МОЯ ЗДОРОВА СІМ'Я

№ 3 (122) 2019

Здоров'я – перше багатство,
щасливий шлюб – друге.

СУРРОГАТНОЕ МАТЕРИНСТВО И ЭКО

2



ХАРЧУВАННЯ ПІД ЧАС ВАГІТНОСТІ ТА ЛАКТАЦІЇ

Вагітність – це особливий період, тому більшість жінок починає уважніше ставитися до свого раціону в цей час. На що слід звернути увагу, щоб дати дитині здоровий початок життя?

6



ПЛАНИРОВАНИЕ БЕРЕМЕННОСТИ И МЕТОДЫ КОНТРАЦЕПЦИИ

Каким образом регулировать численность семьи? Какие виды контрацепции являются приемлемыми с точки зрения морали, а какие – нет? Это следует обсудить супругам.

12



ПАЛЬМОВА ОЛІЯ: ЧИ Є ЗАГРОЗА?

Численні дослідження за минулі десятиліття вказували на потенційно негативний вплив пальмової олії на здоров'я людини. Що говорить сучасна наука й чи справді є ризик?

14

СУРРОГАТНОЕ МАТЕРИНСТВО И ЭКО



Долгие века виновницей бездетного брака считалась женщина. Супругу, не подарившую мужу наследника, презирали в обществе, а ее муж имел полное право безнаказанно выгнать ее и развестись с ней без материального ее обеспечения, да и сейчас многие бездетные семьи распадаются, не выдержав пресса этой стигмы. Однако сегодня доказано, что бездетных мужчин в мире не меньше, чем бездетных женщин, и эта проблема продолжает набирать размах. Как решают ее современные бездетные семьи и какие есть альтернативные варианты?

Причин неспособности произвести на свет ребенка достаточно много. Среди них инфекционные заболевания половой сферы, гормональный дисбаланс, негативное влияние факторов окружающей среды, последствия абортов, пороки развития матки, спайки маточных труб на фоне воспалительных процессов и др. Но нас сегодня интересует не вопрос: «По чьей вине?» или «По какой причине?», а «Как решают эту проблему?»

ЭКО

Одним из вариантов решения этой огромной проблемы для многих семей становится экстракорпоральное («вне тела») оплодотворение – ЭКО, или, как его называют в народе, «оплодотворение в пробирке». Для многих людей «ребенок из пробирки» звучит странно, неприемлемо и даже пугающе. Но, как правило, человек страшится и не воспринимает того, с чем он мало знаком.

Методика ЭКО сложная и не из дешевых. К тому же она требует как от женщины, так и от мужчины удовлетворения определенных требований. Прежде чем женщина станет участницей программы ЭКО, ее тщательно обследуют. При выявлении каких-либо отклонений в здоровье их всячески стараются устранить, на что уходят месяцы, а то и годы лечения и немалые средства. И вот, когда супруги готовы, в этот процесс подключают вспомогательные репродуктивные технологии.

В первую очередь, женщине проводят гиперстимуляцию яичников (гормональными препаратами), чтобы в них созрели сразу несколько яйцеклеток и были бы готовы к оплодотворению. За процессом роста яйцеклеток следят с помощью УЗИ-аппаратов. Затем эти яйцеклетки извлекают из яичника путем их пункции. Данная процедура проходит чаще всего под общей анестезией.

Извлеченные яйцеклетки переносят на питательную среду в чашках Петри и помещают в специальные инкубаторы. Затем сюда же помещают сперматозоиды (50 000-100 000 на одну яйцеклетку), они оплодотворяют отобранные яйцеклетки, которые с этого момента будут носить название эмбрионов.

Полученные таким образом оплодотворенные клетки выращивают в инкубаторе до момента внедрения их в матку женщины. Как правило, это будет длиться 2-6 дней, и за этот короткий период из двух слившихся клеток образуется от 60 до 200 клеток нового человеческого организма.



«Тот факт, что при ЭКО не все полученные эмбрионы остаются жить, многие люди считают убийством, ведь новая жизнь зарождается с момента слияния яйцеклетки и сперматозоида.»



Важным этапом является последующее перенесение эмбрионов в матку женщины через 2-5 дней после оплодотворения яйцеклетки. Процедура эта безболезненна и осуществляется с помощью специального катетера. Как правило, в матку помещают 2 или больше эмбрионов, а остальные – ликвидируются.

Чтобы эмбриону было комфортно развиваться в теле матери, ей дают гормональные препараты, которые модифицируют ее обмен веществ, температуру тела и т. д.

СУРРОГАТНОЕ МАТЕРИНСТВО

Суррогатное материнство – это еще одна репродуктивная технология, которая завоевывает все новые рубежи в нашей стране. На сегодняшний день эта практика доступна и абсолютно законна в Украине, что привлекает как бездетных граждан нашей страны, так и семьи из зарубежных стран.

Оказывается, суррогатное материнство узаконено на уровне государства только в Украине, России, Беларуси и некоторых штатах США, что делает его особо актуальным для жителей ЕС, где такая практика не узаконена. К этому методу, как и к ЭКО, также есть немало вопросов, и в основном они касаются морально-этического аспекта.

Суть методики в том, что оплодотворение донорской яйцеклетки донорской спермой происходит в условиях таких же, как и ЭКО, но в дальнейшем внедрение эмбриона производится в матку другой женщины, суррогатной матери, которая и будет вынашивать ребенка. Женщина, вынашивающая генетически чужого ребенка, оказывает на него не меньшее влияние в развитии, характере, а значит, и в судьбе, чем генетические родители. Поэтому столь важно выяснить не только физическое состояние суррогатной матери, но и ее привычки, эмоциональное состояние, приоритеты в жизни, жизненную позицию и т. д.

Согласно законодательству, суррогатной мамой может стать женщина, которая родила хотя бы одного здорового ребенка и сама является здоровой, согласно данным ряда определенных исследований. Строгих возрастных рамок таким женщинам закон не ставит. Но, по статистике, чаще всего суррогатными мамами становятся женщины в возрасте около 30 лет.

Замужним женщинам, прежде чем взяться за вынашивание чужого ребенка, необходимо получить официальное согласие своего супруга. Ребенок же, рожденный суррогатной мамой, считается ребенком людей, предоставивших биологический материал (сперму и яйцеклетки), то есть заказавших услуги вынашивания их ребенка.

После рождения ребенка женщине, выносившей его, запрещается узнавать о нем любую информацию и искать с ним контактов в будущем, а ему, в свою очередь, никто не рассказывает о его происхождении, что также вызывает споры в социуме.

Факт отчуждения от ребенка переносят далеко не все суррогатные мамы. У многих из них остается серьезная психологическая травма – чувство вины за оставление ребенка. Иногда суррогатное материнство становится инструментом в руках мошенников. Так, к примеру, под видом суррогатного материнства женщину могут вынуждать оказывать сексуальные услуги и т. д.

МИНУСЫ

Однако, как и все, что делается человеком, ЭКО имеет свои негативные стороны.

1 **Осложнения.** Самыми частыми осложнениями после проведения ЭКО является истощение яичников, которое чревато проявлениями раннего климакса, а также развитие поликистоза яичников.

2 **Моральный аспект.** Хотя сама методика и напоминает естественное течение процессов беременности и родов, все же есть определенные «но». Пары, выбравшие ЭКО как вариант решения проблемы бездетности, сталкиваются с неоднозначным отношением окружающих их людей. Многие считают эту методику противоестественной и нарушающей исконные процессы в человеческой среде.

Существует целый ряд возражений против ЭКО. К примеру, слабые особи в естественных условиях умирают и не дают потомства, выживают сильные и дают возможность родиться на свет не менее сильным – это норма, говорят одни. Другие утверждают, что есть так много «ничейных» детей, которые лишены родителей и нуждаются в ласке и заботе, а их не берут на воспитание, так как ждут чуда от науки и часто теряют время на пустые надежды.

Среди мужчин есть еще одно мнение против ЭКО. Многие из них считают процедуры перед самим процессом ЭКО унизительными и неестественными. Существует целая прослойка людей, которые против ЭКО и суррогатного материнства по религиозным убеждениям, считая их противоречащими законам природы и посягательством на Божье право решать, кому иметь детей, а кому – нет. Тот факт, что при ЭКО не все полученные эмбрионы остаются жить, многие люди считают убийством, ведь новая жизнь зарождается с момента слияния яйцеклетки и сперматозоида.

> «Среди прочих альтернатив бездетным парам не стоит забывать о возможности опекунства или усыновления.»



Кроме ярых противников существует целый класс людей, которые проявляют к паре, решившейся на ЭКО или суррогатное материнство, излишнее, хотя и не столь агрессивное внимание: сплетни, нескромное любопытство, осуждение, расспросы и т. д. Все эти социальные аспекты зачастую загоняют бездетные семейные пары в тень, заставляя скрывать факт ЭКО.

БИБЛЕЙСКИЙ ВЗГЛЯД

Давайте рассмотрим некоторые оспариваемые моменты подробнее. Это исследование будет актуально для тех, кто верит, что Бог является Творцом семьи и самой жизни. Да, конечно, способность человека к воспроизведению себе подобных дана Богом (Быт. 1:28), и дети являются подарком от Бога (Пс. 127:3, 113:9), и если медицинские технологии гармонируют с библейскими принципами, то они могут быть приняты с чистой совестью человеком, выстраивающим свой жизненный путь в соответствии с библейским учением.

Однако бездетность пары не дает права никому осуждать ее за это, или вешать какие-либо ярлыки (бездетность – проклятие за грехи и т. д.), или подвергать ее давлению иметь детей с помощью или без помощи медицинских технологий (1 Кор. 7:4, 7; Римл. 14:4; Мф. 19:10-12; 24:19; 1 Тим. 5:8). Нужно помнить, что решение воспользоваться или не воспользоваться репродуктивными технологиями очень личное и касается исключительно супругов, которые могут включить в свой семейный совет Бога или очень близких духовных людей, а не всех подряд.

Без сомнений, Божий идеальный план для каждого ребенка – это полноценная, любящая, стабильная семья с активным участием в воспитании обоих родителей (Прит. 22:6; Пс. 127:1-3; Еф. 6:4; Втор. 6:4-7; 1 Тим. 5:8). Поэтому крайне важно, чтобы дети рождались в полной семье, в устоявшемся браке. Желанием Бога при сотворении первых людей было дать им и их потомкам возможность творить себе подобных (Быт. 1:28) и наполнить всю землю.

Если в появлении на свет ребенка участвует три стороны: донор спермы, донор яйцеклетки и суррогатная мать, это, как правило, вызывает ряд медицинских и моральных вопросов, поэтому этот вариант чаще всего не является идеальным.

Забота о сохранении и поддержании жизни человека на всех ее этапах – основная задача всех причастных к этому (Иер. 1:5; Пс. 138:13-16). Процедура оплодотворения яйцеклеток в лабораторных условиях подразумевает последующее уничтожение части неиспользованных эмбрионов, что поднимает вопрос морального порядка, на который необходимо обратить внимание тем, кто серьезно задумывается о вспомогательных репродуктивных технологиях. Окончательное решение за или против должно базироваться на основании полной осведомленности относительно природы методики, эмоциональных и физических рисков, цены, юридических вопросов и ограниченности числа попыток.

Молитва, изучение Библии и консультирование с людьми, компетентными в данном вопросе, помогут принять верное решение в каждой конкретной ситуации. Сообществу же, окружающему бездетную пару, следует проявлять особое терпение, внимательность и быть очень деликатными относительно вопроса использования ими вспомогательных технологий. Среди прочих альтернатив таким парам не стоит забывать о возможности опекунства или усыновления, а также о том, чтобы оставить мысли о детях и посвятить себя на служение ближним во славу Божью.

Подготовила Татьяна Остапенко,
врач общей практики, семейной медицины

СОВЕТ БЕЗДЕТНЫМ СУПРУГАМ



Есть люди, у которых нет своих детей, но они могут совершить благое дело, усыновив сирот. Если они посвящены Богу и обладают способностями формировать человеческие души, Господь благословит их в попечении о чужих детях.

Если бы те, у кого нет детей и кому Бог доверил Свои средства, решились позаботиться о детях, нуждающихся в любви, внимании, участии и материальной помощи, они были бы гораздо более счастливыми, чем сегодня. Если они живут только для себя, то и сил у них будет ровно столько, сколько для этого требуется.

Если у вас нет своих детей, возможно, Господь удержал от вас это благословение с каким-то определенным намерением. Не следует воспринимать это как свидетельство того, что вам обязательно нужно усыновить ребенка. Хотя в некоторых случаях это действительно желательно. Если Господь побуждает вас взять ребенка на воспитание, то Он укажет вам на это совершенно ясно и определенно.

Э. Уайт. Служение благотворительности. С. 232-235

БЕЗОПАСНА ЛИ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ МИКРОВОЛНОВАЯ ПЕЧЬ?



Сколько существуют микроволновки, столько же лет в прессе появляются статьи об опасности их использования. Многие боятся химических изменений в продукте, который готовится или греется в микроволновой печи. Что говорит наука?

Нагрев продукта под действием излучения микроволновки происходит за счет колебания молекул воды. От их трения друг о друга во время колебания и нагревается пища – никакой мистики. Если вы нагреваете в микроволновке продукт, богатый веществами, которые чувствительны к нагреву и разрушаются при этом, то это единственный урон, который понесет продукт от воздействия микроволновки, впрочем, как и от любого нагрева. При быстрой разморозке продуктов в микроволновке часть чувствительных веществ действительно разрушается, поэтому размораживайте продукты медленно и при комнатной температуре.

«УТЕЧКА» ВОЛН

Что касается опасности для организма излучения от микроволновки, то вот что известно на сегодняшний день. В инструкциях к микроволновым печам сказано: «Не включать при открытой дверце, есть опасность перегрева». Однако большинство печей устроены таким образом, что вы бы и не смогли этого сделать, так как они оснащены автоматикой, отключающей печь, если дверца открыта.

Может ли часть волн «утекать» и при закрытой дверце? Хотите проверить свою микроволновку на предмет герметичности? Есть простой способ сделать это. Вы можете использовать свой мобильный телефон как детектор. Длина волн, излучаемых микроволновкой и мобильным телефоном, похожа, отличаются они только интенсивностью. Если микроволновка способна пропускать волны наружу, значит, может пропускать и внутрь.

Положите телефон внутрь выключенной микроволновки, закройте дверцу и не включайте ее!!! Попробуйте с другого телефона позвонить на номер телефона, лежащего в печи. Если печь герметична, то сигнал внутрь не пройдет и в трубке наружного телефона вы услышите: «Абонент недоступен». Если герметизация печи нарушена, то вы услышите звонок телефона внутри нее, а значит, защитное покрытие изнутри микроволновки не полностью удерживает волны.

«Утечка» микроволн может происходить, если микроволновая печь повреждена или загрязнена. Убедитесь, что дверь закрывается должным образом и что устройства защитной блокировки, установленные на двери для предотвращения образования микроволн, когда она открыта, работают правильно. Уплотнения дверей должны содержаться в чистоте. Не должно быть никаких видимых признаков повреждения уплотнений или внешнего корпуса печи. Если они есть, микроволновку нельзя использовать до тех пор, пока неисправности не будут устранены.

ЧТО ГОВОРИТ ВОЗ?

Сегодня бытует множество пугающих терминов вроде «молекулярной гнили», «разрыва молекул», указывающих на уничтожение полезных веществ во время использования микроволновых печей. Но Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) утверждает: «Пища, нагретая или приготовленная в микроволновой печи, безопасна и имеет ту же питательную ценность, что и пища, приготовленная в обычной духовке».[1]

Волны, идентичные излучаемым микроволновкой, используются в физиотерапевтической методике под названием диатермия. Эту процедуру применяют для прогревания тканей человека, к примеру, при повреждении суставных связок. Если какие-либо волны медики используют для лечения заболеваний, то они должны быть безопасны, не так ли?

Конечно, не стоит злоупотреблять этим. Несколько десятилетий назад по данному поводу была публикация турецкого исследования, проведенного на крысах. Было обнаружено, что у крыс, которых ставили непосредственно перед дверью работающей микроволновки, развивалась аномалия глаз.



«Пища, нагретая или приготовленная в микроволновой печи, безопасна и имеет ту же питательную ценность, что и пища, приготовленная в обычной духовке.»

Органы с плохим кровоснабжением и контролем температуры, такие как глаза, или чувствительные к температуре ткани, такие как яички, имеют более высокий риск теплового повреждения. Тем не менее, термическое повреждение может произойти только при длительном воздействии очень высоких уровней мощности, значительно превышающих измеренные в микроволновых печах. Поэтому если вы не заглядываете через стекло дверцы работающей микроволновки, уткнувшись в нее носом, то никакого вреда вашим глазам не будет.

Если вы все равно переживаете на счет безопасности, то просто не находитесь рядом с микроволновкой, когда она работает, отойдите от нее как минимум на полметра.[2]

НЮАНСЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ

Некоторые все же не советуют готовить пищу в микроволновке. Дело в том, что микроволны плохо проникают в более толстые кусочки пищи, что может привести к ее неравномерному приготовлению (особенно это касается мяса: есть риск, что потенциально опасные микроорганизмы не будут уничтожены). Если вы нагреваете пищу в микроволновой печи, дайте ей постоять в течение нескольких минут, чтобы тепло распределилось по всему блюду.

Любой бытовой прибор может приносить пользу, а может и нанести вред. Но всегда следует соблюдать рекомендации:

1. Внимательно читайте инструкцию и следуйте рекомендациям производителя.
2. Соблюдайте меры предосторожности: не ставьте в микроволновую печь тарелки с золотистым ободком, металическую или пластиковую посуду, не накрывайте ее фольгой или пищевой пленкой.
3. Во время работы не находитесь ближе чем на 0,5 м к печи.
4. Нагревайте еду при умеренной мощности, желательно накрыв блюдо специальной крышкой (для равномерного подогрева).
5. Меняйте печь после истечения срока эксплуатации.

ЗАМЕТЬТЕ: полностью исправная и соответствующая требованиям безопасности микроволновая печь излучает в пространство примерно столько же, что и современный Wi-Fi роутер в режиме активной передачи данных. При этом микроволновкой мы пользуемся в разы реже, чем Wi-Fi. Так что, если вас беспокоит проблема невидимого излучения, куда разумнее будет не выбрасывать печь, а максимально удалить роутер от спальни и (или) снизить уровень его излучения путем регулировки мощности в настройках.

[1] Electromagnetic fields & public health: Microwave ovens. Information sheet, 2005 // www.who.int

[2] Иваненко В. П. и др. Микроволновые печи и безопасность их эксплуатации // Научный журнал НИУ ИТМО, 2007. № 1. С. 444-446.

По материалам лекции доктора Майкла Грегера «Are Microwaves Safe?» (nutritionfacts.org)

«ЖАВОРОНКИ» могут быть здоровее «СОВ»

Ученые из США и Финляндии заявили, что люди, которые рано встают и рано ложатся спать – «жаворонки», – могут быть здоровее других. Ранее исследования уже показывали, что «совы» в два раза чаще страдают депрессией, чаще курят и реже имеют семью.

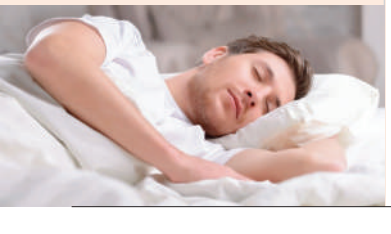
В этот раз специалисты исследовали рацион «жаворонков» и «сов» и выяснили, что у первых пищевые привычки в среднем ближе к принципам правильного питания, чем у вторых. Это первое исследование, посвященное связи между внутренними часами человека и его питанием.

Исследователи проанализировали данные почти двух тысяч выбранных случайным образом человек, чтобы выявить зависимость между их циркадными ритмами – хронотипом – и тем, что и когда они употребляют в пищу. Разница между количеством калорий и балансом белков, жиров и углеводов у разных категорий людей была значительной.

В рационе «сов», вопреки названию, было меньше белков и больше сахарозы, а в составе их вечерних приемов пищи было больше жиров, насыщенных жиров и, опять же, сахарозы. В выходные дни «жаворонки» ели более регулярно, у них было в два раза меньше перекусов между основными приемами пищи. Кроме того, «жаворонки» лучше спали и были более физически активны.

Авторы научной работы подчеркнули, что «совы», следовательно, более склонны к ожирению, болезням сердца и диабету. Людям, которые борются с лишним весом, добавили специалисты, возможно, стоит пересмотреть свои привычки, изменив в том числе и распорядок дня.

Источник: med.vesti.ru





ВЫПОЛНЕНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ В ПЕРИОД БЕРЕМЕННОСТИ СОКРАЩАЕТ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ РОДОВ

Группа ученых из Испании и Канады в ходе рандомизированного клинического исследования оценила влияние программы физических упражнений, выполняемых в период беременности, на продолжительность родов у здоровых женщин. В него было включено 508 здоровых беременных, которые на сроке гестации 9-11 недель были отобраны в контрольную группу или в группу физических упражнений (ГФУ). В качестве экспериментального вмешательства использовалась программа умеренных аэробных упражнений, выполняемых 3 раза в неделю.

Первичным исходом являлась продолжительность разных периодов родов. Вторичные исходы включали способ родоразрешения, гестационный возраст, увеличение массы тела в период беременности, преждевременные роды, использование эпидуральной анестезии, массу тела ребенка при рождении, показатели балльной оценки по шкале Апгар и значение pH артериальной пуповинной крови.

Согласно анализу полученных результатов, у женщин в ГФУ отмечалась меньшая продолжительность первого периода родов (409 мин в сравнении с 462 мин), меньшая общая длительность родов (450 мин в сравнении с 507 мин), а также сокращение совокупной продолжительности первого и второго периода родов (442 мин в сравнении с 499 мин). Вероятность рождения ребенка через 250 и 500 мин (медианные значения) составляла 19,1 и 62,5 % в ГФУ в сравнении с 13,7 и 50,8 % в контрольной группе.

Результаты также показали, что у женщин, выполнявших в период беременности физические упражнения, отмечалась меньшая вероятность использования эпидуральной анестезии. Кроме того, в контрольной группе имела место более высокая частота макросомии плода.

Таким образом, выполнение контролируемой медицинскими работниками программы физических упражнений в период беременности способствует сокращению общей продолжительности родов.

Источник: R. Barakat et al. Eur J Obstet Gynecol Reprod Biol. 2018 Mar 6; 224: 33-40

Популярные витамины и пищевые добавки ОКАЗАЛИСЬ БЕСПОЛЕЗНЫ



Канадские ученые выяснили: самые распространенные витамины не несут никакой пользы для организма и не способны защитить от сердечно-сосудистых заболеваний, инфаркта или инсульта.

Специалисты проанализировали данные множества исследований, опубликованных в 2012–2017 годах. Оказалось, что кальций, а также витамины C и D (наиболее распространенные пищевые добавки) не оказывают ни положительного, ни отрицательного воздействия на организм.

Единственными эффективными веществами оказались витамины группы B и фолиевая кислота. Комбинация этих пищевых добавок способна укрепить здоровье сердца и сосудов. Ученые отмечают, что лучший способ получить все необходимые соединения – придерживаться здоровой диеты.

www.meddaily.ru

ГРЯЗНЫЙ ВОЗДУХ – ОДНА ИЗ ПРИЧИН ВЫКИДЫШЕЙ

Если беременная женщина подвергается воздействию грязного воздуха, в течение недели у нее будет сохраняться риск выкидыша, повышенный на 16 %, установили ученые из Университета Юты.

В среднем люди теряют около 2,6 года жизни из-за вреда, причиненного загрязненным воздухом. Иногда количество потерянных лет жизни может доходить до восьми. Грязный воздух опасен для всех частей тела. В частности, он наносит вред клеткам легких, вызывает перегруз сердца, повышает риск врожденных дефектов, преждевременных родов. Теперь же речь идет о выкидышах.

Связь выкидыша и загрязненного воздуха эксперты проследили на примере 1300 женщин. Ученые сопоставляли статистику выкидышей, концентрации озона, азота и мелкодисперсных частиц в воздухе в предшествующие выкидышу дни. Оказалось, связь однозначно есть.

Кстати, опасен не только воздух на улице. Иногда в домах воздух еще грязнее. **Выход – установка систем кондиционирования и очистки воздуха с HEPA-фильтрами** *(вид воздушных фильтров высокой эффективности, которые используются в пылесосах, системах очистки воздуха, системах вентиляции и кондиционирования воздуха. – Прим. ред.)*. Однако в любом случае исследователи рекомендуют зачинать ребенка в экологически благоприятное время года, чтобы снизить риск выкидыша в первый триместр.

www.meddaily.ru

ХАРЧУВАННЯ ПІД ЧАС ВАГІТНОСТІ ТА ЛАКТАЦІЇ



Вагітність – це особливий період, тому більшість жінок у цей час починає уважніше ставитися до свого раціону, оскільки хоче дати дитині здоровий початок життя. На що слід звернути увагу майбутній мамі?

В ідеалі має народжуватися здоровий, доношений малюк вагою від 2,5 до 4 кг. Щоб досягти такого результату, мама повинна добре харчуватися до та під час вагітності. У цей період жінка потребує більше поживних речовин, оскільки вони також потрібні для росту та розвитку плоду.

Важливим моментом є нормальна послідовність набору ваги, а саме: 1-1,5 кг у першому триместрі та близько 0,5 кг за тиждень – далі. Норма для середньостатистичної жінки – 11-16 кг за весь термін.

Для юних мам та надто худорлявих жінок бажано набрати 18 кг. Контроль над процесом набору ваги можливий лише за достатнього споживання калорій. Під час вагітності жінкам рекомендовано з'їдати додатково по 300 калорій щодня.

ЗВИЧКИ ХАРЧУВАННЯ

Вагому роль відіграють звички харчування. Майбутнім мамам не можна дотримуватися суворої дієти, відмовлятися від солі, вживати алкогольні напої та інші шкідливі речовини, а також потурати пікацизму (бажанню вживати неїстівні речовини, наприклад, крейду, штукатурку тощо), оскільки все це шкодить дитині. До того ж їм слід вилучити зі свого раціону кофеїновмісні напої, зайві калорії у вигляді жиру та цукру, оскільки все це негативно впливає на плід.

Під час вагітності зростає потреба в залізі та фолієвій кислоті. Обидві ці речовини потрібні для виробництва червоних кров'яних тілець, а остання ще й бере участь у синтезі ДНК та РНК, оскільки формуються нові клітини та синтезуються нові протеїни. Потреба в кальції, фосфорі та вітаміні D зростає на 50% у зв'язку з формуванням нової кісткової тканини плоду, а потреба у вітаміні B_6 збільшується на 40%, оскільки в цей період пришвидшується метаболізм протеїну.

Багато закордонних організацій охорони здоров'я схвалили вегетаріанський раціон харчування для вагітних. Він цілком здатен забезпечити організм жінки всіма необхідними поживними речовинами, якщо, звісно, їжа не одноманітна й немає суворих обмежень (як у макробіотичному раціоні, до складу якого входять лише органічні продукти, що ростуть у вашому регіоні). Харчуючись ретельно підібраною лакто-ово-вегетаріанською їжею (яка включає яйця та молочні продукти), майбутня мама може народити цілком здорового малюка.

ПОРАДИ ВЕГЕТАРІАНКАМ

Побудова збалансованого вегетаріанського раціону – не така й складна справа, однак потребує деяких знань у сфері дієтології та планування раціону. Нижче наведені кілька основних порад для вагітних вегетаріанок:

- **Харчування має бути різноманітним.** Горіхи, насіння, хліб, каші та цільнозернові макарони не тільки забезпечують організм протеїнами, вітамінами групи В та багатьма мінералами, а й значною мірою підвищують енергетичну цінність їжі.
- **Для нормального набору ваги слід уживати достатньо калорій.** У вегетаріанському раціоні зазвичай більше так званої грубої їжі – багато клітковини й мало калорій. Хоч фрукти та овочі є відмінними джерелами вітамінів і мінералів, вони не можуть бути єдиним джерелом калорій.
- **Уживайте хліб та каші тільки із цільного зерна.** Зовнішні оболонки зерна (висівки та проростки), які виділяються в процесі очищення, багаті на вітаміни групи В, залізо та мікроелементи, необхідні для нормального перебігу вагітності.
- **Уживайте достатньо кальцію.** Знежирені молочні продукти, темно-зелені листові овочі (наприклад, броколі, листова та білокачанна капуста), кунжут, мак є відмінними джерелами кальцію. На нього також багаті мигдаль, тахіні, бобові, інжир і тофу. Якщо вагітна вживає цих продуктів удосталь, їй немає потреби бентежитися про кальцій. Синтетичні добавки цього елемента не рекомендовані, оскільки можуть порушити засвоєння заліза, викликати діарею або закреп.



« Багато закордонних організацій охорони здоров'я схвалили вегетаріанський раціон харчування для вагітних. Він цілком здатен забезпечити організм жінки всіма необхідними поживними речовинами. »

ВІТАМІН D І ЦИНК

Матері, які дотримуються веганської дієти, часто мають низький рівень вітаміну D, а тому ризикують народити дитину з рахітом. Вагітним, які не мають змоги отримувати достатню кількість вітаміну D природним шляхом, рекомендовано щодня вживати 10 мкг або ж 400 МЕ вітаміну D у вигляді збагачених продуктів чи вітамінів (для кращого засвоєння радять вживати в поєднанні з магнієм та калієм). Утім, якщо є змога бувати на яскравому сонці (хоча б 20-30 хв на день), то добавки вітаміну D можуть і не знадобитися. У темношкірих і мешканців північних широт, особливо регіонів з підвищеною хмарністю, в організмі не виробляється достатньо вітаміну D.

Потрібна кількість цинку в організмі мами забезпечує успішний перебіг вагітності. Основними джерелами цього мікроелемента є цільнозернові. Вживання добавок цинку в період вагітності не рекомендовано, оскільки вони не дають тривалого й стійкого ефекту.

Щодо фолієвої кислоти або вітаміну А вегетаріанцям нічого боятися, якщо в їхньому раціоні часто з'являється червона квасоля, соєві боби, сочевиця, горох, арахіс, а також хліб, цитрусові та зелені овочі, наприклад, шпинат, брюссельська капуста та броколі. Зазвичай вегетаріанці вживають цих продуктів більше, ніж невегетаріанці.

ВАЖЛИВА РОЛЬ МАГНІЮ

Часто причиною проблемного перебігу вагітності стає брак магнію в організмі матері. Жінки, які страждають від прееклампсії (підвищеного тиску, пов'язаного з вагітністю), часто мають дефіцит цього вітаміну. Як показали дослідження, якщо вагітні вживають удосталь продуктів, багатих на магній, у них не так високо піднімається тиск і рідше трапляються передчасні пологи.

Учені дійшли висновку, що прийом магнію в період вагітності значно

знижує відсоток захворювань матерів, плоду й у подальшому дитини. Жінок, яким давали по 360 мг магнію на день, рідше госпіталізували, у них не так часто виникали кровотечі, передчасні пологи, їхні діти не потребували інтенсивної післяродової терапії, у них рідше народжувалися недоношені немовлята, ніж у жінок, які не отримували достатньо магнію.

Слід обережно ставитися до солей магнію, оскільки вони можуть викликати діарею та розлади шлунка. Вагітним жінкам потрібно обов'язково проконсультуватися з лікарем щодо вживання магнію. Також не слід забувати, що хорошими джерелами магнію є гарбузове насіння, пшеничні висівки, насіння кунжуту, горіхи, морська капуста, шипшина.

РОЛЬ ЗАЛІЗА

Учені висловили занепокоєння зниженим надходженням заліза в рослинному раціоні. Однак вегетаріанська їжа зазвичай багата на продукти, що містять вітамін С, який у поєднанні із залізом покращує засвоєння останнього. Тому вагітна вегетаріанка, вживаючи достатньо зернових, бобових, сухофруктів, темно-зелених листових овочів та свіжих фруктів, може взагалі не боятися дефіциту заліза. До того ж засвоєння цього елемента стає ефективнішим на останніх місяцях вагітності й може збільшуватися навіть на 30%. Як свідчать дослідження, невеликі дози (30 мг/день двовалентного заліза) забезпечать необхідну кількість цього мікроелемента під час другого та третього триместрів вагітності.

Як бачимо, вегетаріанський раціон, у якому багато різноманітних каш, бобових, горіхів, фруктів, овочів та наявні молочні продукти, сприяє нормальному перебігу вагітності.

ХАРЧУВАННЯ ТА ЗАХИСТ НОВОНАРОДЖЕНИХ

Найкращою їжею для немовлят є материнське молоко. Воно рідко викликає алергію в дітей та забезпечує достатню кількість енергії, протеїнів, вітамінів та мінералів, необхідних малюкові. Структура та склад білків і жирів у материнському молоці такі, що дитина засвоює його краще, ніж коров'яче. До прикладу, білок материнського молока містить невелику кількість казеїну, який організм складно засвоює, тоді як у коров'ячому молоці він переважає.

У материнському молоці також містяться речовини, які забезпечують захист від кишкових інфекцій. Новонароджені надто вразливі до хвороб, оскільки їхня імунна система ще не сформована остаточно, кишечник недорозвинений, у ньому недостатньо кислоти для денатурування чужорідного протеїну. На початковій стадії життя немовляти імунітет проти різноманітних вірусних і бактеріальних інфекцій забезпечують імуноглобуліни з материнського молока.

У грудному молоці містяться олігосахариди, що сприяють заселенню харчового тракту немовляти біфідобактеріями, які запобігають росту ворожої мікрофлори в тракті. Наявність у материнському молоці лактотрансферина допомагає контролювати розмноження бактерій, оскільки цей білок зв'язує залізо, позбавляючи в такий спосіб організмів-колоністів змоги рости.

Згідно з нещодавнім дослідженням, безпосередньо після пологів грудне молоко містить сильні захисні та сприятливі для росту речовини. Також у материнському молоці наявні гормони, які регулюють і прискорюють процес дозрівання кишечника та імунної системи, а ще в ньому є різноманітні вуглеводи, які попереджують прикріплення деяких патогенів (як-от: *Escherichia coli*, *Campylobacter*, *Shigella*, ВІЛ) і бактеріальних токсинів до клітин.

Склад грудного молока унікальний за наявністю поживних речовин та інших необхідних для здоров'я та життєдіяльності малюка компонентів. До того ж, як свідчать дослідження, біодоступність (здатність засвоюватися) мікроелементів з молока матері значно вища, ніж із дитячого харчування (*див. Таблицю*).

БІОДОСТУПНІСТЬ МАКРО- ТА МІКРОЕЛЕМЕНТІВ, %

Елемент	Грудне молоко	Суміш на основі коров'ячого молока
Кальцій	65	25-30
Залізо	50	5
Цинк	41	31

Дефіцит таких мікроелементів, як залізо, цинк і мідь, може спричинити сповільнення росту, анемію та порушення розвитку дитини. Проте такі випадки трапляються рідко в доношених, вигодуваних груддю малюків, тоді як у немовлят, що харчуються дитячими сумішами на основі коров'ячого молока, ризик розвитку анемій, викликаних дефіцитом заліза та міді, значно вищий. Найчастіше дефіцит цих речовин та анемія трапляються в недоношених дітей, оскільки залізо та мідь плід найінтенсивніше засвоює переважно в останні місяці вагітності.

За достатньої кількості молока немовлята, яких вигодовують груддю, краще ростуть і розвиваються фізично та емоційно, ніж малюки, які харчуються готовими сумішами. Грудне вигодовування допомагає також контролювати кількість отримуваних калорій, оскільки виробляється організмом матері в достатній для насичення дитини кількості, а в пляшці може бути більше, ніж потрібно. Тож, харчуючись маминим молоком, малюк не переїдатиме.

Грудне вигодовування приносить користь і матері. Воно посилює зв'язок з дитиною, прискорює процес повернення матки до вихідного стану та мобілізує запаси заліза. Під час вагітності жінка набирає близько 2-4 кг жиру, який потім організм використовує для надання енергетичної цінності молоку. Тож матері, які годують груддю, швидше худнуть.

Деякі жінки обмежують себе в їжі, щоб швидше скинути зайву вагу після пологів. Проте це робити категорично заборонено, оскільки суворе й середнє обмеження вживання калорій може порушити здатність організму виробляти молоко.

«У період лактації жінці особливо важливо постійно вживати різноманітні горіхи, бобові, овочі, зернові та фрукти в достатній кількості.»



РАЦІОН МАТЕРІ

Раціон матері значною мірою впливає не лише на кількість, а й на якість молока. Наявність жирів, водорозчинних вітамінів та мінеральний склад материнського молока відрізняється залежно від її раціону. То як же слід харчуватися жінці в період лактації? Вимоги переважно залишаються такими ж, як і під час вагітності, але необхідно додати ще 500 калорій на день.

Чи можна дотримуватися вегетаріанського раціону в період вигодовування груддю? Вегетаріанський раціон з достатньою кількістю калорій безпечний як для нормального перебігу вагітності, так і для грудного вигодовування. Діти вегетаріанців, вигодувані груддю, як свідчать дослідження, цілком здорові й добре ростуть. У період лактації жінці особливо важливо постійно вживати різноманітні горіхи, бобові, овочі, зернові та фрукти в достатній кількості (але дивитися на реакцію дитини, чи немає алергії).

Якщо жінка не вживає молочних продуктів, їй слід їсти дуже багато зелених листових овочів, а також інших рослинних джерел кальцію, згадуваних вище. Лактація за недостатнього вживання кальцію може вкрай негативно позначитися на здоров'ї жінки. У такому разі цей елемент вимиватиметься з костей, щоб забезпечити нормальну якість молока.

Як під час вагітності, так і в період вигодовування жінці не слід забувати про вітамін B_{12}, вживаючи збагачені ним продукти або добавки. Його дефіцит простежується в деяких випадках у дітей веганок, які в недостатній кількості мали його в молоці. Це може викликати неврологічні та гематологічні порушення в малюків. Нині ці відхилення лікують за допомогою кобаламінової терапії.

Сьогодні вчені одностайно наголошують на важливості чинників, які діють на дитину в утробі матері. Її спосіб життя безпосередньо впливає на здоров'я малюка. Здорове харчування забезпечує нормальний перебіг вагітності й достатню кількість молока хорошої якості, яке дасть вашій дитині здоровий початок життя.

Автор: Уїнстон Дж. Крейг, професор дієтології, завідувач кафедри харчування та здоров'я в Університеті Ендрюса

СКРЫТЫЕ ПРИЗНАКИ НЕБЛАГОПОЛУЧНОЙ СЕМЬИ



К сожалению, далеко не каждую семью можно назвать счастливой. Что такое неблагополучная семья, как преодолеть последствия жизни в такой семье и как сделать свою семью благополучной, мы узнаем у христианского врача-нарколога и психиатра Юрия Бондаренко.



Юрий Бондаренко

– Какое определение выражению «неблагополучная семья» вы могли бы дать как врач?

– Это семья, в которой отсутствует благо. Семья, в которой добро отодвинуто злом. Первый признак – это наличие какого-либо насилия в семье: психического, физического или эмоционального.

– Является ли насилием наказание детей?

– Наказать ребенка – это самое простое, гораздо сложнее – сдержать гнев, попытаться понять ребенка, объяснить, что он сделал не так. Насилием считается, если мы наказываем детей в ярости, несправедливо, без предупреждения, не объясняя причину наказания. То есть когда наказание является формой выражения нашего гнева, а не формой обучения ребенка ответственности, не формой любви.

Кроме насилия признаком неблагополучности является зависимость (алкогольная, наркотическая, нехимическая). Наличие в семье одного родителя – также важный признак неблагополучности.

– А если по факту есть оба родителя, но ребенок не видит их целыми днями? К примеру, если родители весь день на работе и возвращаются, когда тот уже спит. Можно ли назвать такую семью благополучной?

– К сожалению, это сейчас не редкость. Одна девочка как-то сказала мне: «Я общаюсь со своей мамой при помощи тумбочки». Ребенок встает утром – на тумбочке лежат деньги, приходит вечером – там пусто или еда. Необходимо решать вопрос приоритетов. Мне родители говорят, что живут для детей, работают на трех работах – и все для детей. Но ради чего? Ради того, чтобы ребенок рос невоспитанным, чтобы ребенка воспитывали улица, школа, друзья? Родители зарабатывают деньги, чтобы дать их своему невоспитанному ребенку. Невоспитанный ребенок, но с деньгами – это будущий зависимый человек, который будет стремиться только получать удовольствие. Он всегда будет обижен на родителей из-за отсутствия любви к нему.

Если же в семье присутствуют несколько признаков неблагополучности, то риск дисфункциональности в ней значительно возрастает.

Конечно, мы понимаем, что есть дети, которые вырастают счастливыми и в половинчатой семье. Где будет лучше ребенку – где папа-алкоголик или где папы нет вообще? Папа-алкоголик всегда будет оказывать негативное влияние на воспитание ребенка.

– Что остается делать ребенку в таком случае?

– Ребенок в такой семье живет, принимая на себя разные роли. Например, папа пьет, а ты должен ничего не замечать. Ребенок начинает мыслить по принципу того поведения, которое ему навязывают.

Как-то в небольшом городке я проводил для детей средних классов программу об алкоголе, показывал ролики, общался с ними. Я показал тяжелую сторону такой жизни. Окончилась встреча, подходит учительница и просит успокоить ребенка из ее класса. Мальчик 12 лет просто сотрясался в рыданиях. Его папа, большой начальник, каждый вечер напивался и, приходя вечером домой, бил или его, или маму. Все это он рассказывал, находясь в истерике. Раньше он долго об этом молчал, не мог никому рассказать. Это был секрет, ведь папа – директор. «Ты не должен выносить сор из избы, ты не должен плакать, ты же мальчик», – все это прорвало у него сейчас. «Ты должен быть осторожным, никому не доверяй, если тебя спросят, как у тебя в семье, у нас все хорошо», – ребенок живет в этой тюремной камере. Он не может проявлять своих чувств. И это он выносит в жизнь.

В таком случае ему нужна поддержка близких людей, с кем бы он мог делиться своими чувствами и проблемами. Если таковых нет, тогда нужна помощь психологов. И чем раньше ребенок снимет маски и начнет воспринимать реальность в истинном свете, иметь чувство собственного достоинства, видеть свои границы и отстаивать их, тем лучше для него.

– Многие дети любую ситуацию переводят в шутку. Как оценивать подобную реакцию на проблемы?

– Это тоже одна из ролей, напоминающая роль клоуна. Есть дети, которые всех дурачат, ведут себя так, чтобы отвлечь внимание от самой ситуации. На самом деле за этим стоит тревога и паника. Ребенок-миротворец, который боится конфликтов и любой ценой пытается подавить их; ребенок-спасатель, который старается всем помочь; ребенок-святой, который играет роль идеального ребенка, – все это маски. Сорвите их – и вы увидите за ними скрывающуюся боль, проблемы и последствия жизни в дисфункциональной семье.

– Если характер ребенка уже сформировался, этот комплекс можно преодолеть?

– Это сложно, но возможно в любом возрасте. И лишь тогда, когда приходит осознание проблемы. Маску нелегко снять, если ты с ней сросся, привык действовать шаблонно. Важно посмотреть внутрь себя: счастлив ли я, ведя себя так? Первое, с чего надо начать, – это с прощения.

Помните молитву «Отче наш»? *«И прости долги наши так, как мы прощаем должникам нашим» (Мф. 6:12).* А мы прощаем своим должникам? Господь прощает нас, если мы простили. Маска начинает сползать, когда ты стоишь на коленях и говоришь: «Господи, я ненавижу своего отца или мать за то, что они сделали». Ты плачешь – и маска смывается. Вот тогда и наступает целительное очищение.

– А как быть с чувством вины?

– Бог дает нам прощение, когда мы его просим. Если мы попросили прощения, а внутреннее ощущение, что тебя не простили, не проходит, значит, это ложное чувство вины. Тогда надо сказать: **«***Господи, я верю, что Ты меня простил. Отгони от меня эти ложные мысли»*, – и начать жить по-новому. Вздохнуть, помочь себе и своим близким, *«забывая заднее и простираясь вперед» (Филп. 3:13).*

Беседовала Мария Рожкова
Статья подготовлена по материалам программ «Живой источник» ТРК «Три Ангела»

ОДНА НАДІЯ
СТАНЬ НАСТАВНИКОМ – ЗМІНИ ЖИТТЯ ДИТИНИ

Сьогодні майже 106 тисяч дітей мешкають в інтернатах. Завдяки допомозі держави та спонсорам у них є, що їсти, де жити та в що одягтися. Але в них немає того, чого не купиш за гроші, – близької людини, яка б могла поділитися з ними своєю любов'ю, часом, знаннями та життєвим досвідом. Міст до реального життя – ось що їм потрібно. Якщо ви бажаєте допомогти таким дітям, запрошуємо вас стати наставником для дитини з інтернату у вашому місті.

ONEHOPE.COM.UA



ЯК УНИКНУТИ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ПІСЛЯ НАРОДЖЕННЯ ДИТИНИ?



З народженням дитини життя молодої мами стає схожим на замкнуте коло: режим, готування, прибирання, цілодобове пильнування – сну, апетиту, здоров'я, безпеки дитини. Без перерв і вихідних. Жінка відчуває постійну втому, дедалі виразніше даються взнаки власні незадоволені потреби (сну, відпочинку, комунікації), саме тоді й з'являються перші симптоми емоційного вигорання. Що важливо робити, щоб не опинитися в групі ризику?

1 РОЗПОДІЛЯТИ ВІДПОВІДАЛЬНІСТЬ

Ще в період вагітності долучайте майбутнього тата до ухвалення рішень: обговорюйте разом, у якому пологовому будинку народжувати, якого візочка купувати, спільно вивчайте інформацію про малюка, відвідуйте курси майбутніх батьків. Подбайте про те, щоб знайти фахівців (педіатрів, неврологів, психологів, консультантів з грудного вигодовування), до яких ви зможете звертатися в разі потреби, це дасть змогу розділити відповідальність і трохи зменшити напругу.

2 ПРОСИТИ ПРО ДОПОМОГУ

У період після народження дитини відбувається перерозподіл функцій та обов'язків членів сім'ї. І перш ніж вони стануть звичними для всіх, важливо говорити про те, чого б вам хотілося, а не очікувати мовчки. Обговоріть можливі варіанти допомоги з боку бабусь і дідусів, подруг і сусідок – немає нічого поганого в тому, щоб покладатися на своє найближче оточення в такий особливий і вразливий період. Головне – чітко проговорити, у чому ця допомога може полягати, щоб було комфортно всім учасникам процесу.

3 ПАМ'ЯТАТИ ПРО СВОЇ ПОТРЕБИ

Не забувайте задовольняти свої базові потреби: у їжі, сні, гігієні, відпочинку. Нехай це буде звичайна каша замість обіду з трьох страв, 5-хвилинний душ, а не година у ванні, сон з дитиною в незручній позі, а не окреме ліжко, але буде. Усі ці обмеження – не назавжди, але в перший рік материнства часом доводиться жертвувати вже звичним комфортним життям, проте не основними своїми потребами.

4 РОЗПОДІЛЯТИ ПРІОРИТЕТИ

Одна з причин, з якої в мам розвивається вигорання, – це прагнення жити так само, як до народження малюка. Усе встигати, виглядати, як раніше, бути в курсі всіх подій – неможливо, і це треба прийняти. Тепер на першому плані материнство, тому пріоритети зміщуються. У когось – тимчасово, у когось – назавжди. Проте пам'ятайте: у перші рік-два після народження дитини найважливіше – це здоров'я малюка та його мами.

5 ДБАТИ ПРО СВОЄ ТІЛО

Вагітність, пологи та перший рік материнства – це дуже велике навантаження для організму жінки. Не вимагайте від себе відразу після пологового будинку повернення до колишніх форм і не занадто навантажуйте себе фізично. Краще, якщо це буде посильна активність – плавання чи пілатес. Якщо немає змоги кудись ходити, займайтеся вдома разом із малюком, виконуйте вправи з дитиною замість гантелей. І не забувайте щодня мати хоча б годину для себе в тиші й на самоті, без гаджетів і зайвого шуму. Дитину довірте татові.

6 СПІЛКУВАТИСЯ

Один з дефіцитів, який відчуває мама в декреті, – комунікативний: часто жінка, ідучи в декрет, втрачає звичне коло спілкування, тим більше якщо близькі подруги ще не стали мамами. Тому намагайтеся шукати нові знайомства: зареєструйтеся на форумах для мам, відвідуйте заходи для жінок у декреті, знайомтеся на дитячих майданчиках з іншими мамами, запрошуйте в гості подруг.

7 ВНОСИТИ РОЗМАЇТТЯ

Багато жінок у декреті зізнаються, що в їхньому житті не відбувається нічого цікавого – усе рутинне й передбачуване. Подбайте про власне дозвілля: обирайте різні маршрути для прогулянок, обов'язково організовуйте бодай раз на тиждень виїзд за межі свого мікрорайону, проводьте заходи спільно з іншими мамами, експериментуйте з новими стравами. Головне – не знецінювати свій новий досвід, не порівнювати своє життя з картинками із соцмереж, а шукати сенс у тому, що відбувається тут і тепер.

Декрет – чудовий час для перезавантаження, переоцінки цінностей і навіть виявлення в собі нових здібностей. Проте все це стане можливим, лише якщо дотримуватися «правил безпеки» й пам'ятати про те, що турбота про дитину починається з турботи про себе.

Автор: Анастасія Голота
dt.ua

МІКРОКЛІМАТ У ДИТЯЧІЙ КІМНАТІ

Дослідивши повітря у квартирах, учені дійшли висновку, що воно у 25-30 разів брудніше, ніж вуличне. А більшість людей 90% часу проводить саме в приміщенні. Як наслідок – імовірність застудитися вдома в 9 разів вища, ніж надворі. Що цікаво, морозне повітря таке ж цілюще, як і морське. І все завдяки високому вмісту кисню: його на 30% більше, ніж улітку. До того ж мороз згубно діє на віруси та мікроби, а сніг кондиціонує повітря, знищуючи в ньому шкідливі частинки та гази.

Здоровий мікроклімат дитячої кімнати в цифрах має такий вигляд: 30 м³ на годину свіжого повітря з вулиці на одну людину, +22 °С, 50-60% вологості та, звісно, чистота.

Педіатри зауважують, що сухе повітря дитина переносить гірше, ніж вологе. Пересушування слизових носоглотки призводить до того, що вони не можуть ефективно затримувати мікроби. Можливі часті застуди, поява алергії на пил, що може перерости в хронічний бронхіт. У новонароджених тепле та сухе повітря може спровокувати почервоніння та подразнення шкіри. Проблема сухого повітря гостро стоїть не тільки влітку, а й під час опалювального сезону, коли радіатори та обігрівачі пересушують повітря.

РЕКОМЕНДАЦІЇ

Провітрюйте кімнату щонайменше 4 рази на день по 5-10 хвилин. У холодні пори року досить 1-2 хвилин. Якщо вся сім'я тривалий час перебуває в одній кімнаті, повітряні сеанси потрібно влаштовувати щогодини. Щоб уникнути протягів, краще в цей час перейти до іншої кімнати.

Частіше проводьте вологе прибирання, поставте ємності з чистою водою (в опалювальний період – якомога ближче до батареї). Проте пам'ятайте: передусім потрібно вентилювати, лише після цього очищати, охолоджувати чи зволожувати повітря. Аби створити оптимальну вологість повітря у квартирі для дитини, можна придбати зволожувач, мийку повітря або бризер.

Якщо ви тримаєте вдома домашніх тварин або в сезон цвітіння рослин, якщо

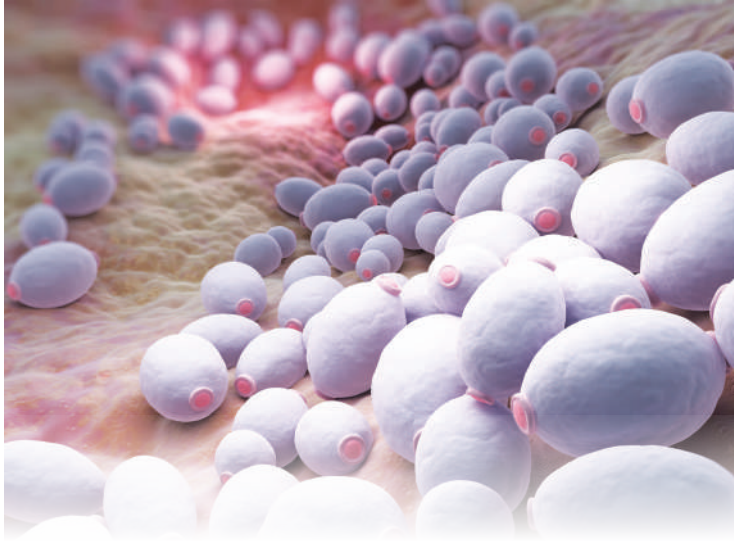


у вашій сім'ї є алергики, використовуйте очищувач повітря з потужними фільтрами. Такий прилад вилучить з повітря алергени, гази та інші небезпечні частинки.

Вирощуйте вдома кімнатні рослини. За чисте повітря готові боротися лимон, фікус, хлорофітум, лаврове дерево. Ці рослини володіють фітонцидними властивостями. Спільно зі зволожувачем повітря вони здатні знешкодити майже всі мікроби. Двох-трьох горщиків з кімнатними квітами досить, щоб у дитячій панувала здорова атмосфера.

Підготувала Марта Рудко

ВАГІНАЛЬНИЙ КАНДИДОЗ: ПРОЯВИ ТА ЛІКУВАННЯ



Вагінальний кандидоз, або молочниця, – це одне з найпоширеніших захворювань статевої системи жінки. Майже дві третини всіх жінок репродуктивного віку хоча б раз у житті мали це захворювання. Чому воно розвивається та чим можна зарадити?

Збудником вагінального кандидозу є грибок роду *Candida*. Видів цих грибків дуже багато, однак молочницю в 95 % випадків викликає *Candida albicans*. Кандида є природним мешканцем піхви, ротової порожнини та кишечника людини, однак якщо численність цього мікроорганізму виходить за межі допустимого, то виникають проблеми.

ЧИННИКИ РОЗВИТКУ

Передумовами стрімкого росту цього грибка є зниження активності імунної системи, харчування, багате на цукор та інші рафіновані продукти, часті стреси, зниження вироблення гормонів щитовидної залози, переохолодження ніг та ділянки статевих органів, невиправдано часте користування антибактеріальними та мийними засобами для інтимної гігієни, носіння синтетичної білизни та щоденних гігієнічних прокладок тощо.

Наприклад, людина була змушена вжити антибіотик, щоб знищити хвороботворні бактерії, що окупували її бронхи. Антибіотик убив ворожі бактерії, але так само знищив і більшість корисних бактерій у кишечнику, але ж саме вони стримували розмноження кандид. Залишені таким чином без нагляду, вони починають масово розмножуватися, проникаючи через кишечник у кров та розносячись по організму, зокрема потрапляючи в слизову оболонку піхви й викликаючи прояв молочниці.

Якщо відновиться баланс мікрофлори в кишечнику, кандиди припинять активно розмножуватися там і в меншій кількості потраплятимуть у тканини інших органів. Розвитку кандидозу сприяє вживання значної кількості цукру та крохмалистих продуктів. Якщо людина харчується ними, то дедалі швидше відбувається розмноження грибків.

Якщо імунна система людини доволі активна за рахунок отримання всіх потрібних поживних речовин, фізичної активності, своєчасного відпочинку тощо, то вона зможе стримати стрімкий ріст хвороботворних мікроорганізмів.

ЩО ВІДБУВАЄТЬСЯ З ВАГІТНИМИ?

На тлі вагітності активність імунної системи знижується. Так організм запобігає агресії імунної системи щодо стороннього організму – дитини, що має генетичну інформацію не лише матері, але й батька. Зниження активності імунних клітин призводить до того, що активується умовно-патогенна мікрофлора, тобто починають численно переважати мікроорганізми, які в нормі перебувають під стримувальним впливом імунітету.

Крім того, на тлі вагітності відбувається перебудова гормонального фону, а в клітинах слизової оболонки піхви нагромаджується глікоген (запасна форма глюкози), який є сприятливим поживним середовищем для кандид. Вагінальний кандидоз у вагітних часто розвивається з незначними симптомами, з епізодами загострення та затухання процесу, однак інфекція небезпечна і для дитини, і для мами.



«Розвитку кандидозу сприяє вживання значної кількості цукру та крохмалистих продуктів. Якщо людина харчується ними, то дедалі швидше відбувається розмноження грибків.»

Близько третини вагітних жінок страждають від молочниці, і що ближче до пологів, то ризик виникнення захворювання вищий. Вагінальний кандидоз у майбутніх мам небезпечний запальними процесами як на тлі вагітності, так і під час пологів та в післяпологовий період.

Так, у хворої жінки збільшується ризик переривання вагітності, настання передчасних пологів, народження дитини з малою масою тіла та інфікування її як внутрішньоутробно, так і під час пологів, зростає ризик гіпоксії дитини, розривів і нагнивань пораненої поверхні пологових шляхів, ендометриту (запалення внутрішнього шару матки).

ЯКІ ПРОЯВИ?

Залежно від того, наскільки організм жінки готовий боротися з кандидами, прояви кандидозу можуть варіюватися від мінімальних до максимальних.

- **Безсимптомне носійство.** Жінку нічого практично не бентежить, а кандиди під час обстеження вагінального мазка виявляються в незначній кількості. При цьому кількість захисних лактобактерій доволі велика.
- **Істинний кандидоз.** Кандид у мазку багато, і вони переважають над лактобактеріями; звісно, картина кандидозу матиме явний прояв.
- **Сукупний кандидоз.** Щойно кількість лактобактерій знизилася, а імунна система «задрімала» в солодкому полоні цукерок і тортиків, активізується не лише кандида, а й низка інших умовно хвороботворних бактерій, які до цього моменту не мали змоги виявляти свою активність. У мазку жінки, що страждає від кандидозу, виявлять і гарднерелли, і анаеробних бактерій, а ось лактобактерій дуже й дуже мало. Звісно, що лікувати такий вид молочниці значно складніше.

«НА ЩО СКАРЖИТЕСЯ?»

Жінки, що хворіють на молочницю, звертаються до акушера-гінеколога з такими скаргами:

- виділення з піхви можуть бути помірними або рясними, при цьому вони схожі на сир з кислуватим неприємним запахом, який посилюється після статевого акту;
- свербіж і печіння ділянки статевих органів – від помірного до нестерпного, що посилюється під час миття гарячою водою, на тлі статевого акту та вночі;
- почервоніння та набряк тканин статевих органів.

ЛІКУВАННЯ

Лікування будь-якого захворювання у вагітної жінки – завдання не з легких. Адже потрібно не лише подбати про матір, а ще й не нашкодити дитині, яка дуже чутлива до будь-яких лікарських засобів. Препаратами вибору в такому разі залишаються на сьогодні вагінальні, оскільки вони практично не проникають у загальний кровообіг, у такий спосіб знижується ризик побічних ефектів для плоду.

Який препарат обрати? На це питання відповість лікар, після того як побачить результати дослідження з баклабораторії. Якогось універсального препарату поки що не винайшли. Як правило, лікар призначає кілька препаратів одночасно або обирає комбіноване лікування, щоб максимально допомогти пацієнтці й не нашкодити дитині.

ПРАВИЛА ГІГІЄНИ МАЙБУТНЬОЇ МАМИ

Вагітна жінка особливо вразлива до різноманітних впливів: перегрівання, переохолодження, інфекцій, емоційних травм тощо. Небезпека може загрожувати їй звідусіль, зокрема інфекція може потрапити в організм через шкіру та слизові оболонки, тому вкрай важливо правильно доглядати за ними, щоб уникнути захворювань.

Шкіра є органом, який може багато що поглинати та виділяти з організму, полегшуючи цим роботу нирок. Під час вагітності сальні та потові залози працюють з підвищеною активністю, і ці виділення потрібно своєчасно видаляти з поверхні шкіри.



«При вагінальному кандидозі для підмивання можна використовувати настоянку ромашки та нагідок (2 ст. л. кожної рослини на 1 л окропу, остудити до комфортної температури та використати).»

Ось основні рекомендації з догляду за шкірою вагітної жінки:

- Щоденний теплий душ, а в теплу пору року – кілька разів на день. Користування ванною небажане, у крайньому разі – лише в першій половині вагітності, при цьому вода має бути не гарячою, а процедура – не тривалою (10-15 хв). Жінкам з невиношуванням вагітності в минулому та з вагінальними інфекціями (зокрема кандидозом) ванні процедури взагалі заборонені.
- Відвідування бань і саун не рекомендовано, по-перше, через високі температури, а по-друге, через масове відвідування цих закладів, що створює підвищений ризик інфікування вагітної.
- Для миття шкіри слід використовувати мило з низьким вмістом лугів, наприклад, дитяче.
- Гігієнічні процедури для зовнішніх статевих органів повинні бути щоденними. Необов'язково при цьому застосовувати мийні засоби, можна користуватися тільки водою двічі на день (уранці та ввечері). Мийні засоби можна застосовувати двічі-тричі на тиждень.
- Немає потреби в глибокому підмиванні чи регулярному спринцюванні без суворих медичних показань. Така практика може порушити тонкий баланс мікрофлори піхви й стати тлом для розвитку бактеріального вагінозу чи кандидозу піхви.
- Перед підмиванням і після нього необхідно вимити руки з милом, щоб не занести інфекцію.
- Підмивання проводять проточною водою спереду та ззаду, тобто першими миють статеві органи, а потім – ділянку анального отвору, щоб уникнути занесення інфекції до статевих органів.
- Витиратися після підмивання необхідно окремо виділеним для цього рушничком.
- При вагінальному кандидозі для підмивання можна використовувати настоянку ромашки та нагідок (2 ст. л. кожної рослини на 1 л окропу, остудити до комфортної температури та використати). Ці лікарські трави володіють протизапальним ефектом і допомагають боротися з грибками.

ЇЖА ЯК ЛІКИ

Раціон майбутньої мами потребує особливої уваги, але якщо жінка страждає від молочниці, то їй слід поставитися до цього питання ще ретельніше.

1. Харчування вагітної має бути збалансованим щодо поживних речовин і адекватним у калорійності. Пам'ятайте, що вагітна жінка потребує лише 300 додаткових калорій порівняно з калорійністю харчування невагітної жінки, і їй немає потреби «їсти за двох». Надлишок будь-яких поживних речовин пригнічує активність імунної системи та створює передумови для розвитку різноманітних запальних процесів, а також появи надлишкової маси тіла, що перевищує рекомендовані норми під час вагітності.
2. У раціоні обов'язково мають бути свіжі овочі, фрукти, зелень, горіхи та насіння. Ці продукти забезпечать організм антиоксидантами та захисними фітохімічними речовинами, що підтримують достатню активність імунної системи. Особливо корисні свіжі ягоди, часник та цибуля.
3. Крупи та хліб по максимуму повинні бути цільнозерновими. Варто уникати промислово приготовлених солодощів і зловживання цукром у домашній кухні, а краще вилучити його взагалі, оскільки ці продукти призводять до стрімкого росту грибків. При вираженому кандидозі може виникнути потреба у вилученні з раціону також сухофруктів і дуже солодких свіжих фруктів, дріжджового хліба.
4. Уживання води має бути достатнім – не менш ніж 30 мл на 1 кг маси тіла жінки. Виняток можуть становити лише жінки, які схильні до набряків та страждають від гіпертонії чи захворювань нирок.

Автор: Тетяна Остапенко,
лікар загальної практики, сімейної медицини

ГЛИНА
КАК ЛЕЧЕБНОЕ СРЕДСТВО



Глина является ценным абсорбционным средством. Ее применяли еще с древних времен при язвах, гнойных ранах, ушибах. Особенное целительное действие она оказывала также у раненых солдат в военное время, так как способствовала быстрому заживлению ран, а при внутреннем применении помогала при внутренних кровотечениях, желудочно-кишечных заболеваниях, дизентерии, холере, тифе.

Глина способна впитывать токсические вещества из желудочной и кишечной массы, а также обладает способностью связывать и обезвреживать продукты обмена веществ и некоторых бактерий.

Холодные компрессы из глины применяют при фурункулах, укусах насекомых, воспалении лимфатических желез, воспалении вен, суставов и некоторых кожных болезнях (прыщах, зудящих экземах, псориазе, воспалении кожи и подкожной ткани). Обертывать можно маленькую поверхность тела, отдельные его части или все тело. Такой компресс успокаивает нервную систему и снижает чувствительность кожи, утоляет зуд, усиливает кровоснабжение. Рекомендуется при герпесе и псориазе.

Лучше применять обычную глину (не косметическую, без добавок). Чтобы стерилизовать, нужно выложить ее на противень нетолстым шаром до 2 см, размять руками и поставить в духовку на 15 мин. Затем дать остыть и протереть через сито. Образовавшийся порошок смешать с водой (лучше морской или с добавлением уксуса – 2 столовые ложки на литр воды). Густую кашицу деревянной лопаточкой поместить на марлю, заворачивая с обеих сторон, приложить к больному месту слоем в 1 см и укутать шерстяной материей. Примерно через 1-2 часа, когда глина высохнет, компресс нужно снять, а место, где была наложена глина, промыть теплым настоем ромашки или мальвы. После этого смазать мазью календулы, а глину выбросить. Применять такие компрессы рекомендуют не чаще 1-2 раз в неделю, поскольку эффект довольно сильный.

Не даром говорят: из земли ты вышел, и земля тебя лечит.

Автор: Эдита Уберхубер



ПЛАНИРОВАНИЕ БЕРЕМЕННОСТИ

И МЕТОДЫ КОНТРАЦЕПЦИИ



Каким образом регулировать численность семьи? Какие виды контрацепции являются приемлемыми с точки зрения морали, а какие – нет? Прославится ли Бог через увеличение численности конкретной семьи? Смогут ли родители обеспечить нужды растущей семьи? Что будет более приемлемо для здоровья женщины? Эти и другие вопросы должна обсудить супружеская пара, прежде чем завести детей.

При сотворении человека Бог дал повеление плодиться и размножаться (см. Быт. 1:28), санкционировав таким образом половые отношения как средство для этого. Кроме того, интимные отношения предназначены для удовольствия и воссоединения супругов (см. Еккл. 9:9; 1 Кор. 7:3-5).

Врачи дают несколько рекомендаций женщинам, планирующим рождение ребенка:

- Не рекомендуется заводить детей до 20-летнего возраста, так как организм самой женщины еще растет и формируется. Смертность детей, рожденных матерями-подростками, в два раза выше по сравнению с теми, кого родили после 20 лет.
- Перерыв между родами должен быть не менее двух лет.
- Планируете более четырех детей? У женщин, родивших больше четырех детей, развивается синдром истощения матери – быстрое старение организма, особенно если между родами был небольшой перерыв.
- Нежелательно рожать первого ребенка после 40 лет. После 30 лет начинается постепенное старение организма, и возможность мутаций во всех клетках организма, и в яйцеклетках в том числе, возрастает. Чем старше женщина, тем выше риск рождения ребенка с отклонениями в развитии (при первой беременности и родах). Возраст отца практически не влияет на его генетический материал.
- Частота половых отношений влияет на момент оплодотворения. Сперматозоиды способны к оплодотворению около 2-3 суток, а яйцеклетка деградирует через 24 часа и уже через 28 часов не способна к оплодотворению. Поэтому если сперма попадает в женские половые органы, когда подходит к концу жизнедеятельность яйцеклетки, то оплодотворение возможно, но плод может развиться с нарушениями. Одно из четырех оплодотворений происходит, когда яйцеклетка уже «состарилась», если перерывы между половыми сношениями превышают 4 дня.

Каким же образом избежать незапланированной беременности? С точки зрения морали и безопасности для здоровья есть приемлемые и неприемлемые методы. Давайте разбираться.

МЕТОДЫ КОНТРАЦЕПЦИИ

БАРЬЕРНЫЕ МЕТОДЫ КОНТРАЦЕПЦИИ И СПЕРМИЦИДЫ

Мужской презерватив

Изготавливается из латекса или винила. Некоторые производители на поверхность презерватива наносят спермициды (средства, способные разрушать сперматозоиды), что увеличивает контрацептивный эффект. Используется перед половым актом. При каждом половом акте нужен новый презерватив.

Механизм действия: предотвращает попадание спермы в женские половые пути.

Преимущества: предотвращает распространение инфекций (защищает от бактерий, но от вирусов – нет), передающихся половым путем; практически не имеет побочных эффектов. Иногда могут быть аллергические реакции или местное раздражение при индивидуальной непереносимости компонентов, входящих в состав презерватива.

Недостатки: не дает 100 % контрацепции (2-12 беременностей на 100 женщин); уменьшение сексуальных ощущений во время полового акта.

> **«Решая вопрос рождения детей, родители должны помнить, что они несут за них ответственность и должны обеспечить их всем необходимым для жизни.»**



Шеечная диафрагма (шеечный колпачок)

Производится из того же материала, что и презервативы. Некоторые производители на поверхность колпачка наносят спермициды, что увеличивает контрацептивный эффект. Размер подбирается гинекологом каждой женщине индивидуально при вагинальном осмотре. Женщина надевает колпачок на шейку матки перед половым актом.

Механизм действия: предотвращает попадание спермы в матку.

Преимущества: нет побочных эффектов при соблюдении правил личной гигиены. При несоблюдении правил гигиены можно занести в половые пути инфекцию.

Недостатки: 6-18 беременностей на 100 женщин; неудобство в использовании; повышается риск инфицирования мочевыводящих путей; нельзя извлекать 6 часов после полового акта; нельзя применять женщинам после родов.

Состояния, требующие предосторожности: синдром токсического шока в прошлом; повторные инфекции мочевыводящих путей.

Контрацептивная губка и спермициды

Контрацептивная губка – это механическое препятствие попаданию спермы в матку. Нельзя применять женщинам после родов.

Эффективность – 94 %.

Формы выпуска: вагинальные свечи, кремы, таблетки, аэрозоли.

Препарат вводится во влагалище за 15 минут до полового акта. Перед использованием недопустимо подмывание с мылом, так как мыло нейтрализует действие препарата. Перед каждым половым актом требуется новая порция препарата.

Механизм действия: разрушение мембраны сперматозоидов; закисление среды влагалища; механическое препятствие продвижению сперматозоидов.

Преимущества: прост в применении.

Недостатки: 3-21 беременность на 100 женщин; эффективность зависит от правильности использования; действие длится 1-2 часа.

Побочные эффекты. Может быть аллергическая реакция или раздражение слизистой оболочки влагалища при повышенной чувствительности к компонентам препарата.

ЕСТЕСТВЕННЫЕ МЕТОДЫ ПЛАНИРОВАНИЯ СЕМЬИ

К естественным методам планирования семьи относят **календарный метод, метод измерения базальной температуры и метод исследования шеечной слизи.** Эти методы не дают побочных эффектов и помогают задействовать в процессе планирования семьи и мужчину, и женщину.

Поскольку максимальная возможность забеременеть приходится на момент овуляции (момент выхода яйцеклетки из яичника), а после овуляции яйцеклетка живет не более одних суток, то если воздерживаться от половых сношений в этот период, удалось бы избежать нежелательной беременности. Методы природного планирования помогают приблизительно определить наступление овуляции.

Женщинам, которые только начинают пользоваться методами природного планирования и еще не освоили их, параллельно с ними стоит использовать один из барьерных методов контрацепции.

Обратите внимание:

- Календарный метод эффективно могут использовать только женщины с постоянным менструальным циклом, т. е. без значительных колебаний в продолжительности менструальных циклов (до 3-4 дней), по крайней мере, за последний год.
- Если цикл непостоянен, то не стоит выбирать календарный метод как единственный, лучше комбинировать его с другими видами природного планирования или выбрать другой метод. Если вы будете сочетать календарный метод, метод измерения базальной температуры и метод исследования шеечной слизи, то это даст большую гарантию избежать нежелательной беременности.

ГОРМОНАЛЬНЫЕ КОНТРАЦЕПТИВЫ

Гормональные контрацептивы – это препараты, которые в своем составе имеют аналоги половых гормонов женщины: эстрогены и прогестерон или только прогестерон.

Комбинированные оральные контрацептивы (КОК). Это гормональные препараты, в состав которых входят эстрогены и прогестерон, принимаются внутрь на протяжении трех недель. После этого неделю женщина не применяет их, а затем снова три недели употребляет и т. д.

Эффективность – 99,9 %.

Механизм действия: подавление овуляции; сгущение шеечной слизи; изменение эндометрия, уменьшающее вероятность имплантации оплодотворенной яйцеклетки (если овуляция все же произошла). То есть сформировавшийся эмбрион не может прикрепиться к матке и погибает, что уже является нарушением шестой заповеди.

Применяется для контрацепции у всех женщин, кроме кормящих грудью и имеющих внематочную беременность в прошлом, а также в качестве лекарств для восстановления нормального менструального цикла при его нарушении, гирсутизме, болезненных месячных (альгодисменорея), остеопорозе на фоне недостаточной функции яичников.



«Внутриматочные спирали и гормональные контрацептивы предотвращают прикрепление оплодотворенной яйцеклетки к стенке матки. Подумайте об этом!»

Побочные действия: всякое вмешательство в гормональную сферу человека может быть чревато рядом изменений, а иногда даже непоправимых нарушений со стороны всего организма. Это прибавка в весе, повышение артериального давления, повышение риска развития сахарного диабета и опухолей, снижение количества витаминов группы В, фолиевой кислоты, рибофлавина, повышение концентрации витамина А и уровня триглицеридов, снижение уровня железа и меди, склонность к депрессии, снижение памяти, рассеянность и т. д.

От 60 до 71 % пациенток, стоящих на учете по поводу опухолей печени, принимали оральные контрацептивы более четырех лет.

Комбинированные инъекционные контрацептивы (КИК). Препараты содержат и эстрогены, и прогестерон, но вводятся в виде инъекций. Механизм действия и все эффекты те же, что и при применении КОК.

Чисто прогестиновые контрацептивы (ЧПК). В составе содержат только прогестерон или его производные.

Эффективность – 99,5 %.

Механизм действия: сгущение цервикальной слизи; изменение эндометрия, что затрудняет имплантацию; замедление продвижения спермы в фаллопиевых трубах; подавление овуляции.

Побочные эффекты очень разноплановые: от боли внизу живота до менструальных кровотечений и неврологических расстройств.

Преимущества: эффект уже через 24 часа; не уменьшает выделение грудного молока; отсутствие эстрогенного воздействия на организм; уменьшение менструальных болей или сильных кровотечений; уменьшение риска развития опухолей молочной железы.

Состояния, при которых небезопасно применять гормональные контрацептивы: грудное вскармливание, первые три недели после родов, даже если не кормите грудью, необъяснимое вагинальное кровотечение, состояния с нарушением свертывания крови (тромбофлебит глубоких вен), ишемическая болезнь сердца, гипертония (больше 160-180/110 мм рт. ст.), сахарный диабет, заболевания центральной нервной системы и другие. Читайте инструкции.

ВНУТРИМАТОЧНЫЕ СПИРАЛИ

Эффективность – 98,5-99,9 %.

Виды: медьсодержащие, серебросодержащие, золотосодержащие и прогестинвыделяющие.

Механизм действия: не пропускает сперму в матку; в случае исключения предотвращает прикрепление уже *оплодотворенной* яйцеклетки к стенке матки (что также является нарушением заповеди); сгущает цервикальную слизь; изменяет эндометрий.

Не противопоказаны всем рожавшим и кормящим женщинам.

Абсолютные противопоказания: эндометрит в данный момент или за последние три месяца; рецидивный эндометрит; воспалительные заболевания органов таза или мочевыводящих путей; беременность; прогестинзависимые новообразования для прогестинсодержащих спиралей.

Относительные противопоказания: гонорея или хламидиоз в прошлом; вагинальные кровотечения невыясненного происхождения; подозрение на наличие или наличие новообразований матки или шейки матки; осложнения при использовании спирали в прошлом.

Побочные эффекты достаточно многочисленны: инфицирование, прободение матки во время введения спирали, сильные маточные кровотечения, мажущие выделения и отсутствие месячных.

ТРУБНАЯ ОККЛЮЗИЯ

Эффективность – 99,6-100 %.

Трубная окклюзия – это окончательный и бесповоротный метод контрацепции. Женщине, согласно ее выбору, перевязывают маточные трубы. После такой операции созревшие яйцеклетки не встречаются со сперматозоидами, и, соответственно, не может произойти зачатия.

Такой вид контрацепции, как правило, выбирают пары, которые больше не хотят иметь детей или которым нельзя иметь детей по медицинским показаниям.

ВАЗЭКТОМИЯ

Вазэктомия – это операция по перевязке семявыносящего протока у мужчин. После этой операции рекомендуется еще на протяжении 3-4 последующих месяцев применять один из видов контрацепции, так как в протоках еще могут сохраняться ранее выделенные сперматозоиды.

Эффективность – 99,9 %.

Осложнения после операции: эпидидимит, мошоночные абсцессы, спермальная гранулема, целлюлит, гематома и др.

Господь дал каждому человеку свободу выбора. В вопросе планирования семьи и в выборе метода, с помощью которого вы будете это делать, вы также свободны. Просите у Бога мудрости и Его руководства в этом немаловажном вопросе.

Коллектив врачей пансионата «Наш Дом»

ПАЛЬМОВА ОЛІЯ: ЧИ Є ЗАГРОЗА?



Жири – це незамінні для життя організму поживні речовини. Вони можуть надходити з їжі як рослинного, так і тваринного походження. Одна з рослинних олій – це пальмова. Її особливо широко використовують у промисловому приготуванні різноманітних продуктів харчування. Пальмітинова кислота є основним складником рафінованої пальмової олії та належить до насичених жирних кислот.

Численні дослідження за минулі десятиліття вказували на потенційно негативний вплив пальмової олії на здоров'я людини. Останні дослідження свідчать про вплив пальмітинової кислоти на ризик розвитку діабету 1-го типу, ожиріння, серцево-судинних захворювань (ССЗ) та раку.

На сьогодні пальмова олія є економічно найвигіднішою рослинною олією. Її виробництво 2012 року становило близько 32% від усіх рослинних жирів. Вихід пальмової олії з одиниці оброблюваної площі в 10 разів вищий, ніж у будь-якої іншої олійної культури, вирощеної на тій самій площі, тому пальмова олія значно дешевша, ніж решта.

СКЛАД

Пальмову олію добувають з плодів і насіння рослини *Elaeis guineensis*, відомої як олійна пальма. Її батьківщина – Західна Африка. У цих країнах пальмову олію здавна використовували в їжу та для інших потреб.

Сира пальмова олія, ще відома під назвою червона олія, містить у собі як корисні компоненти, так і потенційно небезпечні. До корисних належать вітамін Е, каротиноїди, фітостероли, тригліцериди, токоферолі та токотрієноли. Останні здатні протидіяти процесу старіння, розвитку ССЗ, раку та пригнічувати виробництво холестерину в організмі. До некорисних належать фосфоліпіди, вільні жирні кислоти, смоли та окислені жирні продукти.

НАСЛІДКИ РАФІНАЦІЇ

Якби люди вживали пальмову олію в сирому вигляді, то жодних проблем не було б. Однак ми практично не стикаємося із сирою пальмовою олією. Її рафінують, позбавляючи смаку, кольору та аромату, щоб вона не впливала на смак кінцевого продукту.

Процес рафінації відбувається із застосуванням лугів/кислот або шляхом парової рафінації, обробки інертним газом, дистиляцією тощо. Потім здійснюють відбілювання та дезодорування. Однак під час рафінації сиру олію, за задумом виробника, очищують від тригліцеридів, що економічно надто витратно й погано впливає на довкілля.

Щоб уникнути цих проблем, промисловці використовують високі температури та низький тиск. При цьому руйнуються корисні токоферолі та токотрієноли, а олія окиснюється. У підсумку виробник отримує олію з низьким вмістом вільних жирних кислот, очищену від домішок, з відмінними смаковими якостями, яку й використовують у харчовій промисловості.

Така обробка пальмової олії позбавляє її небажаних сполук, але й істотно знижує вміст вітамінів у твердій або стеариновій фракції. Нагрівання під час рафінації викликає появу шкідливих сполук. Утім, усі рослинні олії після рафінації містять ці сполуки.

У сирій олії основними жирними кислотами є лауринова та міристинова, а в рафінованій – пальмітинова. Нагадаємо, що ця кислота є основною насиченою жирною кислотою тваринних і рослинних жирів, а також грудного молока. Низькоякісну олію, яку отримують як побічний продукт рафінації, використовують для виробництва біопалива, свічок, косметики, мила.

«Пальмова олія наявна в калорійній і часто надзвичайно солодкій, але при цьому бідній на поживні речовини їжі: випічці, цукерках, морозиві, заправках для салатів, фритюрі, продуктах тривалого зберігання, фаст-фуді тощо.»



Рафінована пальмова олія має високу точку диміння (230 °С), тому її використовують для смаження, а також у виробництві маргаринів, спредів, замінників вершкового масла, майонезів. Пальмова олія наявна в калорійній і часто надзвичайно солодкій, але при цьому бідній на поживні речовини їжі: випічці, цукерках, морозиві, заправках для салатів, фритюрі, продуктах тривалого зберігання, фаст-фуді тощо.

ШКОДА НАСИЧЕНИХ ЖИРІВ

Така їжа шкідлива для здоров'я через наявність насичених жирів. Травна система людини не пристосована до неї. Вживання насичених жирів призводить до порушення ліпідного обміну, підвищення рівня холестерину, унаслідок чого в судинах утворюються бляшки, відбуваються атеросклеротичні процеси. Організм швидше зношується та старіє. Люди з порушеним балансом жирів крові, що страждають від хвороб серця, а також люди похилого віку найуразливіші до наявності пальмової олії в їхньому раціоні.

Як свідчать дослідження, проведені на гризунах, значне надходження пальмової олії в травну систему постачає в кров дуже багато речовин, здатних викликати запалення, порівняно з іншими видами олій.

Наука має дедалі більше доказів того, що ожиріння пов'язане з порушенням кишкової мікрофлори. Пальмова олія спричиняє нагромадження надлишкової маси тіла та акумулювання жиру в печінці більше, ніж ненасичені жири (оливкова чи сафлорова олія), при цьому склад мікрофлори змінюється, зникають деякі види корисних бактерій.

Під впливом надмірного вживання пальмової олії в клітинах нагромаджуються крапельки тригліцеридів, зокрема в клітинах нервової системи. Коли під час експериментів до тканин головного мозку гризунів вводили пальмітинову кислоту, у них спостерігали лептинорезистентність та збільшення маркерів запалення, ідентичні таким при дієті, що викликає ожиріння.

Цікаво, що харчування жінок у період вагітності та вигодовування груддю здатне впливати на масу тіла дитини в дорослому віці. Якщо в харчуванні матері було багато насичених жирів (з пальмової олії та/чи частково гідрогенізованих жирів), зростала ймовірність того, що організм дитини буде схильний нагромаджувати жирові відкладення, а отже, матиме вищий ризик розвитку ожиріння та захворювань, пов'язаних з ним.

Раціон з високим вмістом жирів (понад 25% калорій із жиру) підвищує ризик виникнення раку порівняно з раціоном, у якому калорійність від жирів становить менш ніж 20%. Зокрема є дані про збільшення ризику виникнення раку молочної залози. А поєднання пальмової олії з іншими насиченими та мононенасиченими жирами збільшує ризик виникнення раку товстого кишечника та прямої кишки, до того ж ефект дозозалежний.

ЗАБОРОНА НА ВИКОРИСТАННЯ

Щодо використання пальмової олії на виробництві на сьогодні існують обмеження.

Мережа супермаркетів Iceland у Великій Британії вже вилучила пальмову олію зі складу своїх фірмових продуктів, щоб зупинити масштабне винищення тропічних лісів у Південно-Східній Азії. Річ у тім, що для масового вирощування олійної пальми вирубують чи навіть випалюють ліси у великих масштабах. У період з 1990 до 2008 року через виробництво пальмової олії було винищено 8% лісів планети.

У Данії запровадили загальнонаціональну заборону на використання частково гідрогенізованих олій, що привело до зниження смертності від серцево-судинних захворювань.

Україна теж вирішила зробити свій внесок у використання пальмової олії, але саме в харчовій промисловості. 15 травня 2018 року Верховна Рада ухвалила в першому читанні законопроект № 3871, згідно з яким використання пальмової олії в харчовій промисловості обмежується.

Виробники нестимуть адміністративну відповідальність у разі невідповідності продукції стандартам, зразкам та сертифікатам. Ініціатори законопроекту пояснюють його необхідністю захистити здоров'я людей.

КОРОТКО ПРО ТРАНСЖИРИ

Існують два основні джерела трансжирів: природні джерела (молочні продукти та м'ясо жуйних тварин, таких як корови та вівці), а також промислові джерела (частково гідрогенізовані олії).

Синтетичні трансжири утворюються під час насичення рослинних олій воднем, унаслідок чого вони стають твердими. Таким чином виробник продовжує термін зберігання та життя продукту, а також знижує його вартість.

Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) оголосила війну трансжирам і 14 травня 2018 року представила пакет заходів REPLACE, спрямований на поетапне вилучення трансжирних кислот промислового виробництва з харчових продуктів в усьому світі. Повна відмова від цих шкідливих речовин можлива вже до 2023 року.

Раціон з високим вмістом трансжирів підвищує ризик розвитку ССЗ на 21% і смертність – на 28%. За статистикою

«Люди з порушеним балансом жирів крові, що страждають від хвороб серця, а також люди похилого віку найуразливіші до наявності пальмової олії в їхньому раціоні.»



ВООЗ, вживання трансжирів призводить до 500 тисяч смертей від ССЗ на рік. Передусім це стосується країн з низьким та середнім рівнем доходів, де контроль за використанням трансжирів промислового виробництва зазвичай неефективний.

Згідно з рекомендаціями ВООЗ, кількість трансжирів у раціоні не повинна перевищувати 1% від загальної кількості калорій, що відповідає менш ніж 2,2 г на день при раціоні 2000 ккал.

Нова програма ВООЗ пропонує сприяти заміні промислових трансжирів, зокрема й на законодавчому рівні, а також підвищувати обізнаність населення щодо їхнього шкідливого впливу на здоров'я.

Джерела:
Biological and Nutritional Properties of Palm Oil and Palmitic Acid: Effects on Health. Molecules 2015, 20(9), 17339-17361; doi:10.3390/molecules200917339
WHO plan to eliminate industrially-produced trans-fatty acids from global food supply // www.who.int
Дария Прокопик. Чем опасно пальмовое масло // www.bbc.com

Господиням на замітку

ЧИМ ВИДАЛЯТИ ПЛЯМИ?

Плями від крові, іржі, фруктів та шоколаду необхідно додатково обробити ПЕРЕД початком прання й добре прополоскати. Якщо річ уже була випрана, висушена й випрасувана, видалити плями буде значно складніше.

- **ТРАВА.** Протріть пляму ватним тампоном, змоченим у чистому оцті або 90-градусному спирті (якщо не зашкодить тканині).
- **ІРЖА.** Посипте плями сіллю, потім покапайте на сіль лимонним соком і залиште на ніч. Наступного дня ретельно прополощіть і виперіть.
- **ЖУВАЛЬНА ГУМКА.** Охолодіть кубиком льоду. Коли гумка затвердіє, зніміть її нігтем. Залишки видаліть засобом для видалення жиру.
- **ВІСК.** Зішкребіть віск, покладіть тканину між двома паперовими серветками та розтопіть залишки воску праскою.
- **КРОВ.** Покладіть річ із плямою в холодну солону воду якомога швидше, після чого виперіть.
- **ШОКОЛАД, ФРУКТИ, СІК.** Протріть пляму розчином оцту (2 ст. л. оцту на склянку води). Прополощіть і виперіть.
- **КЕТЧУП.** Підготуйте розчин з рівних частин гліцерину та теплої води. Замочіть на одну годину, після чого виперіть.

• РЕЦЕПТИ •



ПИРІЖКИ З КАПУСТОЮ ТА ГРИБАМИ



Інгредієнти

Тісто:

- 120 г житньої муки
- 180 г пшеничної муки
- 0,5 склянки теплої води
- 0,5 склянки рослинної олії
- сіль (за смаком)

Начинка:

- 300 г капусти білокачанної
- 4 ст. л. рослинної олії
- 250 г шампіньйонів
- 1 велика морквина
- 1 цибулина
- 1 головка часнику
- сіль та спеції за смаком

Приготування

У глибокій мисці з'єднайте всі інгредієнти тіста. Добре вимісіть руками. Накрийте плівкою та залиште на 30 хв. Тим часом викладіть на сковороду порізану капусту та терту моркву, додайте трохи води, накрийте кришкою та протушіть у власному соку до готовності. Укінці додайте рослинну олію.

В окремій сковороді протушіть дрібно нарізані гриби із цибулею та часником. З'єднайте разом капусту та гриби. Посоліть і додайте спеції.

Тісто розділіть на невеличкі шматочки, розкатайте максимально тонко у формі овалу. Викладіть з одного боку капустяно-грибну начинку. Згорніть ніби рулетиком.

Сформовані пиріжки викладіть на застелене пергаментом деко. Розігрійте духовку до 180 °С, випікайте 30 хв.

ВЕГАНСЬКІ КЕКСИ БЕЗ ВИПІЧКИ



Кількість порцій – 6

Інгредієнти:

- 250 г грецьких горіхів
- 15 фініків (без кісточок)
- 1 банан
- 7 ст. л. кероба
- 1 авокадо
- 1 ч. л. кокосової олії
- 2 ст. л. кокосової стружки

Приготування

Готуємо основу. Горіхи кладемо в блендер разом з фініками. Перемелюємо до однорідного стану. Додаємо половинку банана та 5 столових ложок кероба. Знову перемелюємо, щоб утворилася густа суміш. Кладемо основу у формочки для кексів, робимо заглиблення для майбутньої начинки й ненадовго ставимо в морозильник.

Тим часом готуємо начинку. З'єднуємо в блендері авокадо з половиною банана, 2 столовими ложками кероба та кокосовою олією. Викладаємо крем у формочки зверху тіста, посипаємо кокосовою стружкою. Знову ставимо до морозильника на півгодини.



ВЕРНОСТЬ ПРИНЦИПАМ

«И Господь Бог помогает Мне: поэтому Я не стыжусь, поэтому Я держу лице Мое, как кремень, и знаю, что не останусь в стыде» (Ис. 50:7).

ТОМАС МОР – великий английский мыслитель, писатель, гуманист, известный верностью своим нравственным принципам. Нам с вами также приходится ежедневно принимать определенные нравственные решения и отстаивать свою позицию.

Важным поступком в жизни Томаса Мора была его реакция на развод и повторный брак короля Генриха VIII. Разочарованный неспособностью Екатерины Арагонской родить ему наследника, Генрих развелся с ней и женился на Анне Болейн. Церковь противилась разводу и откладывала признание нового брака. Однако Генрих оказывал давление на Парламент, чтобы был принят «Акт о престолонаследии», который признавал законными всех детей Генриха VIII и Анны Болейн. Члены Парламента по-разному относились к данному вопросу, но в конце концов уступили королю и принесли присягу. Все, кроме Томаса Мора, который отказался произнести ее, так как она противоречила его убеждениям.

За верность своим принципам Мор, известный своей честностью, заплатил высокую цену. Его отказ принести присягу разгневал правителя. Король приказал бросить Мора в темницу и лишить доходов. Семья Томаса Мора оказалась за чертой бедности.

Рассказывают, что однажды кто-то вошел в грязную камеру и увидел Мора, окруженного бродягами, разбойниками, ворами и убийцами. Мор дрожал от холода, был одет в лохмотья, сильно истощен. Посетитель принес список парламентских подписей. Он умолял Мора поставить подпись и спасти свою жизнь: «Томас, взгляни на эти имена. Ты знаешь этих людей. Неужели ты не можешь сделать так, как я, и подписать вместе с нами за компанию?» На это Мор ответил: «А когда мы предстанем пред Богом и ты будешь отправлен на Небеса за то, что поступал по совести, а я – в ад за то, что не слушал свою совесть, пойдешь ли ты со мной за компанию?»

Живете ли вы согласно Божественным принципам или идете на компромиссы, сталкиваясь с искушениями?

Автор: М. Джерри Дэвис

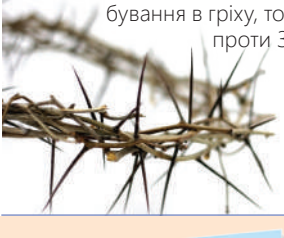
«Нищета и бедность – ужасное зло, которого надо страшиться, но лучше быть голодным и раздетым, лучше потерять дом, имя, сочувствие окружающих и даже умереть от голода, чем пожертвовать хотя бы одним принципом истины.»

Э. Уайт. Наше высшее призвание. С. 193.

СУТЬ ГРІХА

Людина як істота вільна й розумна підлягає суду Божому. Предметом останнього суду буде життя людини, її моральні принципи. Святе Письмо стверджує, що Бог оцінюватиме як хороші, так і погані вчинки, а також слова, думки та почуття. Тому небайдуже, що людина робить, говорить і думає.

У світлі Святого Письма особливо небезпечним гріхом є так званий гріх проти Святого Духа. Він означає цілковиту нечутливість людської психіки до голосу Святого Духа. До гріха проти Святого Духа призводить свідоме й наполегливе перебування в гріху, тобто переступ проти Закону Божого. Цей стан – прямий шлях до вічного осуду: *«Адже коли ми добровільно грішимо після того, як одержали пізнання істини, то за гріхи немає більше жертви, а є якесь страшне очікування суду...» (Євр. 10:26, 27).*



До гріха, тобто порушення Закону, не можна ставитися легковажно, оскільки потурання поганим звичкам – це початок небезпечного шляху, який може привести до смертного гріха. Однак найнебезпечнішою є свідома відмова від дару милості Ісуса.

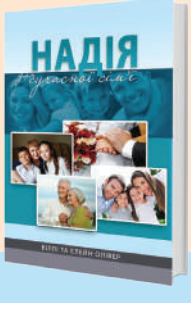
Смертний гріх – це не обов'язково жорстокий переступ, насилля чи розправа. Звичайні плітки можуть стати гріхом, який приведе людину до втрати вічного життя, якщо вона не визнає й не захоче залишити його. Так само й заздрість, бездушність, погане поводження з рідними та багато інших так званих звичайних прогріхів можуть стати причиною остаточної загибелі, тому



що врешті-решт Бог, а не людина визначає тяжкість гріха: сповіданий гріх – навіть найтяжчий за людськими уявленнями – буде прощений, тому що немає такого, який не помістився б на хресті Христовім. Та якщо грішник виправдовує себе хоча б простими словами: «Що ж тут такого? Інші теж так чинять», то він накликає на себе смерть.

Ми в змозі все змінити, якщо прислухаємося до свого сумління й щиро розкаємося у своїх гріхах. Адже Христос ще нікого не звинуватив, що той нагрішив занадто багато, щоб увійти в Царство Отця.

Автор: Едіта Уберхубер



Віллі та Елейн Олівер

НАДІЯ ДЛЯ СУЧАСНОЇ СІМ'Ї

Створити міцну та здорову сім'ю – одне з найскладніших завдань, які стоять перед людиною. Усі ми недосконалі, і наші людські вади негативно позначаються на взаєминах. Проте все може змінитися на краще. Ми можемо навчитися долати складні ситуації, наші стосунки можуть стати глибшими, спілкування – якіснішим, а душевний спокій – непохитним, якщо ми усвідомимо Божий задум і зберігатимемо вірність сімейним принципам.

З усіх питань звертайтеся за телефоном: 0 800 30 20 20

МОЯ ЗДОРОВА СІМ'Я

№ 3 (122) 2019

Видавець – видавництво «Джерело життя»

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

Головний редактор видавництва
Лариса Качмар

Відповідальний редактор
Ганна Борисовська

Редколегія
Сергій Луцький – директор Відділу здоров'я УУК, голова редколегії
Олексій Остапенко – директор «Благодійного фонду здорового життя»
Петро Сироткін – директор Відділу сімейного служіння УУК
Тетяна Остапенко – сімейний лікар лікувально-оздоровчого центру «Наш Дом»
Ілона Мельник – лікар-терапевт
Мирослава Луцька – провізор

Медико-біологічна експертиза
Володимир Малюк – доктор медичних наук, професор
Орест Паламар – кандидат медичних наук

Коректори
Олена Білоконь
Інна Джердж

Дизайн і верстка
Тетяна Романко

Відповідальна за друк
Тамара Грицюк

Наклад 10 000 прим.
Адреса: 04071, м. Київ, вул. Лук'янівська, 9/10-А
e-mail: zdorovuj@gmail.com

Тел.: (044) 467 50 73 – відповідальний редактор
(044) 425 69 06 – замовлення книг і 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: