжди зацікавлений у їхньому щасті й добробуті.

Чоловік, котрий має синів, повинен робити усе від нього залежне, щоб уберегти їх від гріховного впливу й лихого товариства. Нехай не залишає своїх невгамовних синів лише під опікою матері. Це буде для неї надто важким тягарем. Краще все влаштувати так, щоб задовольнити інтереси матері та дітей. Часом матері важко опанувати себе та мудро виховувати дітей. У такому разі батько має взяти на себе більше обов'язків і докласти найрішучіших зусиль до виховання своїх дітей у дусі Божім.

Виховуйте дітей корисними членами суспільства. Як голова сім'ї батько повинен знати, яким чином виховувати дітей так, щоб вони стали корисними членами суспільства й сумлінно виконували покладені на них обов'язки. Це його першочергове завдання. Упродовж перших кількох років життя дитини формування її характеру залишається переважно справою матері, проте вона завжди повинна відчувати в цьому підтримку батька. Якщо він має роботу, котра не дає змоги йому віддавати свої сили на користь сім'ї, то нехай пошукає собі інше заняття, що не заважатиме йому присвячувати певний час дітям. Коли батько нехтує ними, то зраджує обов'язку, який йому доручив Бог.

Батько може справляти на своїх дітей вплив, сильніший за всі світські принади й спокуси. Він вивчає характер і нахили членів свого маленького кола, знає їхні потреби й слабкі місця і таким чином готовий стримувати зло й заохочувати до добра.

Наскільки б заклопотаним батько не був, його робота не настільки важлива, аби можна було вибачити його недбалість щодо власних дітей, яких він повинен виховати й навчити шляху Господнього.

Вивчайте характери своїх дітей. Батько не повинен бути настільки заклопотаним своєю працею, читанням книг чи іншими справами, щоб не знаходити часу для вивчення характерів і потреб своїх дітей. Нехай знаходить шляхи й можливості зайняти дітей корисною працею, яка відповідала б їхнім індивідуальним здібностям.

Розуміючи особливості характерів своїх дітей, ви знатимете, як виховувати їх згідно зі Словом Божим. Нехай з ваших уст не зірветься жодного слова, яке могло б засмутити їх і позбавити мужності. Не створюйте в домі похмурої атмосфери. Будьте привітні, добрі та ніжні зі своїми дітьми, уникаючи нерозумної поблажливості. Нехай вони вчаться зносити свої маленькі розчарування, як це роблять усі інші. Не заохочуйте їх завжди приходити до вас зі своїми дитячими скаргами одне на одного. Навчайте їх бути толерантними, намагайтеся підтримувати взаємне довір'я та повагу.

Беріть участь у заняттях і розвагах дітей. Батьки, поєднуйте любов зі строгістю, співчуття – з твердою дисципліною. Віддавайте кілька годин свого дозвілля вашим дітям, краще пізнавайте їх, беріть участь у їхній роботі й розвагах, завойовуйте їхнє довір'я. Потоваришуйте з ними, передусім зі своїми синами. Таким чином ви справлятимете могутній вплив на добро.

Учіть дітей уроків, запозичених із природи. Голова сім'ї повинен прагнути полегшити працю матері й водити дітей на прогулянки, показуючи їм прекрасні квіти, величні дерева, кожний листочок яких розповідає про Божу любов. Він повинен навчити їх, що Бог, Котрий створив усе це, любить прекрасне й добре. Христос звертав увагу Своїх учнів на польові лілеї, небесних птахів, щоб показати: Бог дбає й про людину, котра значно цінніша за птахів і квіти. Скільки б часу люди не витрачали на те, щоб прикрасити свою зовнішність, вони ніколи не зрівняються своєю красою й вишуканістю зі звичайними польовими квітами. Таким чином, увага дітей буде спрямована не на штучне, а на природне. Вони зрозуміють, що Бог дав їм усю цю красу, аби насолоджуватися нею, і бажає, щоб вони присвятили Йому свої високі й святі почуття.

Батько може допомогти своїм дітям уже в ранньому віці усвідомити: Бог бажає, щоб вони володіли не красою, яка виявляється в зовнішніх прикрасах, а красою характеру, добротою та ніжністю, котрі сповнятимуть їхні серця радістю і щастям.

Автор: Еллен Уайт

ТАТОВА ДРУЖБА



Спільне перебування разом тата й дитини – прекрасна нагода для щирих розмов. Якщо в дитинстві між ними виникне приязнь, то тоді, дорослішаючи, діти самі ділитимуться з татом своїми зацікавленнями.

Дружба тата й доньки більше будується довкола їхнього емоційного зв'язку, взаємної турботи й готовності допомагати одне одному, ніж на спільних інтелектуальних чи професійних інтересах. Важливий дар, що його батько може запропонувати доньці, – це відчуття безпеки та жіночої впевненості в собі, якої дівчинка особливо потребує в період дозрівання.

Дружба тата з сином полягає не у взаємній турботі чи сильному емоційному зв'язку (ці моменти чоловік реалізує насамперед у стосунках із жіночою статтю), а в співпраці та спільних інтересах: релігійних, інтелектуальних, суспільних. Хлопці-підлітки прагнуть не тільки бути рівнею своєму татові, але й конкурувати з ним. Якщо батько достатньо зрілий як особистість, він не боїться такої конкуренції, оскільки прекрасно знає свою роль і позицію сина. Однак якщо він надміру серйозно сприймає такий виклик, то може відчути себе в небезпеці.

Татусі, заклопотані роботою, професійною кар'єрою, хобі, повинні усвідомлювати, що час для збудування дружби з власною дитиною дуже короткий – тільки до періоду дозрівання. Потім уже досить складно налагодити діалог.

Тож головне правило для тат звучить так: якщо сьогодні для чоловіка його праця і кар'єра важливіші за дитину, то завтра для дитини її власні справи можуть виявитися важливішими за батька.

Автор: Юзеф Авґустин, credo.pro

ЖЕЛЕЗОДЕФИЦИТНАЯ АНЕМИЯ У ДЕТЕЙ



Термин «анемия» объединяет целый ряд состояний нашего организма, которые характеризуются снижением уровня гемоглобина. Существует много различных видов анемии, но мы сосредоточим наше внимание только на самой распространенной среди детей – железодефицитной анемии.



ПРИЧИНЫ РАЗВИТИЯ АНЕМИИ В ДЕТСКОМ ВОЗРАСТЕ:

- дефицит железа, поступающего с пищей;
- употребление железосодержащих продуктов вместе с теми продуктами, которые резко угнетают всасываемость железа (например, чай и цельное коровье молоко могут снизить усвояемость железа в 6 раз);
- воспаление желудка и кишечника, в том числе аллергической природы (приводит к снижению всасывания железа);
- кровотечения, например, потеря крови в результате частых кровотечений из носа или желудочно-кишечного кровотечения;
- потеря крови при родах.

