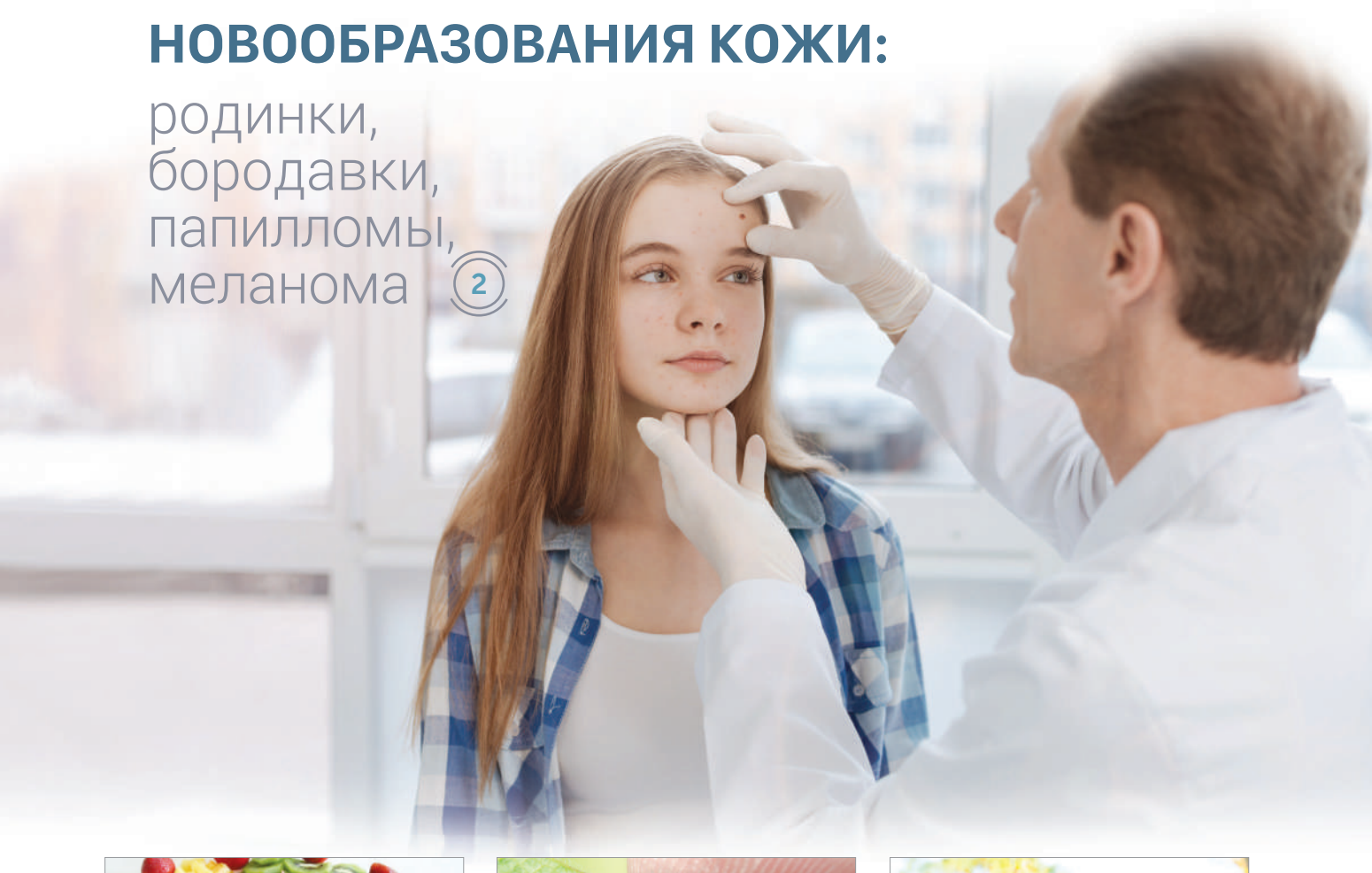
МОЯ ЗДОРОВА СІМ'Я

№ 7 (126) 2019

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

НОВООБРАЗОВАНИЯ КОЖИ:

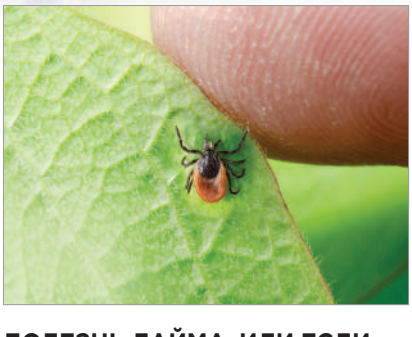
родинки,
бородавки,
папилломы,
меланома 2





ДИЕТА, ИЗОБИЛУЮЩАЯ СЫРЫМИ ПРОДУКТАМИ, ПОЛЕЗНА ДЛЯ КОЖИ

Здоровье и красота кожи больше зависят от здоровой диеты, чем от применения косметических средств. Как нужно питаться, чтобы кожа была красивой и здоровой? 7



БОЛЕЗНЬ ЛАЙМА, ИЛИ ЕСЛИ ВАС УКУСИЛ КЛЕЩ...

Болезнь Лайма, или клещевой боррелиоз, – это инфекционное заболевание, вызываемое микроорганизмами боррелиями. Чем оно опасно и что делать, чтобы не заболеть? 10



ЯК ЧОЛОВІКОВІ БУТИ ЛІДЕРОМ У СІМ'Ї?

Часто ця наука дається нелегко, чоловіка очікує чимало випробувань, оскільки він взаємодіє з емоційними створіннями. Пропонуємо 10 порад, як стати лідером для своєї дружини та дітей. 12

НОВООБРАЗОВАНИЯ КОЖИ: РОДИНКИ, БОРОДАВКИ, ПАПИЛЛОМЫ, МЕЛАНОМА



Кожа – это естественная «одежда» организма. По коже окружающие могут определить наш возраст, статус и состояние здоровья. Являясь барьером, отделяющим нашу внутреннюю среду от внешних факторов, она принимает на себя львиную долю неблагоприятного внешнего воздействия, и немудрено, что это отражается на ее состоянии. Тема нашего обсуждения: новообразования на коже, причины их возникновения и связанные с ними риски.

Оказывается, что новообразования кожи и аномалии ее развития – одна из самых частых патологий у человека. Причиной является сложное устройство этого самого большого по площади органа. Ведь в коже представлены разные виды структур: клетки эпителия, железистые клетки, соединительно-тканные, мышечные и нервные элементы, а также сосуды.

В процессе внутриутробного формирования структур кожи на фоне воздействия неблагоприятных факторов, влияющих на мать, могут происходить сбои, что ведет к возникновению невусов – пороков развития кожи. Неконтролируемый рост какого-либо вида клеток кожи, спровоцированный разными внутренними или внешними факторами, может приводить к возникновению доброкачественных и злокачественных новообразований. Давайте подробнее остановимся на некоторых видах новообразований кожи.

Сразу следует отметить, что все новообразования кожи принято делить на врожденные, доброкачественные и злокачественные.

НЕВУС

Эти новообразования относят к врожденным порокам развития кожи. Одним из самых распространенных невусов является то, что мы называем «родинка». Закладываются они во внутриутробный период развития, поэтому точной причины их возникновения ученые не знают. Состоят они из невусных клеток, которые представляют собой недозревшие меланоциты.

Разновидностей невусов очень много. Они могут быть точечные, гладкие и иметь естественный цвет кожи, а могут быть огромными, темными и покрытыми волосами, создавая значительный косметический дефект и представляя опасность перерождения в злокачественные новообразования.

Невусы могут развиваться из клеток сосудов, из клеток сальных желез или из клеток волосяного фолликула, что придает им особенный вид. К примеру, железистый невус имеет вид возвышающегося над кожей участка желтоватого оттенка, без волос на поверхности. А вот фолликулярный невус темный на вид и покрыт волосами.

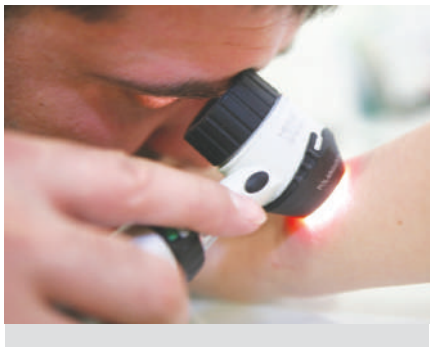
ДОБРОКАЧЕСТВЕННЫЕ НОВООБРАЗОВАНИЯ

Среди доброкачественных новообразований кожи выделяют:

1. **Опухоли эпидермиса:** папилломы, бородавки, кератозы, кисты, кератоакантомы.
2. **Опухоли сосудистого происхождения:** гемангиомы, лимфангиомы, гломусные опухоли.
3. **Опухоли дермы:** липомы, фибромы, келоиды, ладонный и стопный фиброматоз, невриномы и др.

Наиболее часто встречаемым доброкачественным новообразованием является ***папиллома*** – они есть практически у каждого человека. Считается, что их развитие провоцируют вирусы папилломы человека. В ответ на их воздействие наружный слой клеток кожи неравномерно и чрезмерно разрастается, формируя характерного вида образования. Часто рост папиллом усиливается в условиях снижения иммунитета, когда организм не способен подавлять активность вирусов.

К папилломам вирусного происхождения относят подошвенные бородавки, плоские и вульгарные бородавки. Однако есть папилломы с недоказанным вирусным происхождением, к примеру, себорейные бородавки и сенильные (старческие) кератомы. Папилломы чаще всего имеют цвет кожи или слегка светлее, за счет того что их поверхностный слой отслаивается более интенсивно и чешуйки клеток скапливаются на поверхности.



«Определить доброкачественность или злокачественность новообразования может только специалист.»

Иногда папиллома может быть окрашена в темный цвет, и ее можно принять за злокачественное новообразование, меланому, а разобраться, что и как, сможет только специалист. Такие темно окрашенные, массивные образования на открытых участках кожи с плохо отделяемыми поверхностными роговыми чешуйками считаются потенциально опасными, поэтому требуют наблюдения дерматолога и онколога.

Часто пугающим, заставляющим обращаться к врачу новообразованием является ***кератоакантома***. Она представляет собой интенсивно растущий (вырастает за 1-1,5 месяца), выступающий над кожей узел с углублением внутри и возвышающимися краями, заполненный отшелушенным эпителием. Однако через какое-то время (около 3 месяцев) в 70% случаев это новообразование пропадает само по себе. Но иногда (у каждого 5-го пациента) такие новообразования не исчезают и даже превращаются в плоскоклеточный рак кожи.

Еще одна из самых частых кожных проблем – это ***бородавки***. Причиной их появления является вирус, который заставляет чрезмерно разрастаться кожные сосочки, поэтому бородавки считаются заразным заболеванием. И, как и любое хроническое вирусное заболевание, они активно растут и распространяются при сниженной активности иммунной системы (на фоне гипотиреоза, недостатка витамина D, гиповитаминоза, обилия сладостей, недосыпания, переутомления, стресса). Если присмотреться к бородавке, то она напоминает цветную капусту с множеством выпуклостей на поверхности, имеет белесый или желтоватый оттенок и часто – отсевы маленьких размеров на периферии.

Различают несколько видов бородавок:

- обычная бородавка – округлая форма с четкими краями, бугристая поверхность, появляется на коже кистей рук;
- плоская ювенильная бородавка – слегка возвышается над поверхностью кожи;

● ножная бородавка – ее часто путают с мозолью;

● венерическая бородавка – распространяется в области гениталий и области анального отверстия, заражение происходит половым путем и при несоблюдении правил личной гигиены.

Хотя бородавки могут исчезать спонтанно, чаще всего их все-таки удаляют. Традиционное лечение бородавок – хирургическое удаление или разные методы выжигания (жидким азотом, трихлоруксусной кислотой, салициловой кислотой, электрокоагуляция). Но поскольку это вирусное заболевание, после удаления бородавок возникают рецидивы. Очень важно оптимизировать работу иммунной системы, чтобы она изнутри подавляла активность вируса, и тогда бородавки могут исчезнуть самостоятельно, а после удаления не происходит рецидива.

Напомним, что создание оптимальных условий для работы иммунной системы позволяет естественным путем поддерживать ее активность в должном состоянии на протяжении всей жизни. К этим условиям относятся: сбалансированное питание с обилием растительных продуктов, достаточное потребление воды, полноценный сон и чередование труда и отдыха, а также душевное равновесие. Достаточное содержание витамина D в крови и оптимальная выработка гормонов щитовидной железы также очень важны в поддержании работы иммунной системы.



«Бородавки на руках и ногах можно удалить с помощью чеснока. За счет того, что чеснок обладает противовирусной активностью и оказывает прижигающий эффект, он эффективно подавляет вирус и подсушивает бородавку. Отрежьте от чеснока тоненький ломтик, приложите его к бородавке и закрепите лейкопластырем, оставьте на всю ночь. Повторяйте 5-10 дней. Об эффективности вы сможете судить по тому, что бородавка темнеет и начинает вылущиваться. Этот метод удаления не оставляет шрамов и безболезнен, что позволяет применять его и у детей.»