ПРИЗНАКИ ДЕФИЦИТА ЖЕЛЕЗА:

- усталость, бледность кожи, раздражительность, периоды задержки дыхания, рассеянное внимание, снижение успеваемости в школе, замедленный рост и деформация ногтей;
- слизистая оболочка полости рта и внутренняя поверхность века могут быть бледными;
- окраска мочи в красный цвет после употребления в пищу свеклы (битурия). Если вы не уверены в том, что причиной ненормального цвета мочи является битурия, вы можете проверить это, посыпав мочу питьевой содой. Битурия исчезнет и появится снова с добавлением в мочу уксуса. Этот признак появляется в 80% всех случаев железодефицитной анемии. Дело в том, что печень обесцвечивает пигмент свеклы с помощью особых ферментов, которые содержат железо. Если железа в организме мало, то ферментов этой группы также будет недостаточно; в итоге, моча будет розового цвета. Кроме железодефицитной анемии битурия может встречаться при заболеваниях печени и нарушении защитных свойств организма. Окрашивание мочи в красный цвет после употребления свеклы также может быть признаком ослабления барьерной функции биологических мембран организма вследствие недостатка витаминов, в особенности аскорбиновой кислоты и рутина. В любом случае изменение цвета мочи после употребления свеклы должно стать поводом для визита к врачу, чтобы разобраться в причинах;
- дефицит железа может сопровождаться извращенным аппетитом, у подростков часто возникает потребность употреблять в пищу кубики льда, мел.

ЛЕЧЕНИЕ

У детей, находящихся на грудном вскармливании, следует исключить употребление коровьего молока как минимум до возраста 9 мес. Новорожденных следует кормить грудным молоком, поскольку содержащееся в нем железо лучше усваивается, чем железо из другого молока. Организм новорожденных на искусственном вскармливании усваивает около 10% поглощаемого ими железа, в то время как у детей на грудном вскармливании – 60-70%. Твердая пища (прикорм) может помешать усвоению железа из грудного молока.

Некоторые считают, что раннее введение прикорма предотвращает появление анемии, но исследования показывают, что овощи, яичный желток, картофель, мясо, фрукты и крупы не повышают уровень железа в крови. Оказывается, грудное молоко обеспечивает новорожденного достаточным количеством железа, пока его масса тела не увеличится в три раза. Крупы, содержащие железо, можно давать в том случае, когда ребенок уже получает прикорм.

«Грудное молоко обеспечивает новорожденного достаточным количеством железа, пока его масса тела не увеличится в три раза.»

Витамин С повышает усвояемость железа. Свежие фрукты и овощи в сыром виде должны присутствовать в каждом приеме пищи. Добавление в пищу витамина С может увеличить усвояемость железа на 500%.

Рафинированной пищи и пищи с высоким содержанием сахара следует избегать. Эти продукты вытесняют более здоровые и полезные продукты, а сахар, как известно, препятствует усваиванию некоторых витаминов и минералов. Также сахар вызывает больше проблем с зубами у людей, страдающих от дефицита железа. Усвоению железа препятствует и фосфор, содержащийся в рафинированной пище, так же как и фосфаты в газированной воде с сиропом.

Обычно прописывают такие препараты, как сульфат железа. Они легче усваиваются, если их употреблять между приемами пищи, но многие из них вызывают раздражение желудка, тошноту и рвоту. Обычно этого можно избежать, принимая препараты железа после еды. Необходимо помнить, что употребление железосодержащих препаратов может привести к окрашиванию кала в черный цвет.

Жидкие препараты железа могут окрасить зубы. Детям необходимо пользоваться трубочкой для коктейлей, для того чтобы препарат меньше контактировал с поверхностью зубов, и сразу после его приема чистить зубы. Храните железосодержащие лекарственные средства подальше от детей, чтобы предотвратить случайную передозировку.

Побочными эффектами приема железосодержащих препаратов являются следующие: они могут разрушать витамины А, С, Е и некоторые другие питательные вещества, приводить к запорам, являться причиной поражения печени, приводить к выкидышам или преждевременным родам, а по мнению некоторых – и к врожденным дефектам. Избыток железа может накапливаться в организме. Недавно проведенные исследования показали, что излишек железа в организме способствует повышению риска развития рака.

К продуктам с высоким содержанием железа относятся: ростки пшеницы, дрожжи, вишни, инжир, финики, виноградный сок, бананы, изюм, абрикосы, сливы, черная патока, листовые овощи, свекла, хлеб из пшеницы грубого помола, бобовые, арахисовое масло, грецкие орехи, фисташки, сухофрукты, крупы и картофель. Молочные продукты, кофе, чай и яйца препятствуют всасыванию железа.

Способ приготовления пищи играет важную роль. Необходимо готовить в минимальном количестве воды. Большое количество воды вымывает из пищи железо и витамин С.

При лечении анемии эффективна настойка чеснока.

Солнечный свет способствует выработке эритроцитов. Ребенку необходимы ежедневные солнечные ванны.

При лечении железодефицитной анемии часто можно услышать рекомендации по поводу того, что необходимо употреблять печень, но не все могут на это решиться, когда вспоминают о том, что она отфильтровывает из кровотока вредные соединения. Эти вещества, а также антибиотики и пестициды накапливаются в печени животных, поэтому, употребляя ее, мы помимо железа усваиваем и их.

Авторы: Агата и Кальвин Трэш, доктора медицины

РАК ПРОСТАТЫ: НОВАЯ ЭРА



Еще 10 лет назад всех мужчин с диагнозом рака предстательной железы лечили радикально: оперировали или облучали. Даже тех, у кого был низкий уровень риска смерти в силу малой агрессивности опухоли. Но времена меняются.

Сегодня ученые знают намного больше о том, кого нужно оперировать, облучать, а за кем – просто наблюдать не вмешиваясь. Это стало возможным благодаря тому, что урологи, используя более достоверные обследования – МРТ и тестирование дефектов в генах, – могут более точно судить о свойствах опухоли, а значит, могут выбрать более эффективную тактику лечения.

Если говорить в общем об онкологии, то в мире наблюдается снижение заболеваемости. Но не так обстоит дело с раком простаты. Однако большинство случаев этого заболевания являются вялотекущими и не приводят к смертельному исходу. При вскрытии у более чем 1/3 мужчин кавказской расы и половины афроамериканцев в возрасте 70-79 лет, умерших по разным причинам, обнаруживают не диагностированный при жизни рак простаты. Это свидетельствует о том, что большинство случаев рака простаты безобидны. При этом случается так, что лечение приносит больше вреда, чем сама болезнь.



Простатический специфический антиген (ПСА) – маркер развития опухоли, определяемый в крови. Предназначен для диагностики, оценки развития доброкачественных и злокачественных опухолей предстательной железы.

Из тысячи мужчин в возрасте 55-69 лет, которые проходят профилактический медосмотр, у 100 обнаруживают рак простаты. Лечение – операция или облучение – спасает только одну или две жизни из сотни. В то же время 60 из 100 пациентов, получивших лечение, как осложнение имеют импотенцию или нарушения мочеиспускания. Кроме того, 120 мужчин, подвергшихся биопсии, у которых в итоге не обнаружен рак, неоправданно терпели боль и испытывали страх перед возможным диагнозом вплоть до получения результатов гистологического исследования, свидетельствующих об отсутствии болезни.

Учитывая все вышесказанное, в 2012 г. организация *United States Preventive Services Task Force* (USPSTF) выступила против проведения массового профилактического исследования на уровень ПСА* (простат-специфический антиген) в крови, который являлся основным скрининговым методом с 1994 г. Его назвали основным виновником гипердиагностики и неоправданного лечения рака простаты. На сегодняшний день множество мужчин было прооперировано и облучено безосновательно, хотя они имели вялотекущий вид рака простаты, не угрожающий жизни. Однако высокий ПСА заставил их прибегнуть к радикальному лечению.

При всем этом полный отказ от скрининга имеет также негативную сторону. Наряду с явным вредом неоправданного лечения полный отказ от скрининга ПСА приведет к тому, что агрессивные виды опухоли останутся без лечения, а на сегодняшний день рак простаты остается третьей ведущей причиной смерти от рака среди мужчин в развитых странах и в Украине в том числе. За последние 10 лет смертность от данной патологии в Украине выросла на 28,9% и составила 17,4 на 100 тыс. населения.

В апреле 2017 г. организация USPSTF (Рабочая группа профилактической службы, США) озвучила новые рекомендации: мужчины в возрасте 55-69 лет должны обсудить с врачом целесообразность проведения исследования ПСА, а мужчины более старшего возраста не нуждаются в проведении теста.

Через несколько лет после введения в практику проведения скрининга диагностирование рака с метастазами значительно уменьшилось, так как заболевание начали выявлять на более ранних стадиях. Это давало возможность эффективнее лечить пациентов. Определение уровня ПСА позволяет диагностировать заболевание на 10 лет раньше.

«Среди факторов, влияющих на риск развития рака простаты, которые вы можете изменить, основным является курение. Также было обнаружено снижение риска смертельного рака простаты у мужчин на 60%, если они выполняли интенсивные упражнения по крайней мере 3 часа в неделю.»

Тем мужчинам, у кого в семье были родственники, перенесшие рак простаты, тестирование ПСА необходимо проводить в возрасте 45 лет и старше. При этом нет смысла обследовать мальчиков младше 15 лет и мужчин старше 90 лет.

Пять лет назад многие врачи проводили биопсию каждому мужчине с ПСА больше 4. Сегодня при таком ПСА человеку порекомендуют сделать повторный анализ через 3-6 месяцев, и все. Высокий ПСА может быть связан с инфекцией простаты, чрезмерной ездой на велосипеде либо простой случайностью. Так зачем же в таком случае подвергать мужчину столь неприятному исследованию, как биопсия? У врачей сегодня есть новые инструменты определения того, является ли рак агрессивным или нет и насколько целесообразно радикальное лечение.

Альтернативой ПСА-тестам являются тесты 4Kscore, Phi и Select MDx. 4Kscore – лабораторный тест, определяющий в крови 4 белка: ПСА, свободный ПСА, интактный ПСА и hK2. Phi – индекс здоровья простаты, который учитывает результаты трех разных тестов: ПСА, свободного ПСА и про2ПСА. Он в 3 раза более показателен, чем ПСА. SelectMDx – определение в моче матричной РНК DLX1 и HOXC6 биомаркеров. Эти тесты позволяют идентифицировать пациентов, которые находятся в зоне наибольшего риска.

Для некоторых мужчин после тестирования следующим шагом в их плане обследования будет МРТ. Однако в крупном национальном исследовании в США МРТ не оправдала больших надежд ученых. Большинство пациентов нуждаются в проведении биопсии, даже если МРТ не показала наличие рака. Если единственным настораживающим врача фактором является немного повышенный уровень ПСА, вероятно, МРТ может заменить биопсию. Но пациенты с высоким риском рака нуждаются в биопсии, даже если на МРТ все «спокойно».

Биопсия позволяет не только выяснить наличие рака, но также оценить агрессивность опухоли по шкале Глисона. И это определяет вид лечения для данного мужчины: вмешательство или активное наблюдение.

ГЛИСОН И НЕ ТОЛЬКО

Клетки, взятые при биопсии простаты, лаборант сравнивает со шкалой Глисона, которая имеет деления от 1 (норма) до 5 (патология). Если большинство клеток получают оценку 3, а некоторые – 4, то балл 3+4. Но если большинство получают оценку 4, а некоторые – 3, ваша оценка 4+3. Три от четырех отличается как черное от белого. Оценка 3 означает отсутствие рака, ведь у 90% пациентов в ДНК нет молекулярных аномалий. Оценка 4 означает, что опухоль похожа на раковую, а в ДНК обнаруживаются дефекты, что свидетельствует о наличии рака.

Активное наблюдение позволяет держать под контролем течение процессов в предстательной железе. Однако для тех мужчин, кто излишне беспокоится о поставленном диагнозе, МРТ и новые генетические тесты могут оказаться очень эффективными «утешителями». Они также дадут возможность вовремя назначить биопсию и не пропустить 4 балла по Глисону. К счастью, истинное прогрессирование по Глисону от 3 до 4 и 5 случается только у 1-2% пациентов в год.

ГЕНЕТИЧЕСКИЕ ТЕСТЫ

На сегодняшний день можно сделать 3 новых теста: Decipher, Онкотип DX и Prolaris. Это генетические тесты, позволяющие определить, агрессивен ли рак. Проведение данных тестов у пациентов с низким риском неоправданно. Они предназначены для тех, у кого по другим показателям риск смерти от рака простаты высокий. Часто они применяются при противоречивых результатах других анализов, например, если большинство клеток в биоптате Глисон 3, а небольшое количество – Глисон 4, на МРТ не видно рака, а ПСА-тест положительный.

Генетические тесты также позволяют обнаружить мужчин с патологическими генами BRCA1 или BRCA2. У них ДНК не способна исправлять ошибки, возникающие при делении. Поэтому за короткое время они накапливают огромное количество опасных мутаций. Мужчины с BRCA1 или BRCA2 составляют около 3 % населения и 10-15% всех мужчин, больных раком простаты. У большинства из них в семье есть женщины, перенесшие рак груди или яичников.

Благодаря генетическому исследованию наступила новая эра в медицине, которая позволит устранить серую зону в решении, кого лечить, а за кем просто наблюдать.

СНИЗЬТЕ РИСК

Среди факторов, влияющих на риск развития рака простаты, которые вы можете изменить, основным является курение. Доказательства влияния других факторов растут, но все еще ограничены:

- **Физические упражнения.** Было обнаружено снижение риска смертельного рака простаты у мужчин на 60%, если они выполняли интенсивные упражнения по крайней мере 3 часа в неделю. Результаты были такими же у здоровых мужчин в возрасте старше 65 лет. В другом исследовании даже у тех мужчин, которые просто быстро ходили 3 часа в неделю, риск прогрессирования рака снижался. Важное значение имеет интенсивность нагрузки. Прогулочный шаг не так эффективен, как быстрая ходьба. Оценить интенсивность нагрузки можно по частоте сердцебиения и дыхания. Если ваше сердце во время ходьбы стало биться быстрее, дыхание участилось, вы разогрелись или даже вспотели, значит, ваши упражнения достаточно интенсивны, чтобы оказать положительный эффект.
- **Масса тела.** У мужчин с ожирением риск фатального рака простаты выше. На фоне ожирения наблюдается более высокий уровень инсулиноподобного фактора роста, инсулина и маркеров воспаления, что способствует развитию опухолей простаты.
- **Томаты.** В недавнем исследовании у мужчин, которые потребляли томатный соус по крайней мере два раза в неделю, риск опухоли простаты с общей генетической аномалией, обусловливающей слабое восстановление ДНК, снижался на 45%. Секрет томатов – в ликопине – красном пигменте. Желательно с ликопином употреблять и небольшое количество жира, так как он жирорастворим. Сырые томаты не способны значимо повысить уровень ликопина в крови. Более эффективен соус или томатная паста, которые являются концентратом из томатов.
- **Рыба.** В исследовании с участием 2100 мужчин с раком простаты у тех, кто употреблял рыбу 5 раз в неделю, риск смерти от рака простаты был на 50% ниже, чем у потреблявших рыбу реже раза в неделю. Жирная рыба является источником омега-3. Эти жирные кислоты могут замедлять рост раковых клеток. Однако употребление рыбы связывают с поступлением ртути в организм. Поэтому безопаснее будет ежедневно употреблять свежемолотые семена льна (1 ст. л.), орехи или добавки омега-3 жирных кислот, произведенные из морских водорослей.
- **Молочные продукты.** В исследовании с участием 1334 мужчин с раком простаты было обнаружено, что у тех, кто употреблял больше 4 порций цельного молока в неделю, риск рецидива рака простаты был на 73% выше по сравнению с мужчинами, употреблявшими не более 3 порций в месяц. Низкожирное молоко и другие молочные продукты не ассоциировались с рецидивом. Скорее всего, именно жиры молока увеличивали риск рака. Мужчины, которые употребляли больше насыщенных жиров (жиры животного происхождения) после постановки диагноза, имели более высокий риск умереть от рака простаты.
- **Кальций и фосфор.** Мужчины, получавшие более 2000 мг кальция в день совместно из еды и добавок, имели более высокий риск летального рака простаты. Возможно, это связано с наличием фосфора, которым наряду с кальцием богаты молочные продукты – основной источник пищевого кальция у большинства мужчин. А возможно, это связано и с добавками фосфатов в разные продукты питания.
- **Селен и витамин Е.** В исследовании принимали участие 35000 мужчин, которым давали селен (200 мкг в день) или витамин Е (400 МЕ в день), другой группе давали обе добавки одновременно, а третьей – плацебо в течение 5 лет. Среди мужчин, которые начинали участие в исследовании, уже имея высокий уровень селена, те из них, кто принимал селен дополнительно, имели более высокий риск агрессивного рака простаты. Среди мужчин, которые начинали участие в исследовании с низким уровнем селена, те, кто принимал витамин Е, имели также высокий риск агрессивного рака простаты. Такие результаты настораживают относительно приема любых добавок якобы для здоровья простаты. С другой стороны, не все добавки одинаковы. Если у вас уровень витамина D низкий, прием добавки абсолютно уместен и необходим. Но если у вас нет дефицита, нет и нужды принимать какие-либо добавки после постановки диагноза.

Однако существуют два препарата, подающих большие надежды. Есть данные, свидетельствующие о том, что статины (препараты для снижения уровня холестерина) замедляют прогрессирование рака простаты. Мужчины, принимающие метформин (при диабете), имели более низкий уровень смерти от рака простаты. Но на сегодняшний день еще нет достаточных доказательств эффективности этих двух препаратов. Эпидемиологические данные свидетельствуют о том, что пища, полезная для вашего сердца, одновременно является полезной и для вашей простаты. Это означает, что необходимо ограничить потребление жира животного происхождения, красного мяса и увеличить потребление фруктов и овощей. Кроме того, важно поддерживать оптимальную массу тела.

ПСА-ТЕСТ В ЦИФРАХ

Из 1000 мужчин, которые прошли ПСА-тест:

↓

240 имеют положительный результат (который может указывать на наличие рака простаты)

↓

Из них у 100 биопсия дает положительный результат (это точно рак), у 20-25% из них рак не развивается, не распространяется и не беспокоит их

↓

80 решаются на операцию или облучение (у 60 в результате наступит импотенция или затрудненное мочеиспускание)

↓

У 3 рак не будет распространяться в другие органы

↓

1-2 не умрут от рака простаты благодаря проведенному ПСА-тесту

ПСА-скрининг вредит 60 мужчинам, в то время как спасает 1-2 жизни. Пострадает меньше мужчин, если при положительном ПСА изберут активное наблюдение, а не агрессивное лечение.

1. JAMA Oncol. 3:1623,2017
2. Int. J. Cancer 137:2795,2015
3. J. Clin. Jncol. 29:726,2011
4. Arch. Intern. Med. 165:1005,2005
5. Cancer Res. 71:3889,2011
6. J. Natl. Cancer Inst. 109:djw225,2017
7. Am. J. Clin, Nutr. 103:851,2016
8. Am. J. Clin, Nutr. 88:1297,2008
9. Prostate 78:32,2018
10. Cancer Causes Control 26:1117,2015
11. Am. J. Clin, Nutr. 101:173,2015
12. J. Natl. Cancer Inst. 106:djt456, 2014

Составила Татьяна Остапенко,
врач общей практики, семейной медицины

НІЖНІСТЬ – ОДНА З ГОЛОВНИХ ПОТРЕБ ЖІНКИ



Чимало пар після одруження вважає, що вже більше немає потреби дарувати одне одному сердечну ніжність. Чоловіки заспокоюються, що вже завоювали свій об'єкт симпатії, тож докладати зусиль більше не потрібно. Але справжній шлюб – це не тільки стабільність, обов'язки й безпека, а й постійне пізнання одне одного та бажання ощасливити іншого. Що ж потрібно жінкам, щоб почуватися щасливими в шлюбі?

Для більшості жінок ніжність символізує безпеку, захищеність, комфорт, схвалення – життєво важливі для них якості. Коли чоловік виявляє ніжність, він ніби говорить жінці: 1) «Я дбаю про тебе й захищаю тебе, ти важлива для мене, і я не хочу, щоб з тобою щось сталося»; 2) «Мені не байдужі твої проблеми, я з тобою»; 3) «Я вважаю, що ти все робиш правильно, я пишаюся тобою».

Прості обійми можуть передати все те, що було сказане вище. Чоловіки повинні усвідомлювати, наскільки гостро жінки потребують схвалення. Жодна жінка не може вважати, що чоловік виявляє до неї надто багато ніжності.

Я часто наголошую на необхідності обіймів, бо вірю в силу цього мистецтва, яке більшість чоловіків може розвивати в собі, щоб уміти виявляти ніжність до своїх дружин. Це досить простий, але ефективний спосіб збільшити свій рахунок у банку любові дружини.

Більшість жінок любить, коли їх обіймають. Вони обіймають одна одну, дітей, тварин, родичів. Я не хочу сказати, що жінки буквально кидаються в обійми будь-кого. Вони з глибокою відразою приймають обійми, якщо вважають, що це може бути спокусою до інтимного зв'язку. Але в решті випадків практично в усіх країнах і в усіх культурах жінки люблять, коли їх обіймають.

Вочевидь, чоловік може виявляти ніжність і в інший спосіб, що може бути таким же важливим для жінки. Вітальна листівка чи записка зі словами любові та турботи можуть просто, але ефективно передати ті ж самі емоції. Не забувайте й про такий універсальний метод, як букет квітів. Практично всі жінки люблять, коли їм дарують квіти, адже для них це яскравий знак вираження почуттів та захоплення.

Запрошення пообідати чи повечеряти також є виявом ніжності. Це спосіб сказати своїй дружині: «Тобі зовсім не обов'язково робити те, що ти робиш для мене завжди. Сьогодні я опікуюся тобою. Ти для мене особлива, і я хочу показати, як сильно я тебе кохаю й дбаю про тебе». Це ж саме можна сказати, відчинивши перед нею двері, подавши руку, запропонувавши допомогу.

Узяти дружину за руку – це перевірений часом і ефективний спосіб вираження ніжності. Прогулянки після вечері, телефонні дзвінки протягом дня й бесіди ніжним і люблячим голосом – усе це підвищує ваш рахунок у банку любові. Як співається в одній пісні: «Є тисячі способів сказати, як я тебе кохаю».

З погляду жінки, ніжність – це необхідний цемент для скріплення стосунків. Без неї жінка відчуває відчуження з боку свого чоловіка, а ніжність об'єднує їх. Чоловіки повинні запам'ятати, що для жінок ніжність не має жодного зв'язку з інтимними стосунками. Жінки виражають і отримують ніжність з почуттям, близьким до того, яке вони виявляють до своїх дітей чи домашніх улюбленців. Усе це збиває чоловіка з пантелику. Він бачить прояв ніжності лише як частину прелюдії до інтимної близькості, і зазвичай через це виникають непорозуміння.



«Узяти дружину за руку – це перевірений часом і ефективний спосіб вираження ніжності. Прогулянки після вечері, телефонні дзвінки протягом дня й бесіди ніжним і люблячим голосом – усе це підвищує ваш рахунок у банку любові.»

КОЖЕН ЧОЛОВІК МОЖЕ НАВЧИТИСЯ БУТИ НІЖНИМ

Ніжність настільки важлива для жінок, що вони зовсім губляться, коли їхні чоловіки не відповідають їм як належить. Наприклад, дружина може зателефонувати своєму чоловікові на роботу, просто щоб поговорити. Їй дуже хочеться, щоб чоловік відповідав їй тим самим і телефонував їй. Жінка часто почувається розчарованою, коли чоловік відповідає: «У мене немає часу, мені потрібно до 5-ї години завершити всю роботу». Звісно, це не означає, що чоловік її не любить, у нього просто інша система цінностей, обумовлена іншим набором основних потреб.

Потреби чоловіка в захисті, схваленні та турботі не є тими ж, що й у дружини, і так само вони не задовольняються однаковим шляхом. Мені особисто доводиться постійно виявляти ці відмінності й діяти відповідно. Наприклад, коли ми перебуваємо в супермаркеті, для моєї дружини важливо, щоб ми тримали одне одного за руку, я ж не можу виконувати це автоматично. Їй увесь час доводиться просити мене взяти її за руку, і я радий виконати це прохання, оскільки знаю, що їй це приємно й вона чекає від мене цього.

Коли я намагаюся пояснити деяким чоловікам, навіщо потрібно тримати одне одного за руку, вони запитують, наскільки це взагалі прийнятно для чоловіків. Чи не означає це, що моя дружина просто водить мене за руку, мов дитину? Я відповідаю, що це зовсім не так. Перебуваючи з дружиною в супермаркеті, я тримаю її за руку й це змушує її відчувати себе коханою, привабливою. Буде просто безглуздо відмовити їй у цьому. Я дуже ціную її поради з приводу того, як мені виявляти ніжність. Одружуючись, я обіцяв дбати про неї, і я намагаюся дотримуватися свого слова. Якщо вона підказує мені, як я можу дбати про неї, щоб їй було приємно, то я просто щасливий це чути. Практично всім чоловікам необхідні настанови з приводу того, як виявляти ніжність. А ті чоловіки, у яких звичка виявляти ніжність уже сформувалася, здобули її в батьківській сім'ї або в попередніх стосунках. У більшості шлюбів дружина може стати найкращим учителем чоловіка, якщо він правильно тлумачить її бажання допомогти йому.

Передусім вам потрібно постійно давати їй зрозуміти, що ви любите її, але дуже часто вам просто не вдається виявити свою глибоку любов і турботу належним чином. Потім ви маєте попросити її допомогти вам навчитися виражати свою ніжність таким чином, щоб вона це оцінила.

Дружина може скласти список тих знаків уваги, які для неї найбільш значущі. Для більшості представниць прекрасної статі важливі поцілунки, як і подарунки чи листівки, через які ви виявляєте свою прихильність і захоплення нею. І зазвичай дружина оцінює будь-яку спробу чоловіка приєднатися до неї, коли вона йде за продуктами чи іншими покупками, сприймаючи це як знак уваги.

ВИРОБІТЬ ЗВИЧКУ

Якщо ви знаєте, що потрібно вашій половинці, то це ще не означає, що ви вже задовольнили її потребу. Ви повинні виробити нові звички, які втілять знання в дію. Не потрібно намагатися виправдати надії дружини своїми добрими намірами. Необхідний ще один крок. Потрібно навчитися бути ніжним. Якщо ви знаєте потреби своєї дружини, але вам не вдається виробити в собі звичку задовольняти їх, то ваші взаємини будуть ще гіршими, ніж до того, як ви дізналися про них.

«Я часто наголошую на необхідності обіймів, бо вірю в силу цього мистецтва, яке більшість чоловіків може розвивати в собі, щоб уміти виявляти ніжність до своїх дружин.»



Щоб сформувати звичку, необхідний час. Іноді місяці, іноді роки. Спочатку такі зміни даватимуться непросто, адже це не приходить саме собою. З цієї причини багато хто відмовляється від будь-яких спроб.

Ще одна перепона полягає в тому, що ці способи вираження ніжності мотивуються не вашими потребами, а вашим бажанням задовольняти потреби дружини. Спочатку вона може бути засмучена, коли усвідомить, що ви не так зацікавлені в проявах ніжності, як вона, але, зрештою, ваші нові звички стануть такими ж природними й самовільними, що ніхто з вас і не згадає, як важко вони формувалися. Коли це станеться, ваша дружина відчує себе найщасливішою, адже отримуватиме те, що їй потрібно від чоловіка, котрий пообіцяв дбати про її щастя.

Часто виникає дилема. Дружина відчуває брак ніжності, тому обмежує чоловіка в інтимній близькості. Чоловік відчуває, що йому недостатньо інтимних стосунків, тож йому й на думку не спадає виявляти якусь ніжність. Вирішити цю проблему можна таким чином. Чоловік має взяти собі за мету зробити ніжність постійною формою взаємин із дружиною й не вдаватися до ніжності лише для того, щоб одразу ж після цього перейти до фізичної близькості. Коли чоловік та дружина йдуть разом, то міцні обійми чи поцілунок мають бути звичним явищем. Практично будь-які стосунки між чоловіками та дружинами повинні включати в себе вираження ніжності в словах чи жестах. Я не маю на увазі, що вони повинні постійно обійматися, цілуватися й нашіптувати одне одному якісь солодкі слова. Я вважаю, що в будь-якому шлюбі повинна панувати атмосфера любові: «Я люблю тебе, ти мені подобаєшся, я по-справжньому кохаю тебе й знаю, що ти кохаєш мене».

Ось деякі зі звичок, які допоможуть вам стати ніжним чоловіком.

- Обіймайте та цілуйте дружину щоранку, коли ви прокинулися.
- Кажіть їй за сніданком, що ви її кохаєте.
- Цілуйте дружину перед виходом на роботу.
- Телефонуйте їй протягом дня, щоб дізнатися, як у неї справи.
- Даруйте дружині час від часу квіти, цілком несподівано (у квіти можна покласти листівку, у якій ви напишете їй про свої почуття).
- Даруйте їй подарунки на свята (дні народження, річниці, Новий рік тощо). Вони мають збагачувати передусім емоційну складову ваших стосунків. Навчіться дізнаватися, що приємне вашій дружині.
- Після роботи телефонуйте їй, перш ніж вирушити додому, щоб вона знала, коли на вас чекати.
- Коли приходите додому з роботи, обійміть чи поцілуйте дружину й кілька хвилин поговоріть з нею про те, як минув її день.
- Допоможіть дружині вимити посуд після вечері.
- Обіймайте й цілуйте її щовечора, перед тим як заснути.

Автор: Уіллард Ф. Харлі, сімейний консультант



НІЖНІ УЗИ ЄДНАЮТЬ

Між чоловіком і дружиною, батьками й дітьми, братами та сестрами завжди мають бути ніжність і любов. Стережіться нерозважливих слів, уникайте навіть натяків на те, що хтось когось не любить.

Обов'язок кожного члена сім'ї – бути приємним для інших, розмовляти м'яко й лагідно. Плекайте в собі ніжність, прихильність і любов, що знаходять свій вияв у милих дрібничках, словах, дбайливому ставленні.

Найкращий спосіб навчити дітей поважати своїх батьків – це дати їм змогу побачити, як ніжно батько ставиться до матері, як мати поважає й шанує батька.

Сім'я, яку прикрашає любов, співчуття і ніжність, – це місце, котре охоче відвідують ангели й де прославляється Бог. В атмосфері такої сім'ї діти навчаться любити як своїх земних батьків, так і Небесного Отця.

Е. Уайт, Християнська родина. – К. : Джерело життя, 1998. – 448 с.





ПОЗАБОТЬТЕСЬ О СВОЕМ ЗДОРОВЬЕ Эйлин Ладингтон, Ганс Дейль

В этой книге собраны вдохновляющие истории людей, которые внесли изменения в свой образ жизни и добились значительных перемен в своем здоровье. К примеру, Боб Андерсон, которому исполнилось 66 лет, не мог дойти даже до своего почтового ящика. Впоследствии он проехал 483 км на велосипеде по горной местности, чтобы попасть на встречу со своим врачом. Если будущее кажется вам мрачным, почему бы его не изменить?

По вопросам приобретения книги обращайтесь по телефону:
www.lifesource.com.ua 0 800 30 20 20



ЧЕГО НЕ СТОИТ ДЕЛАТЬ СРАЗУ ПОСЛЕ ЕДЫ?

Вкусно поесть любят все, однако далеко не всем известно, что существуют такие вещи, которые ни в коем случае не стоит делать после еды, так как это приводит не только к определенному дискомфорту, но и весьма неприятным последствиям для здоровья.

А ведь многие об этом даже не задумываются, хотя нередко испытывают тяжесть в животе или изжогу! Какие же привычки могут оказать нам медвежью услугу и чем именно они опасны?

СОН

Сразу же после трапезы не стоит ложиться спать – такой неразумный подход к распорядку дня чреват тем, что человек может проснуться с чувством дискомфорта в области желудка или же с сильной изжогой. Это обусловлено тем, что, когда человек лежит, пищеварительные соки из желудка попадают в пищевод, провоцируя тем самым крайне неприятные ощущения. Также сон после еды в разы замедляет переваривание пищи, а в самых худших случаях может привести к кишечным или желудочным инфекциям.

Чтобы избежать подобных неприятностей, ложиться спать следует не ранее чем через пару часов после принятия пищи. При этом вечерняя трапеза должна быть максимально легкой – это станет гарантией того, что человек проснется поутру с прекрасным самочувствием и приподнятым настроением.

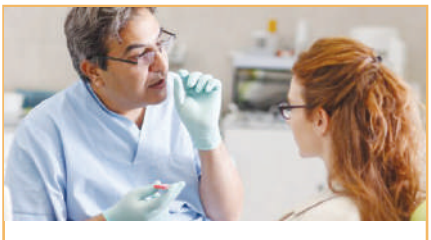
Некоторые спросят: а как же дети, ведь у большинства из них в распорядке дня сразу за приемом пищи следует сон? Ответ прост: пищеварительная система малышей существенно отличается от таковой у полностью сформировавшихся взрослых людей, поэтому то, что вполне нормально и допустимо для детей, может далеко не самым лучшим образом сказаться на взрослых. Так что о законе Архимеда, повествующем о том, что после вкусного обеда полагается поспать, в данной ситуации лучше позабыть.

А если после еды все время клонит в сон, не помешает уменьшить порцию, так как постоянная сонливость появляется обычно в том случае, когда вся энергия организма расходуется на усвоение пищи.

ЧИСТКА ЗУБОВ

По данным Британской ассоциации стоматологов, чистка зубов сразу после еды – далеко не лучшее решение. Дело в том, что в ротовую полость вместе с некоторыми продуктами поступает кислота. Зубная щетка в таких случаях лишь помогает ей разрушать зубную эмаль и сильнее проникать в нее, что очень быстро портит зубы. Чистить зубы, по мнению экспертов, стоит не менее чем через 30 минут после приема пищи, а лучше – через час.

В целом, чистить зубы сразу после каждого перекуса вредно, это стирает эмаль зубов. Хотя мнения стоматологов по этому поводу разнятся.



«Чистить зубы, по мнению экспертов, стоит не менее чем через 30 минут после приема пищи, а лучше – через час.»

Лучше всего чистить зубы по утрам и перед сном непосредственно, но через несколько часов после ужина. Это поможет гораздо эффективнее избавиться от зубного налета и на всю ночь нейтрализовать уровень кислоты в полости рта. При этом зубная паста должна быть качественной, зубная щетка – мягкой, а время чистки зубов должно составлять не менее двух минут.

ГОРЯЧАЯ ВАННА

После принятия пищи не стоит принимать горячую ванну – во время этой приятной процедуры температура тела заметно увеличивается, и организм начинает постепенно усиливать кровоток во всем теле, существенно уменьшая его в области желудка. А это очень мешает полноценному перевариванию пищи, поэтому разумнее всего будет отказаться от принятия горячей ванны в пользу хорошего и здорового пищеварения.

КУРЕНИЕ

Лучше полностью отказаться от столь пагубной привычки. Но курить после еды вообще противопоказано – это мешает усвоению даже самой здоровой и полезной пищи, так как никотин наделен крайне неприятной способностью нарушать пищеварение и наносить вред мышечному слою кишечника. Более того, табачный яд при уже стартовавшем процессе пищеварения усваивается в десять раз быстрее, чем обычно.

ЧАЕПИТИЕ

Любителям завершать трапезу чаепитием следует знать о том, что не стоит запивать пищу сразу же по окончании ее приема. Да и во время еды тоже нежелательно пить какие-либо напитки.

Любая жидкость, которую человек выпивает как во время, так и после еды, существенно снижает эффективность выработки желудочного сока и уровень кислотности, препятствуя тем самым полноценному пищеварению и вызывая доставляющее немало хлопот чувство переполненности желудка. А выпитый после еды чай становится серьезным препятствием еще и для усвоения железа и белка: усвоению железа мешает танин, а усвоению белка – содержащиеся в чае кислоты. Несвоевременно переваренные продукты начинают постепенно разлагаться, и это разложение неизменно сопровождается процессами гниения, что, вне всяких сомнений, не несет в себе ничего хорошего.



Во избежание неприятных последствий пить рекомендуется как минимум за двадцать или даже за тридцать минут до еды – это позволяет не только надлежащим образом подготовить желудок к последующему приему пищи, но и быстро запустить полноценный обмен веществ.

Особенно хорошо выпивать перед едой стакан воды с небольшой долькой лимона. Если же после еды планируется чаепитие, то в данном случае лучше все-таки выждать час или даже два.



ХОЛОДНАЯ ВОДА

Если верить исследованиям, то запивание холодной водой может в несколько раз сокращать время пребывания завтрака, обеда или ужина в желудке. То есть еда буквально выталкивается из этого важного органа и не успевает должным образом перевариться, что не только провоцирует ложное чувство голода, но и вызывает целый ряд проблем с весом. Соответственно, пить после еды воду или газировку со льдом, а также холодную минералку однозначно не стоит. Что касается теплых напитков, то они нисколько не замедляют жизненно важные процессы усвоения пищи, тем не менее, пить их сразу же после еды тоже не стоит – лучше немного повременить.

ФРУКТЫ

Как правило, фруктами принято завтракать или перекусывать перед обедом, а вот банан, апельсин или даже небольшое яблоко, съеденные сразу же после обеда, будут всячески препятствовать адекватному перевариванию пищи. Дело в том, что содержащиеся во фруктах фруктовые кислоты запускают в желудке пагубные процессы брожения, в результате чего пища переваривается значительно дольше, а человек начинает испытывать ощутимый дискомфорт (вздутие, тяжесть и т. д.). Именно поэтому, прежде чем от души полакомиться любимыми фруктами после трапезы, следует несколько часов повременить. Еще один допустимый вариант – употреблять фрукты примерно за 20-30 минут до еды.



ТРЕНИРОВКИ

Физическая активность на полный желудок – далеко не самый лучший выбор, да и вообще перед любыми тренировками не стоит слишком много есть, так как обильный прием пищи может повлечь за собой икоту, тошноту и прочие «капризы» огорошенной таким поворотом событий пищеварительной системы. Самый оптимальный вариант – употреблять пищу за два часа до изнурительной тренировки или продолжительной пробежки, при этом не помешает отдать приоритет белковой пище либо чрезвычайно полезным для организма медленным углеводам.

Своевременная борьба с вышеперечисленными пагубными привычками позволит не только нормализовать пищеварение, но и получать максимальное удовольствие от еды без неприятных последствий!

Источник: www.orthodox.od.ua



Хозяйке на заметку



- По содержанию кальция кунжут превосходит большинство пищевых продуктов, даже творог, кефир и большинство сортов сыра. В 100 г неочищенных семян кунжута содержится в среднем 975 мг кальция. По этой причине кунжут является одним из лучших поставщиков кальция.
- Для того чтобы хранить длительное время сушеные фрукты, их следует завернуть в марлевую ткань или в любой полотняный мешочек и подвесить в прохладном помещении. Обязательно нужно периодически проверять фрукты и тщательно перебирать.
- Чтобы сварить быстрее сою, необходимо часто сливать воду и заливать холодной водой. Чем чаще меняется вода, тем быстрее варится соя.
- Томаты в борщ лучше класть очищенные от кожуры.
- Прежде чем резать лук, натрите нож солью, тогда он не будет иметь неприятный запах.
- Если молоко убежало на горячую плиту, быстро насыпьте на это место соль – запах горелого исчезнет, и плиту будет легче очистить.



• РЕЦЕПТЫ •

ПАЭЛЬЯ С ГРИБАМИ И ОЛИВКАМИ (ИСПАНСКОЕ БЛЮДО) 4-6 порций

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 450 г круглого бурого риса (можно риса для ризотто)
- 3 шт. средних помидоров
- 300 г свежих шампиньонов
- 300 г оливок без косточек
- 1 средний кабачок
- 1 небольшой баклажан
- 1 стакан зеленого горошка (лучше замороженного)
- 1 большой болгарский перец
- 1 большая луковица
- 3-4 зубчика чеснока
- 50 мл оливкового масла
- Вода
- Соль по вкусу
- Несколько ломтиков лимона для украшения
- Приправы: кориандр молотый, розмарин, тимьян, паприка, куркума



ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Помидоры, кабачок, баклажан, перец нарезать кубиками среднего размера. Грибы нарезать крупно или использовать маленькие. Чеснок измельчить через чесночницу. Лук мелко нарезать.

Лук, перец, чеснок, баклажан и кабачок тушить в собственном соку до полного испарения жидкости. Влить масло, добавить приправы. Тушить 5 минут.

Добавить помидоры и грибы, тушить все вместе еще 15 минут. Добавить рис, перемешать и влить воды столько, чтобы рис был покрыт на 1 см (если используется бурый рис) или на 0,5 см (если используется белый рис для ризотто).

Посолить по вкусу, разровнять и тушить на маленьком огне до готовности.

КОКТЕЙЛЬ С КУНЖУТНЫМ МОЛОКОМ И БАНАНОМ 2 порции

ИНГРЕДИЕНТЫ



Для основы:

- 1 стакан кипяченой воды
- 0,2 стакана нежареного кунжута
- 1 банан*
- 1 ст. л. натурального меда

* Вместо бананов можно добавить любые другие фрукты.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Количество воды и кунжута, которое понадобится для приготовления молока, нужно брать в соотношении 5:1.

Замачиваем кунжут в воде комнатной температуры на ночь (или как минимум на 8 часов). Сливаем воду и промываем семена. В емкость снова добавляем немного воды и измельчаем в блендере. Затем добавляем оставшееся количество воды и снова взбиваем. Полученную жидкость процеживаем через мелкое сито, жмых не выбрасываем (его можно добавлять в выпечку или первые блюда). Банан измельчаем и вместе с медом добавляем к молоку. Еще раз взбиваем в блендере.



ГРАНАТЫ ПРОТИВ БОЛЕЗНИ

Гранатовый сок замедляет рост сверхагрессивных раковых клеток простаты. У больных раком простаты, употреблявших одну чашку гранатового сока в день, наблюдалось увеличение гибели раковых клеток и значительное замедление роста опухоли. Другие исследования показали, что этот сок замедляет размножение клеток рака груди и толстой кишки. Кроме того, флавоноиды, содержащиеся в гранатах, значительно замедляли развитие атеросклеротических повреждений, снижали уровень холестерина ЛПНП и факторов риска болезней сердца. Пожилые люди, употребляющие гранатовый сок, отмечали также небольшое снижение уровня систолического кровяного давления.

НИЗКО-ЖИРНАЯ ДИЕТА



Одной из причин развития рака простаты является употребление пищи с высоким содержанием жиров, особенно животного происхождения. Исследования, проведенные в Японии, показывают, что рак предстательной железы у мужчин в этой стране возникает крайне редко – 14 случаев на 100 тысяч человек. Но те же японцы, эмигрировавшие на Гавайи, страдают этим заболеванием в 11 раз чаще – 154 случая на 100 тысяч. Особенность диеты японцев – это низкое содержание жира в пище – 20-40 г в сутки. Тогда как на Гавайях они употребляют традиционные для этой местности блюда с высоким содержанием жиров – 160-180 г в сутки. Это исследование и многие другие показывают, что животный жир, употребляемый в больших количествах, является причиной повышения заболеваемости злокачественными опухолями простаты.

ПРИГОТОВЛЕННЫЕ ПОМИДОРЫ ДАЖЕ ЛУЧШЕ, ЧЕМ СЫРЫЕ



Помидоры отличаются от многих других сырых продуктов: подвергнутые кулинарной обработке, они полезнее, чем сырые. Исследования показывают, что кулинарно обработанные помидоры (например, в томатном соусе или томатной пасте) не только увеличивают количество ликопина, которое может быть усвоено организмом, но и увеличивают его общее антиоксидантное действие.

Ликопин из томатов лучше усваивается, если к ним добавить немного растительного масла. Термическая обработка не разрушает этот каротиноид, а при упаривании томатов его концентрация возрастает от 4 до 30 раз. Употребляя помидоры с оливковым маслом и лимонным соком, вы получите идеальное сочетание ликопина и антиоксидантов, наиболее полезное для здоровья человека. И помните, что ярко-красный спелый помидор содержит больше ликопина, чем зеленый или желтый.





НЕОСВЕТЛЕННЫЙ СОК ПОЛЕЗНЕЕ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

Яблочный сок лучше пить неосветленным, так он гораздо полезнее. Польские ученые из Медицинского университета Варшавы при исследовании сока выявили, что при осветлении он теряет многие полезные вещества. И в осветленном, и в неосветленном соке содержится большое количество полифенолов – антиоксидантов, которые препятствуют старению, защищая клетки от свободных радикалов. Полифенолы оказывают благотворное влияние на стенки артерий, а некоторые их разновидности защищают от рака. Если в 1 л осветленного сока содержится 197,5 мг этих веществ, то в том же объеме неосветленного сока – в несколько раз больше (523,8 мг).

Автор: Уинстон Дж. Крейг, профессор диетологии

МОЯ ЗДОРОВАЯ СЕМЬЯ

№ 8 (115) 2018

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
Мирослава Луцкая – провизор

Медико-биологическая экспертиза
Владимир Малюк – доктор медицинских наук, профессор
Орест Паламар – кандидат медицинских наук

Корректоры
Елена Белоконь
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

Контактные данные распространителя:

Лечебно-оздоровительный центр «Наш дом»

Надоело болеть? Нуждаетесь в помощи компетентного и внимательного медицинского персонала? В центре «Наш Дом» вам помогут восстановить здоровье с помощью медицины образа жизни – научно обоснованного немедикаментозного подхода к лечению.



Заезды:
13.08-23.08, 27.08-06.09, 10.09-20.09, 24.09-04.10.

Контакты: с. Новые Обиходы, Немировский р-н, Винницкая обл.

Тел.: (093) 639-59-79
(067) 946-20-13
(066) 041-14-94

(04331) 4-15-25
www.ourhome.vin.ua
E-mail: ourhome@online.ua