ЗЛОКАЧЕСТВЕННЫЕ НОВООБРАЗОВАНИЯ КОЖИ

Одним из самых часто встречаемых новообразований является ***базалиома – базально-клеточный рак***. Для нее характерно большое разнообразие по величине и виду. Базалиома может быть в виде пятна, бляшки или узелка, который годами и даже десятилетиями остается практически одинаковым или увеличивается очень медленно. Эти новообразования могут быть от слегка окрашенных розоватых пятнышек с незначительным шелушением до глубоких и обширных язвенных поражений. И хотя базалиома считается злокачественным новообразованием, она не дает метастазов, что облегчает процесс лечения, хотя рецидивы после успешного на первый взгляд лечения не исключены (5-10 % больных).[1]

МЕЛАНОМА

Особое внимание следует уделить меланоме – одному из самых злокачественных видов опухолей кожи, так как во всем мире онкологи наблюдают интенсивный рост числа больных с этим диагнозом. По статистике, меланома является самым злокачественным новообразованием кожи и причиной смерти № 1 среди всех злокачественных новообразований кожи (80 % всех смертельных случаев).

По сравнению с другими видами рака кожи меланома способна давать метастазы в отдаленные ткани и органы, что уменьшает эффективность лечения и шансы на выздоровление. Только наиболее раннее выявление опухоли и ее радикальное удаление хирургическим методом может существенно увеличить шансы больного на выживание.

Факторы риска

Ультрафиолет. Одним из факторов риска является избыточное воздействие на кожу ультрафиолетового спектра солнечного излучения, что приводит к повреждению клеток кожи – кератиноцитов и меланоцитов, а также вызывает подавление активности иммунной системы, которая призвана контролировать образование раковых клеток.

Фототип кожи 1-2. Люди, обладающие рыжими волосами, голубыми глазами и светлой кожей, которая не загорает, а сразу сгорает даже при незначительном солнечном воздействии, имеют повышенный риск развития меланомы. Кожа таких людей генетически не приспособлена сопротивляться солнечному излучению. Таким людям категорически нельзя загорать. Наличие трех и более солнечных ожогов кожи в сочетании с наличием невусов значительно повышает шансы развития меланомы.

Пол. Женщины болеют почти в 2 раза чаще.

Сигналы опасности

Если ваше давно существующее новообразование кожи за короткое время (1-1,5 месяца) поменяло свои:

● размер (увеличение по площади и в толщину);

● форму (неровный край, бугристая поверхность);

● цвет (неравномерность окраски);

● появился зуд в области новообразования;

● появилось изъязвление на его поверхности;

● появилась кровоточивость.

Лечение

Основным методом лечения меланомы является хирургический. Опухоль иссекают, отступив на 1-2 см от ее края. Чем глубже проросла опухоль, тем сложнее спасти человека. Если прорастание достигло 4 мм вглубь и появились признаки поражения ближайших к нему лимфатических узлов, то в течение 2 лет около 50-60 % больных умирают, даже несмотря на полихимиотерапию. Поэтому столь важно раннее выявление и своевременное лечение меланомы. В этом случае у 80-90 % пролеченных больных отмечается 10-летняя выживаемость.

На сегодняшний день большое внимание в профилактике распространения метастазов меланомы кожи уделяется препаратам, стимулирующим активность иммунной системы. Это еще раз подчеркивает роль иммунной системы в защите организма. Кроме хирургического метода с большей или меньшей степенью эффективности используется и химиотерапия, которую назначают больным с метастазами в лимфоузлы и отдаленные ткани.[2]

МОЖНО ЛИ УДАЛЯТЬ ДОБРОКАЧЕСТВЕННЫЕ НОВООБРАЗОВАНИЯ КОЖИ?

Во-первых, определить доброкачественность или злокачественность новообразования может только специалист. Во-вторых, целесообразность и безопасность удаления также может оценить только специалист.

Новообразования кожи, которые подвергаются частой травматизации (трутся одеждой, цепляются расческой или украшениями и др.), чаще всего лучше удалить, так как со временем они могут разрастаться и становиться злокачественными.

Если вам нужно удалять какое-либо новообразование кожи, делать это следует в специализированных учреждениях, а лучше – в онкодиспансере. Удаленную ткань хирург обязательно отправляет на гистологическое исследование, что позволит окончательно решить вопрос о природе новообразования и обезопасит человека в будущем.

[1] Вавилов А.М. Опухоли кожи. РМЖ, № 3, 14.02.2001. С. 143.

[2] Демидов Л.В., Харкевич Г.Ю. Меланома кожи: стадирование, диагностика и лечение. РМЖ, № 11, 03.06.2003. С. 658.

Автор: Татьяна Остапенко,
врач общей практики, семейной медицины

ЯК ЗМІЦНИТИ ВОЛОССЯ?

У нормі людина втрачає 40-80 волосин за день. Про це не варто непокоїтися: на їхньому місці відразу ж виростають нові. Проте якщо цієї заміни не відбувається, людина починає лисіти.

Зазвичай з віком у чоловіків, меншою мірою в жінок, спостерігається інтенсивніша втрата волосся. Це нормально. Однак облисіння може бути й першим симптомом хвороби шкіри, дефіциту вітамінів, дисфункції щитовидної залози чи наслідком впливу стресу на організм.

Трави та харчові добавки можуть зупинити втрату волосся не тільки в разі облисіння за «чоловічим» типом, але й в інших випадках алопеції (патологічного випадіння волосся).

Лікарські рослини для зміцнення волосся (для зовнішнього застосування):

- Крес-салат має здатність регенерувати волосяні фолікули й зупиняє втрату волосся. Настій або свіжовитиснений сік можна застосовувати у вигляді лосьйону, а подрібнену рослину – як маску.
- Кропива дводомна запобігає себореї (надмірному виділенню шкірного сала) та зміцнює волосся. Настій, чай або свіжовитиснений сік кропиви можна використовувати як лосьйон, а подрібнену кропиву – як маску.
- Есенція тим'яну звичайного, або ж чебрецю, володіє антисептичними властивостями й живить шкіру голови. Розведіть жменю подрібненого тим'яну в літрі води, протріть шкіру голови й залиште на годину-дві. Коли висохне, ополосніть голову лимонним соком, розведеним водою.
- Настурція лікарська – природний антибіотик, що наповнює волосся життєвою силою. Використовується як лосьйон у вигляді свіжовитисненого соку або настою.
- Корінь лопуха стимулює ріст волосся, використовується для масок та компресів.
- Хінна кора – дієвий живильний засіб для волосяних фолікулів та шкіри голови. Використовують для компресів з розрахунку: 30-40 г хінної кори на літр води.

> «Лимонний сік, розведений у воді, – ідеальний засіб для ополіскування волосся. Річ у тім, що лимон зберігає необхідну для шкіри голови кислотність. Рекомендована пропорція – один або два лимони на літр води.»



ЯК ЗУПИНИТИ ОБЛИСІННЯ?

Лікарські рослини та харчові добавки можуть допомогти уникнути втрати волосся без побічних ефектів, тоді як багато ліків від облисіння здатні викликати зниження лібідо або тенденцію до фемінізації (у чоловіків).

Ось лікарські рослини проти чоловічого облисіння (для внутрішнього застосування):

- ***Пальма сереноа (Serenoa repens).*** Плоди цієї невеличкої пальми зупиняють вироблення дигідротестостерону – чоловічого гормону, відповідального за андрогенне облисіння та гіпертрофію простати. Дослідження підтверджують, що пальма сереноа здатна зупиняти облисіння за «чоловічим» типом і навіть відновлює ріст волосся. Рекомендовано вживати у вигляді екстракту по 160 мг двічі на день.
- ***Слива африканська (Pygeum africanum).*** Кора цього дерева також зупиняє вироблення гормону, відповідального за чоловіче облисіння. Уживають у вигляді екстракту по 100-200 мг на день. Лікувальна дія посилюється, якщо використовувати кору разом з кропивою, а також у вигляді настою або екстракту (50-100 мг на день).
- ***Хвощ польовий (Equisetum arvense).*** Завдяки високому вмісту кремнію зміцнює волосся та зупиняє його випадіння. Уживається внутрішньо у вигляді екстракту або настою.

Харчові добавки для зміцнення волосся:

- ***Вітаміни групи В.*** Усі вітаміни групи В зміцнюють волосся, але особливо корисний для цього вітамін B_3, або біотин (100-150 мг на день), а також вітамін B_5. Вітаміни групи В у великих кількостях містяться в пивних дріжджах, бобових, горіхах, насінні гарбуза та соняшнику.
- ***Цинк*** стимулює ріст волосся у волосяному фолікулі. Рекомендована доза – 30-50 мг на день. Цинку вдосталь міститься в пророщеній пшениці, пивних дріжджах, горіхах, насінні гарбуза та соняшнику.
- ***Незамінні жирні кислоти типу омега-3***. Цей тип жирів, необхідних для здоров'я волосся, міститься в насінні льону, олії примули (першоцвіту), горіхах та сої.

ЯК БОРОТИСЯ З ЛУПОЮ?

Лупа посилює випадіння волосся й свідчить про запалення сальних залоз. Щоб розв'язати цю проблему, звичайних шампунів від лупи недостатньо.

Найчастіша причина лупи – себорея, тобто надмірне виділення захисної змазки, пов'язане із запаленням сальних залоз шкіри голови. Ось можливі причини, яких слід уникати:

- гормональний або метаболічний дисбаланс;
- надмірне вживання цукру та інших вуглеводів;
- дефіцит поживних речовин, особливо вітамінів групи В, незамінних (поліненасичених) жирних кислот і селену;
- травма або місцеве подразнення шкіри голови;
- стрес і тривога.

РАЦІОН

Передусім необхідно збільшити кількість сирих продуктів у раціоні. Від 50 до 75 % раціону – фрукти, овочі, злаки, горіхи. На якийсь час відмовтеся від молока та молочних продуктів. Навіть нежирні молочні продукти підвищують виділення шкірного сала.

Уникайте вживання смажених продуктів, солодощів, меду, білого борошна, шоколаду, морепродуктів – усі вони посилюють секрецію сальних залоз.

ДОГЛЯД ЗА ВОЛОССЯМ

- Не чухайте й не дряпайте шкіру голови: це посилює секрецію сальних залоз.
- Не менш ніж двічі-тричі на тиждень мийте голову натуральними шампунями, які не містять лугів і знежирювальних добавок. Ці речовини руйнують кислотний захисний шар на шкірі голови.
- Не наносьте на шкіру голови жирні мазі та креми.
- Не зловживайте шампунями із селеном: хоч вони й знищують лупу, але водночас подразнюють шкіру, унаслідок чого лупа може з'явитися знову.
- Після миття ополіскуйте голову розведеним у воді оцтом – близько склянки (200 мл) оцту на літр води.



УНИКАЙТЕ СТРЕСІВ

Наші емоції, які передаються через нервові закінчення, впливають на шкіру, а особливо на шкіру голови. Спробуйте змінити свій спосіб життя. Зверніться до природи та її цілющих властивостей – води, сонячного світла, фізичних вправ тощо, а також уживайте заспокійливі чаї з лікарських трав (валеріани, пасифлори, глоду та ін.). Ці прості цілющі засоби допоможуть вам пом'якшити дію стресів та тривоги.

Автор: Джордж Памплона-Роджер, доктор медицини

ОТЦОВСТВО в зрелом возрасте НЕСЕТ УГРОЗУ как для будущего ребенка, так и для его матери

Если мужчины откладывают свое отцовство, это может негативно сказаться на здоровье их партнеров и детей, свидетельствуют результаты 40-летнего исследования влияния возраста родителей на фертильность (способность производить потомство), беременность и здоровье детей, опубликованные в журнале *Maturitas*.

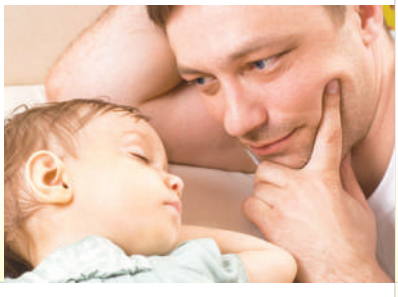
«Хотя общепризнано, что физиологические изменения, которые происходят у женщин после 35 лет, могут повлиять на зачатие, беременность и здоровье ребенка, большинство мужчин не осознают, что их преклонный возраст может оказывать аналогичное воздействие», – рассказала автор исследования Глория Бахманн, директор Института здоровья женщин Ратгерской медицинской школы Роберта Вуда Джонсона.

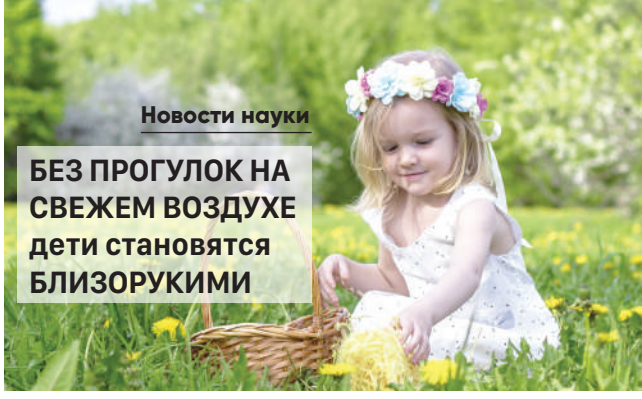
В медицине нет четко принятого определения начала пожилого отцовского возраста – он колеблется от 35 до 45 лет. Исследование показало, что мужчины в возрасте 45 лет и старше могут испытывать снижение фертильности и подвергать своих партнеров риску развития таких осложнений беременности, как гестационный диабет, преэклампсия и преждевременные роды. Мужчины сталкивались с проблемами фертильности, даже если их партнерше было меньше 25 лет.

Было обнаружено, что у детей, рожденных от пожилых отцов, выше риск недоношенности, мертворождения, низких баллов по шкале Апгар, низкой массы тела при рождении, судорог у новорожденных и врожденных дефектов (врожденные пороки сердца и расщелина неба). По мере взросления у этих детей возрастала вероятность возникновения онкологических заболеваний, аутизма, психических и когнитивных расстройств.

Исследователи объясняют большинство полученных результатов естественным возрастным снижением уровня тестостерона, а также деградацией сперматозоидов и ухудшением качества спермы, но некоторые корреляции требуют дополнительных исследований.

Источник: Phillips N. et al. Maternal, infant and childhood risks associated with advanced paternal age. Maturitas. 20.03.2019. Vol. 125, P. 81–84.





БЕЗ ПРОГУЛОК НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ дети становятся БЛИЗОРУКИМИ

Количество времени, проводимого детьми на открытом воздухе, может положительно повлиять на их зрение, уменьшая риск развития близорукости.

Метаанализ восьми исследований, проведенный специалистами Университета Кембриджа, позволил обнаружить, что каждый дополнительный час в неделю, проведенный ребенком на свежем воздухе, уменьшал риск развития у него близорукости на 2%.

В данном исследовании приняли участие более 10 тысяч детей и подростков. Ученые сравнили количество времени, проведенного детьми на свежем воздухе, с качеством их зрения. Оказалось, что дети, страдающие близорукостью, гуляли в среднем на 3,7 часа меньше, чем дети с нормальным зрением или дальнозоркостью.

Ученые отмечают: они ожидали, что у детей, которые чаще бывают на свежем воздухе, остается меньше времени на компьютерные игры, чтение или штудирование учебников. Однако такая связь была установлена лишь в двух из восьми исследований.

По мнению ученых, влияние естественного освещения и возможность смотреть на удаленные объекты являются ключевыми факторами. Кроме того, физическая активность на открытом воздухе может защитить от диабета и ожирения, дефицита витамина D и остеопороза.

Источник: meddaily.ru

ЯЧНЕВАЯ И ПЕРЛОВАЯ КРУПЫ помогают нормализовать уровень ИНСУЛИНА В КРОВИ

Ученые установили, что употребление продуктов из ячменя помогает нормализовать уровень инсулина в крови. При их усвоении вырабатывается специфический гормон.

Специалисты Технического исследовательского центра VTT в Финляндии призывают обогащать рацион цельнозерновыми продуктами. По их словам, регулярное употребление цельных зерен может уменьшить риск ожирения и других болезней, связанных с метаболическими нарушениями – диабетом 2-го типа, патологий сердца и сосудов.

Особым образом исследователи выделяют продукты из ячменя. Их присутствие в рационе связывают с нормализацией уровней глюкозы и инсулина. В процессе переваривания ячменя, по мнению финских ученых, активизируется гормон GLP-1, благодаря чему снижается риск развития метаболических отклонений.

«GLP-1 используется как лекарственное средство для снижения сахара в крови и лечения ожирения, но организм может вырабатывать его самостоятельно, если в питании содержится достаточно цельного зерна», – заключили авторы проекта.

Примечательно, что именно ячмень является лидером среди круп по содержанию фосфора – микроэлемента, которого не хватает многим современным людям. Данный компонент необходим для нормального обмена веществ, усвоения кальция и регулировки мозговой деятельности. Для того, чтобы получать его на регулярной основе, достаточно чаще включать в меню крупы – перловую и ячневую.

Источник: www.medikforum.ru



Осознание СМЫСЛА ЖИЗНИ помогает увеличить ее ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ

Новое исследование продемонстрировало, что люди, имеющие смысл жизни, живут дольше.

Американские ученые из Университета Мичигана в ходе наблюдений с участием почти 7 000 человек пришли к выводу о том, что каждый из нас может заметно сократить риск преждевременной смерти. Для этого нужно иметь смысл жизни.

Оказалось, что такие люди живут дольше. Во-первых, потому, что их жизнь является более осмысленной, а это имеет определяющее значение. Во-вторых, они имеют более широкий круг общения и придерживаются здоровых привычек.

Более того, оказалось, что такие люди даже лучше и быстрее восстанавливаются после инсультов. Наблюдения ученых показывают, что широкое внедрение понятия «смысл жизни» как культурного феномена в медицинскую и общественную практику позволяет добиться выдающихся результатов. К примеру, эта культура распространена в Японии, где существует философия икигай – собственное предназначение в жизни. Этой культуре люди следуют от рождения и до смерти.

Впрочем, данное исследование касалось людей в возрасте старше 50 лет. Вполне возможно, что среди молодых людей результаты будут другими. Наконец, смысл жизни – это для каждого разное понятие. Для кого-то он заключается в семье, для кого-то – в работе или каких-то благотворительных проектах. Многие люди обретают смысл жизни благодаря вере в Бога.

Источник: www.medikforum.ru

КАК БОРОТЬСЯ С ГРИБКОМ?



Грибковые заболевания кожи чрезвычайно распространены. Считается, что каждый пятый житель планеты страдает тем или иным микозом. Источником заражения может быть как человек (чаще всего), так и животные, а некоторые грибковые инфекции попадают на кожу с частичками почвы.

Механизм передачи – контактный (постельное белье, одежда, ванна, обувь, ковры, а также бани, бассейны и др.). Заболеванию способствуют повышенная потливость или сухость кожи, плоскостопие, нарушение кровообращения в сосудах конечностей, снижение выработки гормонов щитовидной железы (гипотиреоз), дефицит витамина D.

Каждый вид грибков имеет излюбленный ареал обитания: одни предпочитают кожу, причем разные грибки – разные участки, другие – волосы на голове или на бороде, а третьи – ногти.

ДИАГНОСТИКА

Подтверждают диагноз грибкового поражения путем исследования под микроскопом волос, чешуек кожи, пластинки ногтя. И если лаборант видит в исследуемом материале мицелий и споры грибка, тогда делают посев этого материала на питательную среду с целью определить, какой именно вид грибов обнаружен и к каким препаратам он чувствителен.

ГРИБКОВЫЕ ПОРАЖЕНИЯ ВОЛОС

1 **Микроспория.** Одним из самых распространенных грибковых поражений волос является микроспория. Источниками заражения для человека являются кошки и собаки.

Заподозрить микроспорию можно при обнаружении на волосистой части головы очагов с видоизмененными волосами или вовсе без волос. Очаги могут достигать 2-5 см в диаметре или быть более мелкими. Волосы на этих участках тусклые, серовато-го оттенка, ломкие, а ближе к корню они как бы в белом «чехле». Из-за повышенной ломкости пораженных волосков они отламываются практически над кожей и создается впечатление, что волосы коротко острижены, поэтому этот микоз и назвали «стригущим лишаем». Кожа в данных очагах красновата, отечна, а также покрыта чешуйками сероватого цвета, отмечается зуд.

2 **Трихофития.** Этот вид поражения волос характеризуется более мелкими очагами в виде шелушащихся отростков на коже с характерными черными точками.

И при микроспории, и при трихофитии может происходить нагноение кожи в очагах поражения. При надавливании на эти очаги воспаления из мест роста волос выделяются капельки гноя. При нагноении человека беспокоит боль в очаге поражения, а также повышение температуры тела, головные боли, слабость, увеличиваются лимфатические узлы на шее и за ушами. И хотя человек выздоравливает, пораженное место остается безволосым – формируется плешь.

3 **Парша, или фавус.** Одной из характерных особенностей этого микоза является появление на коже корок серого или серо-желтого оттенка. Характерен также неприятный «мышиный» запах. Если очаги сливаются, то поражение становится сплошным и может покрыть большую часть головы. Если заболевание не лечить, то в очагах поражения возникает стойкое, не подлежащее восстановлению облысение.

ЛЕЧЕНИЕ МИКОЗОВ ВОЛОСИСТОЙ ЧАСТИ ГОЛОВЫ

Основной метод лечения – это применение противогрибковых препаратов внутрь и наружно около 1,5-2 месяцев; лечат больных в стационаре с целью прекращения распространения инфекции.

МИКОЗЫ НОГТЕЙ

Оказывается, что в зависимости от вида грибка ноготь поражается в разных участках. К примеру, ноготь у пожилых людей поражается преимущественно по наружно-боковому краю. Он утолщается или, наоборот, истончается, а ногтевая пластинка становится бугристой и ребристой. Характерно также появление желтоватых или сероватых линейных пятен в толще ногтя, напоминающих занозу под ногтем. Поражение начинается с одного ногтя и постепенно захватывает остальные. Чаще всего поражению ногтей предшествует поражение кожи стоп.

Некоторые возбудители вызывают только поверхностное поражение спинки ногтя, а другие – поражают ноготь в месте начала его роста, но в любом случае страдает внешний вид ногтя и продолжительность его жизни сокращается.

Лечение микозов ногтей длительное (3-12 месяцев), и при множественном поражении ногтя, как правило, противогрибковые препараты применяют и внутрь, и наружно.

ПОРАЖЕНИЕ КОЖИ КИСТЕЙ И СТОП

Чаще всего грибок поражает одну руку – в основном правую, рабочую. Пораженная кожа шелушится, отмечается зуд. На коже ладоней, особенно по краям, на боковых поверхностях пальцев образуются пузырьки, которые могут группироваться в виде колец. Они то появляются, то спонтанно пропадают.

На коже стоп при микозах наблюдается утолщение, огрубение кожи, шелушение и зуд кожи всей стопы или отдельных участков. Если поражаются межпальцевые промежутки, то кожа в них мокнет, зудит, издает неприятный запах (присоединяются бактерии) и лопается с образованием глубоких болезненных, а иногда и кровоточащих трещин. Также на нижнебоковой поверхности стоп могут появляться группки пузырьков, что сопровождается выраженным зудом. Такая форма микоза имеет волнообразное течение с обострениями весной/осенью и затуханием летом/зимой.

Лечат грибковые поражения кожи кистей и стоп чаще всего наружно, однако в запущенных ситуациях и в случае присоединения поражения ногтей могут назначаться также препараты внутрь.

МИКОЗЫ ГЛАДКОЙ КОЖИ

Для грибкового поражения кожи тела характерны:

- четкие границы очага поражения;
- увеличение в диаметре по мере прогрессирования;
- кольцевидная форма очага с красноватым возвышающимся валиком по периферии. Могут быть очаги с несколькими кольцами, по типу годовых колец дерева – кольцо в кольце;
- бледный, иногда бурый или желтоватый, шелушащийся центр очага.

В случае, если несколько очагов сливаются, могут образовываться большие красные шелушащиеся участки с неровными краями.

Некоторые виды грибков избирательно поражают кожу в естественных складках, вызывая образование красных шелушащихся пятен и бляшек. Очаги могут распро-

страняться и за пределы складки. По краю такой очаг, как правило, окаймлен цепочкой пузырьков, а в центре наблюдается легкое шелушение. Отмечается зуд кожи, а расчесывание способствует распространению инфекции на соседние участки кожи. Чаще всего поражение симметрично.

Лечат грибковые поражения гладкой кожи в основном наружными средствами, но если наблюдается поражение ногтей, кожи стоп и/или кистей, фолликулов волос или если местное лечение не оказало действия, то назначают противогрибковые препараты для приема внутрь.

ПРОСТЫЕ СРЕДСТВА ЛЕЧЕНИЯ МИКОЗОВ

1. **Поражение кожи стоп:** помыть ноги с хозяйственным мылом, огрубевшую кожу потереть пемзой, протирать кожу стоп 9% уксусом. Курс таких процедур – 2-3 недели. Пемзу после использования обдать кипятком, а ванну обработать любым бытовым дезинфектантом.
2. **Ванночки с настоями календулы, ромашки** – по 20-30 минут несколько раз в день. Курс – 2-3 недели.
3. **Уксусный настой трав:** на 0,5 л 9% уксуса по 4 ст. л. календулы и ромашки, настоять 2 недели в темном месте, протирать кожу ног после мытья водой или после ванночки с чесноком. Повторять несколько раз в день, не смывать после нанесения.
4. **Чесночная ванна:** большую головку чеснока измельчить в чесночнице, на 4-5 л горячей воды, дать остыть до такой температуры, чтобы можно было опустить в нее ноги.
5. **Примочки с чесноком:** залить чеснок горячей водой (не кипятком) – 1-2 зубчика на 1 стакан воды. Использовать настой (не сам чеснок) для протирания кожи или примочек, не смывать, а просто промокнуть кожу после процедуры бумажной салфеткой. Курс – 2-3 недели.
6. **Аппликации на кожу:** тертый лук и мед 1:1, один-два раза в день на 1 час, курс – 10-14 дней.
7. **Аппликации с маслом чайного дерева:** 1:1 с оливковым маслом, один-два раза в день на 1 час, курс – 10-14 дней.
8. **Контрастные ванночки для ног:** горячая вода – 6 минут, холодная – 1 минута; повторить 4-5 раз; курс – 10-14 процедур.

ПРОФИЛАКТИКА

- Личная гигиена – залог здоровья!
- Не пользоваться чужими расческами, шапками, платками и другой одеждой, обувью, постельным бельем.
- Носить обувь, из которой легко испаряется влага (избегать обуви с полиэтиленовой прокладкой), ежедневно просушивать обувь, ежедневно выставлять ноги на солнце хотя бы на 10-15 минут, не ходить босиком в общественных местах, ежедневно хорошо мыть ноги и тщательно просушивать кожу (особенно между пальцами).
- После посещения общественных мест типа бани, бассейна, сауны тщательно помыть стопы и протереть их столовым уксусом.
- Не гладить бродячих кошек и собак.
- Сбалансированное питание с достаточным потреблением витаминов, минералов и микроэлементов, особенно йода, цинка, магния.
- Достаточное количество витамина D.

Коллектив врачей лечебно-оздоровительного центра «Наш Дом»

ДИЕТА, ИЗОБИЛУЮЩАЯ СЫРЫМИ ПРОДУКТАМИ, ПОЛЕЗНА ДЛЯ КОЖИ

Кожу называют еще «третьей почкой», поскольку она активно вовлечена в процесс очищения организма. Определенное количество токсинов, циркулирующих в крови, выводятся именно через кожу. Но выделительная функция кожи может быть перегружена, если в организме наблюдается повышенная концентрация токсинов по причине нарушения работы почек или печени, запоров, пищевого рациона, изобилующего мясными продуктами: колбасами, моллюсками, ракообразными и различными видами мяса. В этих условиях кожа страдает от внутреннего отравления, что проявляется различными патологическими проявлениями, такими как экзема, дерматоз и высыпания.

Многие кожные заболевания, особенно те, что связаны с аллергией, проходят, если в течение нескольких дней придерживаться диеты, основанной на сырых фруктах и овощах. Фрукты и овощи лучше всего употреблять в их естественном виде без кулинарной или промышленной обработки. Салаты можно заправлять растительным маслом и лимоном. После этого в рацион постепенно добавляют хлеб, злаки, бобовые, молочные продукты, пока не будет обнаружен продукт, вызывающий кожную аллергию.

Во многих случаях причиной аллергии являются пищевые добавки и специи. Помимо избегания продуктов, вызывающих кожные заболевания, люди, обладающие чувствительной кожей, смогут улучшить свое состояние, следуя диете, богатой необработанными сырыми продуктами растительного происхождения.

Например, артишок стимулирует работу печени и активирует детоксицирующую и очищающую функции почек. Это способствует излечению многих случаев дерматита, вызванных или отягченных токсинами в крови.

Фасоль хорошо защищает кожу и слизистую, поскольку содержит ниацин и пантотеновую кислоту, которые очень важны для здоровья кожных тканей. Их недостаток вызывает кожные заболевания, а также ломкость волос. Содержание пантотеновой кислоты в фасоли более чем в 2 раза выше, чем в мясе. Благодаря этому фасоль рекомендуют в случае экземы, зуда, сухости кожи, кожной аллергии и при всех дерматозах. Также доказано, что она полезна для фолликулов волос и рекомендуется при потере волос, их ломкости, себорее и перхоти.

УГРЕВАЯ СЫПЬ

Это воспаление сальных желез кожи. Эти железы (фолликулы) вырабатывают кожное сало, которое защищает кожу. Когда фолликулы блокируются, что может произойти по различным причинам, кожное сало аккумулируется внутри этих фолликулов, и железы

«Здоровье и красота кожи в большей степени зависят от здоровой диеты, чем от применения косметических средств.»



увеличиваются. Поскольку кожное сало не может вытекать должным образом, железы инфицируются и воспаляются, образуя гнойничковые высыпания, типичные для угревой сыпи.

Причины: генетическая предрасположенность, действие гормонов, эмоциональный стресс, диета, бедная фруктами, орехами и богатая рафинированными продуктами, животными жирами и пищевыми добавками. Потребление в пищу гамбургеров, картофеля фри, мороженого и сладостей стимулирует развитие угревой сыпи.

Увеличьте потребление: фрукты, овощи, цельнозерновые, соя, витамин Е.

Сократите или исключите: сахар, выпечка из рафинированной муки, насыщенные жиры, молоко, шоколад, соль.

СУХОСТЬ КОЖИ

Из-за возрастного фактора, избытка жировых накоплений и влияния грубых химических элементов клетки кожи теряют жидкость. В результате обезвоживания кожа делается грубой, потрескавшейся и непривлекательной.

Увеличьте потребление фасоли, моркови, арахиса, огурцов и семян подсолнечника. Эти продукты защищают клетки кожи, предотвращают обезвоживание и преждевременное старение.

ЦЕЛЛЮЛИТ

Причиной деформации подкожных тканей и потери эластичности кожи является ожирение, гормональный дисбаланс, а также задержка жидкости и токсинов. Питание, богатое клетчаткой, способствует уменьшению целлюлита, так как пищевые волокна задерживают и устраняют токсичные вещества из кишечника.

Увеличьте потребление: мочегонные продукты, фрукты, цельнозерновые, бобовые, клетчатка, витамин А.

Сократите или исключите: насыщенные жиры, соль, алкоголь, сахар.

Источник: Дж. Памплона-Роджер. Здоровая пища. С. 315-335.

10 СПОСОБІВ, ЯК НАВЧИТИ ДІТЕЙ ВИБАЧАТИ



У Біблії сказано: «Ніколи не платіть злом за зло, дбайте про добро перед усіма людьми» (Римл. 12:17). Більшість із нас не завжди вміє вибачати, але коли нам удається зробити це, запускається цілий ланцюг позитивних реакцій. І навпаки, якщо ми не можемо пробачити, мов снігова куля, починають нагромаджуватися негативні емоції, які поступово руйнують нас ізсередини. Прищеплюйте своїм дітям здатність прощати й викидати з голови будь-які образи, це неодмінно принесе їм мир і рівновагу. Ось десять способів, як навчити дітей вибачати.

① СУПЕРЕЧКИ МІЖ БРАТАМИ Й СЕСТРАМИ

Усі брати й сестри сваряться. Вони сперечаються про що завгодно й навіть про те, що ви й уявити собі не можете, іноді ці суперечки призводять до тривалих і глибоких образ. Дрібні непорозуміння вони повинні долати самостійно, це частина їхнього соціального зростання. Та коли справа стає серйозною, повинні втрутитися батьки. Такі моменти підлягають спільному обговоренню з дітьми й покликані навчити їх вибачати та бути великодушними, щоб урешті-решт вони могли потиснути одне одному руки, забути образи й почати все із чистого аркуша.

② БЕЗУМОВНЕ ПРОЩЕННЯ

Бувають ситуації, коли наш кривдник не вважає за потрібне просити вибачення. На його думку, він не зробив нічого такого, за що має перепрошувати. Що ж, це його позиція. Важливо навчити дітей пробачати в будь-якому разі. Адже образа породжує почуття, які необхідно відпустити, звільнитися від їхнього впливу, оскільки це може мати неприємні далекосяжні наслідки. Дитина повинна навчитися пробачати безумовно, навіть якщо це ніхто не оцінить.

③ ПЕРЕМОЖЦІВ НЕ БУВАЄ

Коли ви пробачаєте когось, це не слід розглядати як перемогу. Слова «Я ж тобі казав(ла)» не повинні ставати частиною вибачення. «Я знав(ла), що це станеться, але я прощаю тебе в будь-якому разі» – це не акт зцілення, це заява про перемогу. Навчайте дітей, що перемога не є метою вибачення.

④ ЖОДНИХ ЗАСТЕРЕЖЕНЬ

Якщо під час вибачення робити застереження, ваші слова не будуть щирими. «Я вибачу тебе, якщо ти застелятимеш моє ліжко весь наступний тиждень» – це вимога, а не вибачення. Пояснюйте дітям, що вибачення не приносить «трофеїв».

⑤ ДАВАЙТЕ ДІТЯМ ЧАС

Ми не можемо примушувати дітей вибачати когось усупереч їхнім бажанням. Якщо ми вимагаємо від них сказати про те, чого вони насправді не відчувають, такий підхід не допоможе розв'язати проблему. Пояснюйте важливість і користь вибачення, але при цьому воно має йти від серця, а не ставати результатом наших вимог. Просто дайте дітям час.

⑥ НАВЧАЙТЕ ДІТЕЙ РОЗГЛЯДАТИ ПРОБЛЕМИ З РІЗНИХ ПОЗИЦІЙ

Ми схильні бачити проблеми лише з одного боку, але дітей слід орієнтувати на правильну перспективу – уміння дивитися на ситуацію з різних боків. Наприклад, у вашої дитини є хороший друг, який раптом зник з її життя. Дитина відчуває смуток і зраду. Вона знає про свої почуття, але вони – лише половина правди. Допоможіть їй подумати про те, що в цій ситуації може відчувати її товариш... Можливо, сталося щось, що віддалило їх одне від одного, і ваша дитина відчуває, що не може це контролювати або якось змінити. Ми часто не бачимо всієї картини, тому не варто квапитися з висновками. Вибачення дається значно легше, коли ми знаємо всю правду, а не тільки її частину.

⑦ НЕ ВИТРАЧАЙТЕ ЧАСУ НА ОБРАЗИ

Що людині приносить образа? Почуття образи заважає рухатися вперед у позитивному ключі. Неможливо розвиватися, постійно озираючись назад. Не дозволяйте, щоб діти витрачали час на образи й через це «буксували» на своєму шляху. «Викликайте» тягач, яким для них є вибачення.

⑧ ЩО ПОСІЄШ, ТЕ Й ПОЖНЕШ

Якщо ви наповнені гнівом і гіркотою, то лише ними можете ділитися з іншими людьми. Не можна зберегти воду чистою в брудній склянці. Спонукайте дитину наповнювати серце й розум миром та прощенням – і тоді вона зможе ділитися цими прекрасними почуттями з іншими. Жорстокість шкодить усім, вона руйнує людину, призводить до життя в самотності й ізоляції. Навчайте дітей наповнюватися почуттям милосердя й вибачення, адже Христос щодня прощає кожного з нас.

⑨ НАВЧАЙТЕ СВОЮ ДИТИНУ, РОЗШИРЮЙТЕ ЇЇ СВІТОГЛЯД

Якщо дитина злопам'ятна чи сповнена ненависті, найчастіше це відбувається через те, що вона думає лише про себе. Вона не здатна виходити за межі своїх інтересів. (Таке ставлення часто переходить у доросле життя.) Усе, що має значення для такої дитини, – це власний маленький світ. Проте ви можете розширити її світогляд. Допоможіть їй розгледіти те, що лежить за межами власного «я».

Наприклад, дитина може виконувати волонтерську роботу в притулку для літніх людей, відвідувати дитячі будинки. Обговорюйте з нею людські страждання (з огляду на її зрілість та психологічну готовність). Адже щойно ми бачимо, які важкі випробування випадають на долю інших людей, наші власні труднощі починають здаватися нам дріб'язковими, зрештою пробачати стає легше.

⑩ ЗОЛОТЕ ПРАВИЛО

«Стався до інших так, як хочеш, щоб вони ставились до тебе» – це золотий стандарт усієї людської моралі й золоте правило Біблії. Воно повинно стати першим уроком, який ви дасте своїй дитині. Практикуйте цей принцип постійно, адже вибачення – це природний результат його застосування.

Джерело: childdevelop.com.ua

СКІЛЬКИ РУХАТИСЯ, СПАТИ Й ДИВИТИСЯ МУЛЬТФІЛЬМИ ДІТЯМ ДО 5 РОКІВ:

РЕКОМЕНДАЦІЇ ВООЗ

Всесвітня організація охорони здоров'я розробила рекомендації щодо тривалості сну, фізичної активності, часу перед екранами та ігор з ґаджетами.



Норми сну та активності для дітей до 1 року:

1. Фізична активність – щонайменше 30 хв щодня.

Коли дитина не спить, періодично укладайте її на живіт; заохочуйте рухати кінцівками, тягнути, штовхати чи хапати невеликі предмети. Не бажано, щоб дитина перебувала понад годину в колисці, гойдалці або в слінгу на спині. Що менше часу в обмеженому просторі, то краще розвивається моторика дитини та зменшуються ризики мати зайву вагу.

2. Здоровий сон – до 17 год.

Норми сну для дітей: 0–3 місяців – 14–17 год на добу; 4–11 місяців – 12–16 год.

3. Дозвілля перед телевізором чи з телефоном не рекомендовано. У цьому віці експерти ВООЗ узагалі радять уникати використання ґаджетів.

Норми сну та активності для дітей 1–2 років:

1. Фізична активність – щонайменше 180 хв щодня.

Упродовж дня заохочуйте дитину більше рухатися. Інтенсивність може бути як помірна, так і висока. Тобто використовуйте кожну хвилину – для ліплення, фізичних вправ, гри з м'ячем чи прогулянки. Важливо, щоб діти мали змогу рухатися як на вулиці, так і в приміщенні.

2. Здоровий сон – 11–14 год на добу.

3. Дозвілля перед телевізором чи з телефоном не рекомендовано. У цьому віці експерти ВООЗ так само радять уникати використання ґаджетів.

Норми сну та активності для дітей 3–4 років:

1. Фізична активність – щонайменше 180 хв щодня.

Щонайменше 60 хв із цього часу – активність середньої чи високої інтенсивності: гуляти пішки, кататися на роликах, на велосипеді, грати з м'ячем, бігати або грати у «квача», плавати тощо. Що більше руху, то краще.

2. Здоровий сон – 10–13 год на добу.

3. Дозвілля перед телевізором чи з телефоном – не більш ніж 60 хв.

Корисніша альтернатива – настільні ігри, головоломки, малювання тощо. На відміну від перегляду чогось на екрані чи гри з телефоном, цей вид активності має великі переваги для когнітивного розвитку малюка.

Саме батьки допомагають дітям сформувати ставлення до фізичної активності та прищепити їм здорові звички. Заохочуйте дитину бути фізично активною щонайменше годину щодня. Це можуть бути як певні види спорту, так і ігри з друзями, які потребують фізичних зусиль.

Ось кілька порад, як зробити фізичну активність частиною життя вашої дитини:

- Станьте прикладом для дитини – будьте фізично активними самі.
- Зробіть фізичну активність частиною вашого життя – ходіть усією родиною на прогулянки, грайте разом у спортивні ігри.
- Подаруйте своїм дітям, наприклад, велосипед або м'яч – це заохотить дитину до фізичної активності.
- Регулярно ходіть із дітьми на ігрові, спортивні майданчики, у парк та інші місця, де діти можуть бути активними.
- Підтримуйте та підбадьорюйте дитину, якщо вона виявляє зацікавленість у якомусь виді спорту чи то просто фізично активна, а також заохочуйте цікавитися новими видами спорту.
- Покажіть, що фізична активність – це весело. Не обов'язково, щоб дитина займалася якимось певним видом спорту. Це може бути те, що вона любить: командні ігри або індивідуальні, активне дозвілля – прогулянки, біг, катання на ковзанах чи скейті або ігри з друзями.
- Замість перегляду телепередач увечері заохочуйте дитину знайти такий спосіб проводити вільний час, щоб їй було весело й вона була активною. Дитина може гратися з друзями, кататися на велосипеді, ви можете гуляти всією сім'єю.

Джерело: WHO: guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age, 2019.

МЕТОД «КЕНГУРУ»:

ЧОМУ НЕМОВЛЯТАМ ТАК ВАЖЛИВО МАТИ КОНТАКТ «ШКІРА ДО ШКІРИ»?

Метод «Кенгуру» вважається золотим стандартом виходжування передчасно народжених дітей, при якому застосовується фізичний контакт між батьками та малюком «шкіра до шкіри». Його використовують у більш ніж 70 країнах світу, зокрема в Данії, Швеції, США, Канаді, Франції. Чому це важливо і як забезпечити такий контакт?

Передчасно народженими вважають дітей, які з'явилися на світ раніше 37-го тижня вагітності та з вагою менш ніж 2,5 кг. В Україні виходжують немовлят завважки від 500 грамів та терміном гестації від 22 тижнів. Такі малюки народжуються на світ із не до кінця сформованою серцево-судинною, травною, дихальною або нервовою системами та потребують особливого догляду.

У середньому дитина, народжена раніше терміну, перебуває у відділенні інтенсивної терапії 118 днів і за цей час вона проходить безліч болісних процедур. За даними Педіатричного центру дослідження болю, ця кількість сягає 1152 процедур. Метод «Кенгуру» здатний зменшити сприйняття болю, тому малюк може менше реагувати на процес забору аналізів. При вакцинації, болісних та неприємних процедурах неонатологи рекомендують застосування методу «Кенгуру» й прирівнюють його дієвість до використання цукрози.

До цього методу є й певні вимоги: немовля має бути стабільним і позитивно реагувати на нього, іншими словами – цей спосіб виходжування має бути обопільно комфортним.

ЯК І ДЛЯ ЧОГО ЗАСТОСОВУВАТИ МЕТОД «КЕНГУРУ»

Суть методу дуже проста: малюка в підгузку викладають на груди мами обличчям одне до одного, «шкіра до шкіри». Тато так само може використовувати метод «Кенгуру», особливо це актуально при двійнях чи трійнях. Можуть також це робити й інші родичі, коли батьків немає поряд або ж вони не можуть через стан здоров'я. Щоб температура тіла зберігалася, дитину накривають зверху пелюшкою чи ковдрою.

Метод «Кенгуру» застосовують для того, щоб:

- забезпечити формування тісного психоемоційного зв'язку між матір'ю та дитиною;
- підвищити частоту та тривалість грудного вигодовування;
- знизити ризик госпітальних інфекцій;
- сприяти участі родини у виходжуванні дітей з малою масою тіла;
- забезпечити альтернативний підхід до збереження та підтримки температури тіла дитини;
- оптимізувати використання обладнання та людських ресурсів при виходжуванні новонароджених з малою масою тіла.

Метод «Кенгуру» прискорює адаптацію малюків до нового середовища, підвищує імунітет, покращує та налагоджує грудне вигодовування, сприяє більш інтенсивному емоційному та психологічному розвитку. Немовлята, які постійно мають контакт «шкіра до шкіри», швидше набирають вагу й краще розвиваються: дитина чує серцебиття та голос матері, вловлює запахи молока та тіла, відчуває легкі погладжування й менше плаче. У такій позі малюк у безпеці, тому не відчуває стресу, а загалом за умови використання цього методу стабілізація стану передчасно народженої дитини відбувається на 30-70% швидше.

Спосіб «шкіра до шкіри» корисний не тільки немовляті, але й мамі. Тримання дитини на грудях вивільняє окситоцин і дає змогу мамі розслабитися, зменшує ризики виникнення післяпологової депресії. Цей метод сприяє налагодженню взаємин між дитиною і батьками, адже вибудовує тісний зв'язок.

Джерело: moz.gov.ua





БОЛЕЗНЬ ЛАЙМА, ИЛИ ЕСЛИ ВАС УКУСИЛ КЛЕЩ...

Болезнь Лайма, или клещевой боррелиоз, впервые описали еще в 1975 г., когда у более чем 50 жителей города Лайм в штате Коннектикут (США) были отмечены схожие симптомы артрита вскоре после того, как их укусил клещ. Однако выяснить точную причину развития этих симптомов удалось только в 1981 г. Что же сегодня мы знаем об этом заболевании? Чем оно опасно и что делать, чтобы не заболеть?

КТО ВИНОВАТ?

Оказалось, что болезнь Лайма – это инфекционное заболевание, вызываемое микроорганизмами боррелиями *(Borrelia burgdorferi)*, относящимися к семейству Спирохет, а переносчиками этой инфекции являются кровососущие иксодовые клещи, которые при укусе изрыгают в организм жертвы возбудителей боррелиоза. Возможна также передача возбудителя от матери к ребенку через плаценту, чем объясняют достаточно большую распространенность заболевания среди детей раннего возраста. Кроме того, заражение может происходить через сырое молоко крупного и мелкого рогатого скота.

Известно, что разновидностей данного микроорганизма очень много, поэтому понятие «болезнь Лайма» – собирательное название для всех клещевых боррелиозов. Этот вид клещей распространен не только в США, но и в странах Европы и Азии. Украина также не является исключением.

Обитают клещ и боррелия в основном в регионах с умеренным климатом на территориях, богатых лесами. В некоторых регионах зараженность клещей боррелиями достигает 60%, что способствует частым случаям заражения жителей данных регионов.

За свою жизнь клещи меняют несколько хозяев: личинки поселяются в основном на мелких грызунах, а взрослые особи атакуют чаще всего более крупных лесных животных, собак и человека. В период наибольшей активности клещей (весенне-летний сезон) эпизоды заражения боррелиозом отмечаются наиболее часто.

ПРОЯВЛЕНИЯ

Попав на кожу человека, клещ старается присосаться в месте, где кожа самая тонкая и сосуды расположены наиболее поверхностно. Причем его укус совершенно безболезнен, так как клещ, кусая, впрыскивает в ранку обезболивающее вещество. В месте укуса через несколько дней возникает очаг воспаления в виде покраснения, которое со временем распространяется и становится похожим на кольцо. Человек при этом может чувствовать себя хорошо, возможно, он пожалуется врачу только на ощущение легкого зуда в области укуса и общее недомогание, которое появляется по причине влияния токсических веществ, выделяемых микроорганизмом.



«Попав на кожу человека, клещ старается присосаться в месте, где кожа самая тонкая и сосуды расположены наиболее поверхностно.»

Одной из самых частых жалоб также является неинтенсивная головная боль. Лихорадка, тошнота, ощущение стягивания кожи в месте укуса появляются достаточно редко. Высокая температура может держаться от 2 до 7 дней, затем снижается, причем ниже нормы.

По мере прогрессирования заболевания микробы от места укуса постепенно распространяются по всему организму, мигрируя по кровеносному руслу. Таким образом возбудитель попадает в суставы, оболочки мозга, внутренние органы, где и вызывает патологические изменения.

Так как микроорганизм ведет себя достаточно агрессивно, иммунная система вырабатывает специальные белки – антитела, которые связывают токсины микроба и уменьшают его активность. От момента укуса до появления первых признаков заболевания может пройти от 1 до 20 дней. Но чаще всего факт укуса клещом пациенты не помнят, что затрудняет установление диагноза.

Когда бактерии все больше распространяются по всему организму, это вызывает появление разнообразных симптомов заболевания. В данный период человека может беспокоить лихорадка, симптомы болезни нервной системы, сердечно-сосудистых заболеваний или даже все вместе.

ОПАСНЫЕ СИМПТОМЫ

Самым ярким и наиболее информативным симптомом является ***мигрирующая эритема*** (дословно: «перемещающееся покраснение»). Появляется она на 3-21-й день от момента укуса. Сначала вокруг места укуса формируется красное возвышающееся над кожей пятно с более интенсивно окрашенным наружным краем. Со временем диаметр этого покраснения расширяется, а центральная его часть становится бледнее, что делает его похожим на кольцо. Величина очага может быть разной: от копеечной до 5-7 см в диаметре, однако размер пятна никак не свидетельствует о тяжести заболевания.

Со временем по наружному краю кольца могут появляться несколько новых колец, которые также бледнеют в центре. На месте «затухшей» эритемы остается пигментация, и кожа на этом участке шелушится. Иногда в месте укуса появляется пузырек, заполненный жидкостью, который трансформируется в очаг омертвения тканей. Часто можно обнаружить увеличение лимфатических узлов в ближайших к месту укуса естественных складках, например, паховых при укусе в ногу или подмышечных при укусе в руку.

Наряду с мигрирующей эритемой могут появляться ***высыпания*** на лице в виде крапивницы, точечных или кольцевидных высыпаний, также может развиваться конъюнктивит (воспаление конъюнктивы глаз).

Общее состояние больного может быть различной тяжести. Бывает так, что выраженные кожные симптомы практически никак не отражаются на общем состоянии, а незначительные кожные проявления сопровождаются яркой картиной изменения общего самочувствия. При этом больной жалуется на головную боль, напряжение мышц задней поверхности шеи, лихорадку, озноб, летучие боли в мышцах и костях, боль в суставах. Более того, могут появляться симптомы, которые сложно связать с укусом клеща. Например, боль в горле, сухой кашель, отек мошонки, воспаление тканей глаза.

Первичный очаг изменения кожи достаточно быстро спонтанно исчезает в течение нескольких дней, что создает иллюзию выздоровления. Но через какое-то время (от нескольких дней до нескольких недель или месяцев) боррелии по крово– и лимфотоку распространяются на новые участки и у больного появляются новые симптомы, свидетельствующие об усугублении состояния. Так, у 15 % больных возникают признаки поражения нервной системы:

- боль в мышцах, могут отмечаться симптомы невралгии, радикулита;
- признаки разрушения миелиновой оболочки участка нерва по типу утраты чувствительности кожи в зоне, которая обслуживалась пораженным нервом;
- паралич мышц.

Признаки поражения сердца могут проявляться нарушением ритма, болью в области сердца, как признак воспалительного процесса в самом сердце или в сердечной сумке – перикарде. В это же время могут появляться боли в костях, мышцах, сухожилиях и мелких суставах, однако на вид суставы могут быть и неизмененными. Пройдет несколько недель, и симптомы могут исчезнуть, но через какое-то время – появиться снова.

Через несколько месяцев или несколько лет от начала заболевания могут возникнуть отдаленные признаки болезни Лайма:

- Рецидивирующее воспаление одного крупного сустава или нескольких мелких суставов в виде отека, покраснения и нарушения подвижности в период обострения. Со временем в этом суставе происходит утрата хряща, кость становится менее плотной и более хрупкой, по краю кости разрастаются костные шипы или появляются углубления, что со временем позволит врачу поставить диагноз остеоартрита и остеопороза.
- Энцефаломиелит – воспаление головного мозга и его оболочек.
- Частичный или полный паралич мышц половины тела.
- Нарушение памяти, слуха.
- Слабоумие (деменция).

У детей – отставание в росте и половом созревании.

- Нарушение кожной чувствительности участка тела (чаще всего в конечностях) в виде ощущения ползания мурашек, покалывания, жжения и т. д.
- Проявления поражения кожи в виде воспалительных явлений и огрубения становятся стойкими.

ДИАГНОСТИКА

Вашим обследованием, интерпретацией результатов анализов и назначением лечения должен заниматься врач-инфекционист, а не гугл! В связи с тем, что проявления данного заболевания столь разнообразны, установить правильный диагноз сразу удается далеко не всегда, если только человек не вспомнит, что несколько месяцев назад его кусал клещ. Помогают установить диагноз появление характерных признаков заболевания (мигрирующая эритема), а также исследование крови больного. Последнее будет информативным не сразу после укуса, а только через 4-5 недель, когда организм отреагирует на внедрение инфекции выработкой специфических белков – антител.

Если вас укусил клещ и вам удалось извлечь его живым и доставить в лабораторию, его смогут проверить на наличие в его кишечнике возбудителя боррелиоза, и тогда установить диагноз будет гораздо легче.

Прежде чем поставить диагноз болезнь Лайма, доктору приходится исключить у пациента многие заболевания со схожими проявлениями: менингоэнцефалит, неврит, заболевания сердца, которые сопровождаются нарушением ритма и нервной проводимости, заболевания кожи различного происхождения и т. д., поэтому длиться все это может достаточно долго.

ЛЕЧЕНИЕ

Базовыми препаратами для лечения подтвержденного боррелиоза являются антибиотики тетрациклинового ряда. Их назначают, если у человека отмечается эритема, лихорадка или признаки интоксикации (слабость, нарушение аппетита, боль в мышцах и др.), но нет признаков поражения нервной системы, суставов и сердца. Если таковые имеются, то назначают антибиотики цефалоспоринового ряда длительным курсом (14-21 день).

Возможно также назначение антибиотиков профилактически, как только произошел укус клещом и до 5 дней от момента укуса. Как правило, в этом случае курс терапии очень короткий – от 3 до 5 дней. Такая мера снижает риск возникновения заболевания на 80 %.

Для того чтобы убедиться, что лечение было эффективным и человек выздоровел, ему назначают периодические повторные исследования крови и он находится на диспансерном учете в течение 2 лет.

ЕСЛИ ВАС УКУСИЛ КЛЕЩ...

Обратитесь за помощью к инфекционисту за удалением и назначением экстренной профилактики боррелиоза.

Если вы решились извлечь клеща сами, то смочите ватку в нашатырном спирте и приложите ее на несколько минут к коже с клещом. Это заставит его разжать челюсти, и вам будет легче его вытащить. Затем пинцетом легонько захватите клеща и медленными вращательными движениями «выкрутите» его из кожи, стараясь не разорвать его и не оставить в коже хоботок.

Обработайте место укуса любым антисептиком.

Наблюдайте за местом укуса в течение 1 месяца.

Строго выполняйте предписания инфекциониста.

Если вам назначена антибиотикотерапия, то необходимо строго придерживаться рекомендованной дозировки, кратности и длительности приема – от этого зависит эффективность лечения.



ПРОФИЛАКТИКА

1. Старайтесь не выходить в лес и на территории с высокой травой, в парковые зоны в мае-июне – это самый активный период жизнедеятельности клещей, хотя они остаются относительно агрессивными вплоть до октября.
2. Не садитесь на траву, не постелив подстилку.
3. Надевайте закрытую одежду, лучше светлых тонов, так вы сразу сможете заметить на ней темного клеща. Заправьте брюки в носки, а кофту выберите такую, чтобы плотно прилегала к телу в области запястий и шеи, заправьте ее в брюки. На голову наденьте шапку, косынку или кепку.
4. Пользуйтесь специальными аэрозольными средствами, которые отпугивают клещей (репелленты). Обработайте ими одежду снизу вверх по спирали. Старайтесь, чтобы средство не попадало на кожу и особенно на лицо.
5. После возвращения домой с прогулки тщательно осмотрите себя или попросите, чтобы вас осмотрел кто-то из близких. Обратите особое внимание на подмышечные, подколенные и паховые области – это излюбленные места прикрепления клеща. Стряхните одежду над ванной, чтобы убедиться, что клещ не притаился в ее складках.

ПРОГНОЗ ЗАБОЛЕВАНИЯ

При своевременно начатом лечении и соблюдении всех рекомендаций специалиста прогноз заболевания благоприятный. В противном случае заболевание переходит в хроническую форму и дает о себе знать долгие годы, постепенно разрушая организм человека. Поэтому так важна экстренная профилактика в первые 5 дней после укуса и своевременно начатое лечение, если этот срок уже прошел и заболевание начало проявляться.

Автор: Татьяна Остапенко,
врач общей практики, семейной медицины

ЯК ЧОЛОВІКОВІ БУТИ ЛІДЕРОМ У СІМ'Ї?



Існують фундаментальні принципи, які за правильного розуміння допомагають ефективно керувати сім'єю. Часто ця наука дається нелегко, чоловіка очікує чимало випробувань, оскільки він взаємодіє з емоційними створіннями. Та все ж таки як стати лідером для своєї дружини та дітей?

1 Узяти віжки правління до своїх рук і не відпускати.

Чоловік повинен передусім узяти на себе відповідальність за ухвалення основних рішень, керівництво сім'єю, розподіл обов'язків, частково передати їм свої повноваження. Це допоможе навести лад у домі.

Багато жінок не усвідомлює свого обов'язку покірно йти за своїм чоловіком. Проте роль глави сім'ї він не присвоїв собі сам, Бог йому доручив.

У наші дні негативні наслідки філософії фемінізму вже стають очевидними. Жінці важко повністю поважати позицію чоловіка й слухатися його повелінь, особливо якщо він помиляється. Проте цей принцип залишається істинним, і батьки повинні з дитинства прищеплювати його своїм дітям: синів навчати бути лідерами, а доньок – підкорятися й підтримувати чоловіка.

2 Виявляти впевненість.

Хороший лідер завжди діє впевнено. Він говорить упевненим голосом, має тверду ходу, довіряє власним судженням і не піддається сумнівам та страху. Оскільки він має впевнений вигляд, іншим легко прямувати за ним. Люди охоче йдуть за упевненим лідером, але їм важко підтримувати людину, якій бракує цієї риси.

Більшість чоловіків не настільки впевнені в собі, вони страждають від різних сумнівів, страхів, комплексів. Та навіть у такому разі важливо діяти рішуче. Потрібно ховати свої страхи заради тих, хто йде за тобою.

Майбутнє може здаватися сірим і невизначеним тому чоловікові, який пережив фінансові труднощі. Утім, наскільки це можливо, він повинен оберігати жінку та дітей від свого занепокоєння. Його дружина повинна знати про обставини загалом, щоб мати змогу створити в сім'ї атмосферу комфорту та впевненості, але чоловік не повинен дозволяти собі впадати у відчай і перекладати відповідальність на неї. Він знайде спосіб розв'язати проблему. Оскільки саме Бог дав чоловікові доручення забезпечувати сім'ю, глава сім'ї повинен цілковито покластися на Боже сприяння.

3 Шукати мудрості.

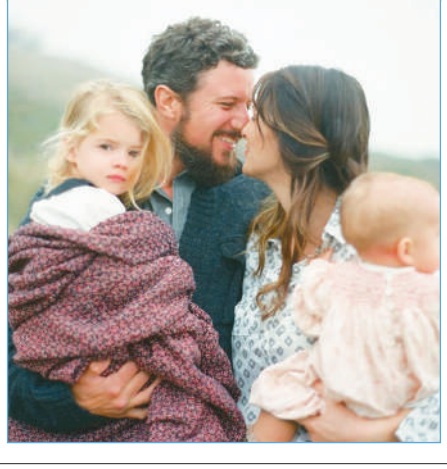
Хороший лідер має бути впевнений у собі, але він також повинен мати смирення. Він усвідомлює свою обмеженість і тому звертається за інформацією до надійних джерел, перш ніж складати плани й ухвалювати рішення. Якщо попереду переїзд на нове місце проживання, він не покладається на власні обмежені знання, а з'ясовує факти, зважує переваги та недоліки, дізнається про можливості навчання та ведення бізнесу, ретельно досліджує всі обставини, незважаючи на емоції та примхи. Він не покладається на вдачу, чуже враження або погляд. Він вимальовує для себе повну картину й сам приймає рішення.

4 Радитися із членами сім'ї.

Мудрий лідер завжди радиться з іншими членами родини, особливо з дружиною, оскільки вона є вірним другом для свого чоловіка. У неї таке бачення його життя, якого немає в жодної іншої людини. Вона ближча за інших до його цілей і проблем. Наслідки ухваленого рішення, найімовірніше, сильніше вплинуть на неї, ніж на будь-кого. Її погляд точніший, оскільки вона дивиться на ситуацію збоку. Вольтер сказав: «Усі міркування чоловіка не варті однієї думки жінки», а хтось додав: «Чоловіки працюють і думають, а жінки відчувають».

Жінка може бути фонтаном мудрості. Однак потрібно пам'ятати про те, що її голос не має бути головним. Хоча бувають обставини, коли жінці необхідно діяти незалежно й упевнено, прямуючи Божим шляхом. Дружина повинна стояти поруч із чоловіком як рівна йому, цілком поділяючи відповідальність за життєвий шлях і віддаючи належну повагу своєму обранцю, але так, щоб це не суперечило Божій волі. Авіґаїл, дружина Навала, слугує взірцем жіночої гідності за образом Христа, тоді як на прикладі Навала ми бачимо, яким може стати чоловік, опинившись під владою диявола.

«Дружина повинна стояти поруч із чоловіком як рівна йому, цілком поділяючи відповідальність за життєвий шлях і віддаючи належну повагу своєму обранцю, але так, щоб це не суперечило Божій волі.»



З дітьми теж потрібно радитися. Вони будуть вдячні за те, що ви дозволите їм брати участь у сімейному плануванні, виявлять більшу готовність до співпраці й матимуть більше бажання пожертвувати чимось заради спільних цілей. Якщо батько цікавиться думкою дітей, це зближує їх між собою. Та спочатку чоловікові краще сам на сам поговорити з дружиною, обговорити всі аспекти проблеми й досягти єдності. А вже після цього можна зібрати сімейну нараду, де кожен член сім'ї матиме змогу висловити свою думку із цього приводу. Наприкінці батько говорить, що цінує їхні ідеї й ретельно їх зважить, але водночас залишає за собою право остаточного рішення.

5 Бути рішучим.

Це означає мати силу та волю ухвалювати рішення. Рішучий чоловік здатний швидко збирати факти, робити висновки й приймати тверде рішення. Нерішучість – це схильність до вагань. Тенденція відкладати прийняття рішень дає підстави для тривоги. Якщо рішення так і не ухвалено, важливі справи не доводяться до кінця, це викликає роздратування та біль.

Лідер з таким недоліком неповноцінний, і його робота стає обтяжливою. Рішучість, навпаки, діє як змазка для коліс. І цю рису можна розвинути. Потрібно змушувати себе робити висновки швидко та твердо. Утім, перед цим потрібно проводити ретельне дослідження фактів. Зазвичай у цьому є частка ризику, але це невід'ємна частина прогресу. Найчастіше нерішучість виникає через страх помилитися.

6 Не боятися помилок.

Страх приниження – потужне гальмо в ухваленні рішень. Цей страх можна звести до мінімуму завдяки реалістичному погляду на життя й прийняттю того факту, що людина має право на помилку.

Кожен при формуванні суджень припускається помилок. Не всі рішення будуть мудрими, і не всі плани – плідними. Ніколи не можна гарантувати успіх, і неможливо заздалегідь точно передбачити результати ухваленого рішення й обраного курсу. Тому чоловік має бути готовий прийняти цей факт і змиритися з можливістю помилки, не думаючи про наслідки. Якщо він дотримується принципів лідерства, ретельно збирає інформацію й враховує думки членів сім'ї, він уникне зайвих помилок.

Щодо дружини, результат рішення зазвичай цікавить її менше, ніж упевнена позиція її лідера. У разі поразки чоловіка жінка зазвичай виявляє розуміння та симпатію. Насправді їй навіть подобається бути співчутливим другом тоді, коли чоловік цього потребує. Жінки не так завзято критикують чоловіка за його поразки та помилки, як за брак сміливості, відсутність руху вперед, нерішучість і боязнь ризику. Помилки – це важливі сходинки на шляху розвитку. Зазвичай, якщо ви не опускаєте рук і продовжуєте йти до мети, на якомусь етапі вас очікує компенсація за поразки.

7 Іноді поступатися.

Не бійся розбалувати свою дружину. Маленькі поступки розвивають жіночність і ніжність. Вона відчує себе більш коханою, а тому стане ще більш люблячою. Так само з дітьми: хоч і не слід давати їм багато матеріальних речей, можна піти на багато дрібних поступок, які їм не нашкодять.

Наприклад, одна з наших маленьких донечок одного разу попросила в мами дозволу лягти спати в її новій сукні. Відчуваючи, як багато це для неї означає, мама погодилася. Тепер наша донька вже доросла, але вона досі пам'ятає про цю незвичну поступку. Що кумедніше прохання, то сильніше діти цінуватимуть згоду батьків.

Якщо ж прохання невиправдане, егоїстичне або нерозумне, необхідно чітко, але по-доброму висловити свою відмову. Ісус навчав їх так: «Якщо твої діти просять у тебе хліба, хіба ти подаси їм камінь?» Холодна відмова може стати каменем у відповідь на бажання серця жінки або дитини. Нехай твої близькі знають, що тобі ніщо не приносить стільки радості, як робити їх щасливими.

8 Вислуховувати проблеми.

Оскільки ти – глава сім'ї, твої близькі «закидатимуть» тебе численними проблемами, великими й маленькими. Деякі дуже важливі й потребують пильного розгляду, особливо це стосується питань дружини. Їх потрібно вислухати й знайти розв'язання. Для вирішення маленьких, зокрема дитячих, проблем може знадобитися лише симпатія. Дітям важливо знати, що хтось їх розуміє. Їм не завжди потрібне розв'язання.

Наприклад, якщо в школі інші діти не звертають уваги на мого сина, знайти рішення може бути складно. Проте він його й не потребує. Йому важливо знати, що він не самотній і тато любить його. У такому разі не потрібно шукати вихід із ситуації, мій син сам повинен змінитися й навчитися долати проблеми та непорозуміння. Часто діти опираються будь-яким рішенням, тому що те, чого вони справді прагнуть, – це розуміння й симпатія.

Ніколи не применшуй проблеми, якою з тобою діляться дружина чи діти. Не кажи: «Мені було значно гірше», «Іншим важче за тебе» або «Будь вдячний за те, що маєш». У цих словах відсутні розуміння, любов і співчуття. Такі коментарі ставлять інших в незручне становище. Якщо хочеш підбадьорити, скажи: «Ти долав і більші труднощі». Від цих слів людина відчує себе героєм і зрозуміє, що ти в неї віриш.

Якщо тобі доводиться вислуховувати критику щодо своїх планів і рішень, зберігай терпіння й спробуй поглянути на проблему з позиції своїх рідних. Так ти виявиш повагу до їхніх прав і гідності. Чоловік, який відмовляється слухати критику й невдоволення, не підготовлений до лідерства.

9 Дотримуватися переконань.

Головна риса лідера – здатність дотримуватися своїх переконань. Маючи всі необхідні якості – доброту, терпіння, повагу до ідей і почуттів невдоволених голосів, – мудрий лідер міцно триматиметься за свої переконання. Йому не забракне сміливості діяти за власним судженням і чинити за совістю, навіть якщо він стикається з опором з боку тих, кого любить. Така непохитність дає дружині та дітям відчуття безпеки. Таких чоловіків цінують. Діти більше поважають батьків, які не піддаються тиску.



«Нехай твої близькі знають, що тобі ніщо не приносить стільки радості, як робити їх щасливими.»

10 Шукати Бога в молитві.

Усвідомлюючи свою відповідальність як лідера, свою роль у сім'ї й замислюючись про вміння розрізняти мудрість від нерозсудливості, діючи справедливо щодо прав інших і беручи відповідальність за наслідки своїх рішень, ми розуміємо, що потребуємо щоденної Божої допомоги. Без Нього ризик надто великий, а з Ним успіх гарантований. Якщо ти шукаєш Господа в щоденній молитві, називаючи конкретні потреби й проблеми, довіряючи Йому, Він допоможе тобі й підтримає тебе.

Один чоловік виховав 13 дітей, і всі вони стали хорошими людьми. Він був чудовим батьком, і сім'я поважала його. Однак чоловік був неосвіченим і навіть не вмів читати й писати. Проте він був справжньою людиною молитви й пережив багато досвідів. Коли йому було вже 93 роки, одна з доньок запитала його: «Тату, чому 95% твоїх рішень завжди були правильними?» Подумавши, він відповів: «З ухвалених мною рішень 95% не були моїми».

Автор: Обрі Анделін

СОХРАНЯЙТЕ СВОИ РЕЗЕРВУАРЫ ПОЛНЫМИ

Я статистик. Я тот, кто смотрит на результаты исследования и определяет вероятность заболевания человека. Работая на факультете здравоохранения Университета Лома Линда, я знал факторы риска развития инсульта и был уверен, что со мной этого не случится. Я не страдал избыточным весом, каждый день делал физические упражнения, соблюдал в основном вегетарианскую диету, у меня было низкое кровяное давление, жизнь моя была довольно свободна от стрессов, я никогда не курил и не пил.

Но 8 февраля 1996 г. то, что я считал маловероятным, все-таки со мной произошло. Я не принимал достаточного количества таблеток для разжижения крови, чтобы мое сердце размеренно билось (при рождении мне поставили диагноз – «порок сердца»), и в этот раз мое сердце сбросило сгусток крови прямо в мозг. Он поразил часть мозга, отвечающую за движения левой стороны моего тела, аналитическое мышление, понятие времени, мои внутренние и внешние реакции. Все было очень плачевно. Я и не надеялся снова ходить и даже полноценно мыслить.

Но если бы вы встретили меня на улице через 3 года, то даже не подумали бы, что у меня когда-либо был инсульт. Возможно, вы бы заметили легкую хромоту и немного кривую улыбку, но не более того. Что произошло? Я называю это эффектом резервуаров. Если ваша жизнь пуста и в этот момент вас настигнет кризис, у вас не будет никаких сил бороться с болезнью. Но моя жизнь была полна, и восстановился я только благодаря трем вещам: вера в благодать Божью, любовь и поддержка семьи, здоровый образ жизни.

РЕЗЕРВУАР 1: здоровая вера в благодать Господа. Когда меня настиг кризис, я полностью доверил свою судьбу Богу и успокоился. Я участвовал в обряде елеопомазания и никогда не сомневался в Его любви и чудесной целительной силе. Если у вас нет веры, безнадежность быстро возьмет над вами верх. Сдаться легко. Но пациенты, перенесшие инсульт, не должны сдаваться! Они должны работать, чтобы восстановить разрушенные связи в мозге, отвечающие за движение, мышление и речь.

РЕЗЕРВУАР 2: здоровые отношения. Я никогда не был одинок. Мои жена и дочь всегда были рядом, любили меня, поддерживали, вдохновляли и подбадривали делать упражнения для укрепления мышц. Благодаря им я пошел на поправку.

РЕЗЕРВУАР 3: здоровый образ жизни. Да, я перенес инсульт, который повлиял на мой мозг, но мой организм оставался здоровым, кровь была чистой, иммунная система – сильной. Мое физическое здоровье обеспечило мне выносливость, чтобы снова научиться ходить, подниматься по лестнице, плавать и играть в теннис.

Друзья, сделайте все, чтобы ваши резервуары были полны, тогда даже самое сильное жизненное потрясение не выбьет вас из колеи. *«Все могу в укрепляющем меня Иисусе Христе» (Филп. 4:13).*

Автор: Джен Кузьма

ЧИ ДОДАЮТЬ ЗАЙВОЇ ВАГИ ФРУКТОВО-ГОРІХОВІ БАТОНЧИКИ?



На ринку є кілька різновидів висококалорійних батончиків із сухофруктами, насінням та горіхами. Людям вони подобаються, бо їх дуже зручно покласти до портфеля, рюкзака чи сумочки, а потім з'їсти в дорозі.

У сухофруктах, насінні та горіхах не лише висока концентрація корисних речовин, вони ще й дуже калорійні. Та чи не буде така поживність батончика причиною зайвої ваги?

Щоб з'ясувати це, науковці з Єльського університету розділили близько 100 чоловіків і жінок із зайвою вагою на дві групи. Усі учасники споживали свій звичний раціон, але половині дали вказівку додавати до нього по два фруктово-горіхових батончики щоденно. Через два місяці, незважаючи на додаткові 340 калорій із батончиків, учасники з фруктово-горіховим раціоном зовсім не набрали зайвої ваги.

Сухофрукти та горіхи настільки поживні, що люди, наситившись ними, менше споживають інших продуктів і таким чином витрачають зайві калорії упродовж дня. Дослідження із сушеними яблуками, інжиром, сливами та родзинками продемонстрували аналогічні результати. Так, у жінок постклімактеричного віку, які впродовж 6 місяців додавали до свого щоденного раціону сухофрукти в еквіваленті двох яблук, не лише не спостерігалося збільшення ваги, а ще й на 24% знизився рівень ЛПНЩ, тобто поганого холестерину. (Це приблизно такий самий ефект, якого можна досягти завдяки застосуванню медпрепаратів статинів!) Загалом ті 7% американців, які споживають у середньому жменю чи більше сухофруктів на день, не так схильні до зайвої ваги, у них тонші талії й менше черевного жиру порівняно з тими, хто їсть обмаль сухофруктів.

Звісно, коли ви вже прийшли до магазину по висококалорійні батончики, то головне – прочитати написи на етикетках, оскільки в таких смаколиках багато штучно доданого цукру. Однак можете зекономити гроші й купити натомість добре відому «суміш туриста» із сухофруктів та горіхів. А ще краще, якщо ви з'їсте свіжий фрукт. Проте коли стане вибір, чим перекусити на вечерю – фруктово-горіховим чи шоколадним батончиком, то відповідь очевидна.

А ЯК ЖЕ БУТИ З УСІМ ТИМ ЦУКРОМ У ФРУКТАХ?

Сьогодні є кілька популярних дієт, які пропонують не вживати фруктів, бо їхній природний цукор (фруктоза) нібито веде до появи зайвої ваги. Мовляв, як фруктоза зі «штучного» цукру може бути шкідливою, а «природна» з фруктів – ні? Річ у тім, що в природі фруктоза йде в комплексі з клітковиною, антиоксидантами та фітонутрієнтами, які, ймовірно, і нейтралізують її шкідливий вплив.



Дослідження свідчать: якщо випити склянку води з трьома столовими ложками цукру (приблизно стільки в одній бляшанці газованих напоїв), то впродовж першої години його рівень у крові стрімко зросте. Це змушує організм так само різко вивільняти стільки інсуліну для знешкодження надміру, що його фактично стає забагато. Тому впродовж другої години ви перебуватимете в гіпоглікемічному стані, тобто рівень цукру в крові впаде навіть нижче, ніж у людей, які постять. Організм фіксує це зниження й, сприймаючи, що виник значний дефіцит цукру, реагує шляхом вкидання в кровотік жиру як джерела енергії, яка не дасть вам померти. А потім цей надмір жиру в крові призводить до виникнення подальших проблем.

Споживання цукру у вигляді фруктів не лише нешкідливе, а й корисне. Ягоди можуть пригальмувати інсулінові стрибки внаслідок споживання таких високоглікемічних продуктів, як, наприклад, білий хліб. Це, імовірно, відбувається через те, що клітковина з фруктів дає згущувальний ефект у шлунку та тонкій кишці, який уповільнює вивільнення цукру, або тому, що, можливо, певні фітонутрієнти фруктів блокують усмоктування цукру крізь стінку кишечника в кровоток.

Низькі дози фруктози можуть навіть сприяти нормалізації рівня цукру в крові. Якщо з'їдати порцію фруктів з кожним прийомом їжі, то це, найімовірніше, знизить, а не підвищить його рівень.

А як же в людей з діабетом 2-го типу? У хворих на діабет, довільно об'єднаних у групу, де споживання фруктів обмежували двома шматочками на день, був такий самий рівень цукру в крові, як і в учасників другої довільно набраної групи, яким дали вказівку з'їдати щодня довільну кількість фруктів. Дослідники дійшли висновку, що «споживання фруктів пацієнтам з діабетом 2-го типу обмежувати не слід».

Не обмежуйтеся сирими фруктами. Хоч це – ідеальний сніданок, не забувайте, що їх можна й запікати (наприклад, яблука). Якщо ви більше любите фрукти в рідкому вигляді, то вони збережуть більше корисних речовин, якщо ви їх зіб'єте в блендері, а не вичавите сік. У сокові відсутня не лише клітковина. Більшість поліфенолів пов'язані з клітковиною й вивільняються для засвоєння тільки кишковою мікрофлорою. Коли ви просто п'єте сік, ви недоотримуєте клітковину й усі пов'язані з нею поживні речовини. Навіть просто яблучний сік з м'якоттю, зберігши деяку кількість клітковини, уже містить утричі більше фенолів, ніж освітлений яблучний сік.

Хоч уживання цілих плодів не пов'язують з підвищеним ризиком розвитку діабету 2-го типу, науковці Гарвардського університету виявили, що часте вживання соку, навпаки, підвищує цей ризик. Тому, обираючи сік чи варення, ви не тільки не отримуєте поживних речовин, але й шкодите собі.

«Ківі належить до тих фруктів, які я призначаю своїм пацієнтам від безсоння (два ківі за годину до сну значно поліпшують засинання, тривалість та якість сну) і при синдромі подразненого кишечника із закрепами (два ківі на день поліпшують діяльність шлунково-кишкового тракту. До того ж ківі зміцнює імунітет.

А чорна смородина, як показало подвійне сліпе плацебо-контрольоване перехресне дослідження, може знімати синдром втоми очей від комп'ютера.»





АНТИОКСИДАНТНА СИЛА ЯГІД



Найкорисніший для здоров'я набір ягід – це ті, які ви найчастіше споживаєте й найбільше любите, але якщо особливих уподобань немає, то чому б не додати до ранкової вівсянки ягоду з найсильнішими антиоксидантними властивостями? Під час одного дослідження науковці порівняли властивості понад 100 різних видів ягід і дізналися, що це за ягода.



Більшість із нас найчастіше їсть яблука та банани, які мають по 60 та 40 антиоксидантних одиниць відповідно. Однак вони не можуть зрівнятися з ягодами. Чашка полуниці містить 310 одиниць, журавлини – 330, малини – 350, лохини – 380 (хоч у дикій може бути вдвічі більше), а ожини – аж 650 одиниць. Дивовижно! А чорниця, яка росте в лісах, має ще більше! З того, що можна знайти на полицях супермаркетів, найкращий варіант – ожина.

Рекомендую кожному споживати порцію будь-яких ягід щодня, але в плані вмісту антиоксидантів вибір ожини забезпечить їх удвічі більше порівняно з полуницею.

Морожені ягоди так само поживні, як і свіжі? Дослідження вишень, малини та полуниці свідчать, що більшість корисних речовин зберігається й у замороженому вигляді. Я загалом віддаю перевагу мороженим ягодам, бо їх можна споживати цілий рік без втрати вітамінів. А якщо переробляти на джем, наприклад, полуницю, то втрачається до 97% антоціанів, які теж володіють антиканцерогенними властивостями. Якби ви зазирнули до моєї морозильної камери, то побачили б, що одну його половину займають морожені овочі, а іншу – морожені ягоди.

Найулюбленішим десертом моєї родини є «м'яке» морозиво. Візьміть морожені фрукти, змішайте їх на високій швидкості в блендері, кухонному комбайні чи міксері, додайте заморожений банан – і фруктове морозиво готове! Банани краще заморожувати доволі стиглі й без шкірки.

Шоколадний десерт приготувати теж дуже просто. Візьміть солодкі вишні або полуниці, додайте кілька столових ложок керобу, трохи молока на ваш смак (більше, якщо хочете зробити молочний коктейль), трішки ванілі, фініків без кісточок – і все це змішайте. Якщо ви пропустили свою щоденну порцію горіхів, то додайте туди ще й мигдаль. У будь-якому разі ви отримаєте чудовий шоколадний десерт, до того ж настільки поживний, що чим більше його з'їсте, тим здоровішими будете.

Автор: Майкл Грегор, доктор медицини, засновник сайту NutritionFacts.org

Господиням на замітку



СЕКРЕТИ СМАЧНИХ СУПІВ

- Вітамін С, який міститься в овочах, руйнується від контакту з такими металами, як мідь і залізо. Тому для очищення та нарізання овочів намагайтеся користуватися ножем з нержавійної сталі, а для натирання – пластиковими терками, а не металічними.
- Кислота уповільнює варіння овочів, тому лимонну кислоту, томат-пюре, томат-пасту та свіжі помідори додавайте наприкінці, коли овочі майже готові.
- Коли варите овочеві супи, кладіть овочі в окріп і варіть на помірному вогні. Соліть наприкінці. Це збереже в них більше вітаміну С.
- Овочеві супи намагайтеся готувати безпосередньо перед тим, як подавати до столу, інакше вміст вітаміну С зменшиться. Якщо зварений суп простоїть три години, кількість вітамінів знизиться майже вдвічі.
- Картоплю варіть на помірному вогні, щоб крохмаль розбухав рівномірно. Коли картопля вариться на сильному вогні, вона зверху розварюється й лопається, а всередині залишається сирою.

• РЕЦЕПТИ •



НУТОВО-ОВОЧЕВІ КЕКСИ

Час приготування – 50 хв
3-4 порції

Інгредієнти:

- Борошно нутове – 285 г
- Броколі – 40 г
- Морква – 45 г
- Цукіні – 55 г
- Кріп свіжий – 5 г
- Олія соняшникова – 2 ст. л.
- Вода очищена – 250 мл
- Сіль – 0,5 ч. л.
- Куркума – 0,5 ч. л.
- Майоран – 1 ч. л.

Приготування

Миємо та чистимо овочі. Нарізаємо кубиками моркву та цукіні, а броколі ділимо на маленькі суцвіття. Готуємо овочі на пару або обсмажуємо кілька хвилин до напівготовності.

Готуємо тісто. Змішуємо разом нутове борошно, прянощі, соду, олію та кріп. Додаємо воду й замішуємо тісто. До тіста додаємо овочі та акуратно їх вимішуємо.

Викладаємо тісто у форми (якщо це залізні форми, тоді змащуємо їх олією) і випікаємо при 180 °С 10 хв, після цього зменшуємо температуру до 160 °С і готуємо ще 15 хв.

Витягуємо з духовки і виймаємо кекси з форм. Бажано подавати на стіл ще гарячими!

ШОКОЛАДНО-КОКОСОВІ ТАРТАЛЕТКИ

Час приготування – 30 хв
5 порцій



Інгредієнти:

Тарталетки:

- Фініки – 50 г
- Кокосова стружка – 60 г

Крем:

- Банан – 1 шт.
- Фініки – 100 г
- Кероб – 4 ч. л.
- Кокосова олія – 2 ст. л.
- Шрот льону – 1-2 ст. л.

Приготування

Для приготування коржів замочуємо фініки в теплій воді на 15-20 хв. Промиваємо фініки, зливаємо воду й очищаємо від кісточок. Кладемо кокосову стружку й фініки в блендер, подрібнюємо до отримання однорідної маси. Сильно подрібнювати не потрібно, щоб відчувалася кокосова стружка на смак. Викладаємо тісто в силіконові формочки й пальцями формуємо дно та стінки коржа.

Готуємо крем. Для цього просто додаємо всі інгредієнти (крім шроту) у блендер і подрібнюємо до утворення ніжної кремової маси. Якщо крем буде занадто рідким, тоді можна ще додати 1-2 ст. л. борошна з льону (або шроту). Викладаємо крем у кондитерський мішок або шприц із зірчастою насадкою, щоб крем мав красиву рифленість. Якщо немає необхідних інструментів, накладайте крем просто ложкою.

Десерт готовий! Його можна їсти відразу або ж поставити в холодильник на 2-4 години, щоб крем трішки застиг.



САМОРОЗВИТОК – НАШ НАЙПЕРШИЙ ОБОВ'ЯЗОК ПЕРЕД БОГОМ І БЛИЖНІМИ

Наше життя коротке, тому кожному необхідно запитати себе: «Як мені використати свої сили, щоб принести якнайбільше користі? Що потрібно зробити, щоб прославити Бога та принести добро ближнім?» Адже життя має цінність тільки тоді, коли присвячене цим цілям.

СТУПІНЬ ДОСКОНАЛОСТІ

Кожен дар, яким наділив нас Творець, має бути доведений до найвищого ступеня досконалості, щоб ми могли принести максимальну користь, на яку тільки здатні. Отже, час, витрачений на зміцнення та збереження фізичного та душевного здоров'я, можна вважати витраченим правильно. Не можна допускати, щоб якійсь із функцій нашого тіла або розуму було завдано шкоди. Інакше нам обов'язково доведеться зіткнутися із сумними наслідками. Нехай нашим незмінним правилом буде жити так, щоб жодним словом і жодним учинком не заплямувати Божого авторитету.

Кожна людина володіє значною мірою свободи, щоб стати тим, ким забажає. Нам доступні благословення як у цьому житті, так і у вічному. Ми можемо сформувати гідний характер, на кожному кроці зміцнюючись новою силою. Адже Бог оцінює людей не за їхніми багатством, освітою чи становищем, а за чистотою їхніх мотивів та красою характеру. Ми можемо щоденно примножувати знання та мудрість, знаходячи дедалі нові джерела радості у своєму розвитку, додаючи одну чесноту до іншої... У такий спосіб наш розум, знання й чесноти будуть зміцнюватися й зростати в досконалій гармонії.

ПЛАНИ НА МАЙБУТНЄ

Нам потрібно складати плани на майбутнє, але в усьому покладатися на Бога, щоб наше життя могло бути простим виконанням Його волі. Якщо ми доручимо Йому свої шляхи, Він спрямує наші ноги. Дозвольте Богові планувати за вас. Адже Він ніколи не провадить Своїх дітей інакше, ніж вибрали б вони самі, якби могли бачити кінець від початку.

Часто життя християнина сповнене небезпек і обов'язків, які видаються непосильними. В уяві постають картини, що передвіщають біду. Утім, Божий голос наказує: «Іди вперед». Як ізраїльський народ біля Червоного моря, ми повинні підкоритися цьому повелінню, навіть якщо наші очі нічого не бачать у темряві й ми відчуваємо холодні хвилі біля своїх ніг.

ПОДОЛАННЯ ПЕРЕШКОД

Перешкоди, що заважають рухатися вперед, ніколи не зникнуть перед тими, хто сумнівається та вагається. Хто бариться з послухом, очікуючи, коли зникне остання тінь сумніву й не загрожуватиме невдача або поразка, – ніколи не стане слухняним. Голос невір'я нашіптує: «Зачекай, доки зникнуть усі перешкоди й ми ясно побачимо шлях». Проте віра сміливо кличе вперед, усього сподіваючись та ні в чому не сумніваючись.

Сильні люди – це ті, що стикалися з опором, долали перешкоди та несприятливі обставини, і всі ці труднощі, викликавши їхню енергію до дії, виявлялися благословеннями й допомогли їм здобути впевненість у собі. Боротьба та труднощі потребують довіри до Бога та стійкості, котра породжує силу.

Автор: Еллен Уайт

КОНЦЕНТРАЦИЯ – СЕКРЕТ СИЛЫ

Верный способ сконцентрироваться на важном – никогда не ставить знак вопроса там, где Господь поставил точку.

Если в вас нет концентрации, ваша жизнь становится тягостной и запутанной. «*Лучше горсть с покоем, нежели пригоршни с трудом и томлением духа*» (Еккл. 4:6). Просто удивительно, какой объем работы вы сможете сделать, если не будете заниматься ничем посторонним!

Если вы ожидаете подходящей возможности, чтобы в один момент сделать много хорошего, вы никогда ничего не сделаете. «Ум любого человека представляет собой огромную дремлющую силу до тех пор, пока он не будет разбужен сильным ясным желанием и твердой решимостью действовать», – говорит Эдгар Ф. Роберте. Концентрация – одна из самых важных черт характера и наилучший инструмент для достижения успеха. Без концентрации творческие усилия гибнут в лабиринте непоследовательности и непостоянства.

Многое возможно для людей упорных и сконцентрированных. Сосредотачивая свое внимание и усилия на чем-либо, мы придаем этому импульс к движению.

Меньше всего аварий происходит на тех дорогах, где все движутся строго в определенном направлении. Важно, чтобы люди знали, к чему вы стремитесь; и не менее важно, чтобы они знали, к чему вы не стремитесь. Мы не можем сделать все, что нам хочется, но мы можем сделать все, что Бог хочет, чтобы мы сделали.

Автор: Джон Мэйсон

МОЯ ЗДОРОВА СІМ'Я

№ 7 (126) 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

Коректор
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

Редакція залишає за собою право друкувати матеріали в дискусійному порядку, не поділяючи поглядів автора, а також редагувати та скорочувати тексти. Авторські оригінали не рецензуються та не повертаються. Оголошення, реклама та листи читачів друкуються мовою оригіналу. Відповідальність за зміст статей несе автор.

Якщо ви бажаєте пожертвувати кошти на розвиток газети, ви можете зробити це через банк.

Наші реквізити:
Отримувач: УУК АСД
Код ЄДРПОУ 19350731
р/р 26006149457
МФО 380805
Банк: ПАТ «Райффайзен Банк Аваль» у м. Києві
Призначення платежу: добровільні пожертви

Дізнайся більше на:

www.lifesource.com.ua

Природно-оздоровчий комплекс «Буковинська Черешенька»

«Буковинська Черешенька» пропонує вам відпочити від метушні та зануритися в теплу атмосферу сімейного затишку, у тиші та серед мальовничої природи відновити сили та здоров'я, здобути душевну рівновагу та знайти нових друзів.



Контакти:
Чернівецька обл.
Вижницький р-н

+38 (050) 172-49-01
+38 (097) 935-28-17

chereshenka.com
e-mail: info@chereshenka.com

Контактні дані розповсюджувача: