

Здоровье и исцеление

№ 2 (4)

ТЕМА НОМЕРА

Хочешь ли быть
здоров?

ДИАБЕТ - не приговор

ТАТУ. Если бы тело
могло говорить

СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА

Журнал
«Здоровье и исцеление»
зарегистрирован Федеральной службой
по надзору в сфере связи, информационных
технологий и массовых коммуникаций
(Роскомнадзор).

СВИДЕТЕЛЬСТВО
ПИ № ФС77-46624 от 21 сентября 2011 г.

Здоровье и исцеление
№ 2 2013

Над номером работали:

Директор издания:

Николай Чекелев

Главный редактор:

Нигина Муратова

Корректор:

Марина Суяк

Верстка:

Евгения Топоркова

Редакционная коллегия:

Надежда Иванова

Лариса Панкратова

Светлана Корсак

Учредитель:

Религиозная организация

«Кавказский Союз»

Церкви Христиан

Адвентистов Седьмого Дня.

Адрес редакции: 344013,
г. Ростов-на-Дону,
ул. Возрождения, 19/24 А
тел. (863) 220-37-67, 220-37-80,
факс: (863) 232-26-56,
e-mail: caumsda@yandex.ru

Отпечатано: типография ООО «Антей»
344037, г. Ростов-на-Дону, 24 линия, 20

Тираж 30 000 экз.

Заказ № 4254 от 25.12.2013

Журнал издается 2 раза в год

Дорогие читатели журнала
«Здоровье и исцеление»,
с нетерпением
ждем ваших писем!

**Мы уверены, что рекомендации,
содержащиеся в этом журнале, полезны
для большинства людей.**

**Но Ваш организм может иметь
индивидуальные особенности.**

**Поэтому прежде, чем применять
прочитанное на практике,
посоветуйтесь с врачом.**

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

Слово духовного наставника

ЖИЗНЬ С ИЗБЫТКОМ



**Николай Степанович
Чекелев**

Человек – это чудо, сотворенное Богом. Он отличается от всех живых существ тем, что при сотворении был наделен разумом. Ему дана способность понимать, оценивать и делать выбор между хорошим и плохим – добром и злом. Но способность эта не гарантирует того, что человек всегда выбирает хорошее.

Прежде всего, как разумное творение, мы несем ответственность за свою жизнь перед Тем, кто подарил нам ее – Господом Богом. Поэтому заботиться о своем благополучии, состоянии своего тела, здоровье – это наша обязанность, которой наделил нас Господь, предоставив нам право быть здоровыми. Если мы не будем исполнять эту обязанность, естественно, начнутся проблемы, и, прежде всего, с нашим физическим состоянием. Да и только ли с физическим? Думаю, мы прекрасно понимаем, насколько тесно в человеческом естестве все взаимосвязано. Наши умственные силы зависят от физического состояния организма. В то же время умственные и физические способности оказывают влияние на духовное и эмоциональное состояние человека. Таким образом, проявление заботы только об одной составляющей нашего здоровья может отрицательным образом сказаться на здоровье человека в целом. Для того, чтобы быть здоровыми и счастливыми, необходимо рассматривать наше здоровье в совокупности всех сфер человеческой жизни. Сознательное отношение к своему здоровью должно стать нормой жизни и поведения каждого человека.

Известный апостол Павел в своем обращении к филиппийцам написал: **«Радуйтесь всегда в Господе; и еще говорю: радуйтесь»** (Библия, Послание к Филиппийцам, 4 глава, 4 стих). Радость – это одна из основных элементов здоровья, влияющая как на эмоциональный мир человека, так на состояние его тела. Мудрый Соломон сказал: **«Веселое сердце благотворно, как врачевство, а унылый дух сушит кости»** (Библия, Книга Притч, 17 глава, 22 стих). Помните, плохое настроение может свести на нет любое стремление к здоровому образу жизни.

Известный ученый И.П. Павлов некогда заметил: **«Человек может жить до ста лет. Мы сами своей невоздержанностью,**

своей беспорядочностью, своим безобразным обращением с собственным организмом сводим этот срок до гораздо меньшей цифры...». С этим высказыванием нельзя не согласиться. Мы живем в век невоздержанности и беспорядочности. К примеру, люди обычно не задумываются, подбирая пищу, здоровая еда или нет, лишь бы вкуснее – вот главное требование большинства из них. А количество съеденного? Ведь даже здоровая пища (имеется в виду растительного происхождения), если употребляется без меры, наносит вред организму. Переедание ослабляет иммунитет, а слабый иммунитет открывает путь самым разным недугам. Отсюда и сахарный диабет второго типа, и сердечно-сосудистые заболевания, и многое другое... Лучше недоесть, чем переесть. Любое излишество отрицательно сказывается на здоровье человека. Мы так устроены Богом.

Правильный и здоровый образ жизни делает нашу жизнь радостной, полноценной и продлевает ее. Иисус Христос, Сын Божий, сказал: **«Я пришел для того, чтобы имели жизнь и имели с избытком»** (Библия, Евангелие от Иоанна, 10 глава, 10 стих). В Нем мы можем иметь не только сто лет жизни. Его ученик Иоанн, который ходил с Иисусом, слушал Его наставления, написал: **«Ибо так возлюбил Бог мир, что отдал Сына Своего Единородного, дабы всякий верующий в Него, не погиб, но имел жизнь вечную»** (Евангелие от Иоанна, 3 глава, 16 стих).

Вера в Иисуса дает уверенность в любом деле, она воспитывает в нас последовательность и постоянство характера. Вера вообще имеет большое значение в жизни человека, она нужна во всем и всегда.

«Мужество, надежда, вера, сочувствие, любовь способствуют здоровью и продлевают жизнь. От довольного и жизнерадостного духа зависит здоровье тела и сила души» (Е. Уайт, «Служение исцеления»).

Спешите прожить достойную и красивую жизнь, укрепляясь физически и возрастая духовно, проявляя послушание всем законам Всевышнего и готовность дать отчет перед Богом, подарившим нам ЖИЗНЬ!

От редактора



Нигина Муратова

Мир вам!

Думаю, на вопрос «Хочешь ли быть здоров?» каждый ответит положительно. И это не удивительно, потому что здоровье перевешивает все остальные жизненные блага, это ценный дар Всевышнего, обращаться с которым следует очень бережно.

Говорят, что здоровым может считаться человек, который отличается гармоничным развитием и хорошо адаптирован к окружающей его физической и социальной среде. Здоровье не означает просто отсутствие болезней: это нечто положительное, это жизнерадостное и охотное выполнение обязанностей, которые жизнь возлагает на человека.

Известно, что болезнь лучше предотвратить, чем лечить. Но среди нас немало тех, кто уже болен. Есть ли надежда на преодоление накопившихся проблем со здоровьем, обретение новых жизненных сил и, как следствие, полноценной радости? Такая надежда есть у многих. В этом номере мы постарались осветить проблемы очень распространенных заболеваний, основной вклад в развитие которых вносит неправильный образ жизни. Вы более подробно узнаете о развитии этих заболеваний, а также о том, какие существуют пути профилактики или преодоления этих недугов.

Мы надеемся, что каждый читатель найдет для себя необходимую информацию и полезные советы, применение которых позволит не только улучшить самочувствие и предотвратить развитие осложнений, но, возможно, и спасти чью-то жизнь. Прилагайте усилия на пути укрепления жизненных сил или их обретения, помня о том, что «здоровье – это ссуда, требующая тщательного сбережения и мудрого расходования».

В НОМЕРЕ

ХОЧЕШЬ ЛИ БЫТЬ ЗДОРОВстр. 4

МЕДИЦИНСКИЕ НОВОСТИстр. 5

**СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ
И ОБРАЗ ЖИЗНИстр. 6**

**ИНФАРКТ И ИНСУЛЬТ.
Оказание первой помощистр. 8**

РАК И ЕГО ПРОФИЛАКТИКАстр. 9

ПИЦЦА И РАКстр. 11

ДИАБЕТ – НЕ ПРИГОВОРстр. 13

**ДИАБЕТИЧЕСКАЯ СТОПА:
как сохранить ногистр. 15**

ОСТАНОВИТЬ ВЫБРОС ГОРМОНОВстр. 17

ТАБЛИЦА СТРЕССОРНЫХ ФАКТОРОВстр. 20

ТАТУ.

Если бы тело могло говорить.....стр. 21

**СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА
или палочки-выручалочкистр. 22**

ПОКОРИТЕЛЬНИЦА ГОРНЫХ ВЕРШИНстр. 24

**КАК ПОДГОТОВИТЬСЯ
К СДАЧЕ АНАЛИЗОВ.....стр. 25**

КАК НАСЧЕТ ВИТАМИННЫХ ДОБАВОК...стр. 26

РЕЦЕПТЫ блюд из овощей.....стр. 27

**УДИВИТЕЛЬНАЯ ФАБРИКА –
пищеварительная система.....стр. 28**

ЗДРАВСТВУЙ И ПРОЩАЙ.....стр. 30

ЭДЕМСКИЙ САД В ПЯТИГОРСКЕстр. 31



Тема номера

ХОЧЕШЬ ЛИ быть здоров?

«Есть же в Иерусалиме у Овечьих ворот купальня, называемая еврейски Вифезда, при которой было пять крытых ходов: в них лежало великое множество больных, слепых, хромых, иссохших, ожидающих движения воды» (Библия, Евангелие от Иоанна, 5 глава, 2-3 стихи).

В определенное время воды этой купальни волновались, и люди верили, что это результат действия сверхъестественной силы и что всякий, кто первым после возмущения воды ступит в купальню, полностью излечится от всякой болезни. Сотни страдальцев приходили сюда, но собралось так много народа, что, когда возмущались воды, люди, устремляясь вперед, затаптывали лежавших там более слабых мужчин, женщин и детей. Многим не удавалось даже приблизиться к воде. Были и такие, кто, добравшись до края купальни, умирал, так и не дотронувшись до воды. Над купальней были возведены крытые ходы, чтобы защитить больных от дневного зноя и ночного холода. Некоторые и ночевали в крытых ходах, все ближе подбираясь к краю купальни в тщетной надежде на облегчение.

Иисус находился в Иерусалиме. Идя в одиночестве по городу, размышляя и молясь, Он приблизился к купальне. Там Он увидел несчастных страдальцев, ожидавших свой единственный, как они полагали, шанс на выздоровление. Как Он жаждал проявить Свою целительную силу и излечить каждого из них! Но был субботний день. Множество народа шло в храм на богослужение, и Он знал, что такой поступок, как исцеление, вызовет столь сильное противодействие иудеев, что они могут даже положить конец Его служению.

Но вот Спаситель увидел человека, которого постигло величайшее несчастье. Перед Ним был беспомощный калека, страдающий на протяжении тридцати восьми лет. Его недуг в значительной мере стал следствием его собственных дурных привычек, и люди считали это карой Божьей. Одиноким, оставленным друзьями, страдалец долгие годы провел в болезни и муках, полагая, что Бог лишил его Своей милости. Сколько раз, когда поверхность воды начинала волноваться, он пытался броситься в купальню, но в самый ответственный момент никого, кто захотел бы помочь ему, не оказывалось рядом. Он видел рябь на поверхности, но был не в состоянии добраться дальше кромки воды. Другие, более сильные и не столь больные, погружались первыми. Несчастный, беспомощный человек не в силах был успешно противостоять бездушной толпе, наперегонки бросавшейся в воду. Настойчивое стремление к одной цели, мучительное волнение и бесконечное разочарование быстро истощали его последние силы.

Больной лежал на своей подстилке, и в тот момент, когда он случайно поднял голову, чтобы взглянуть на водную гладь купальни, нежное сострадательное лицо склонилось над ним, и он услышал слова: *«Хочешь ли быть здоров?»* Надежда возродилась в его сердце, он понял, что наконец-то получит помощь. Однако воодушевление вскоре угасло, больной вспомнил, сколько раз он пытался добраться до купальни, и подумал, что вряд ли уже доживет до того момента, когда вода вновь возмутится. Усталю обернувшись к Иисусу, он с точкой во взгляде произнес: *«Так, Господи; но не имею человека, который опустил бы меня в купальню, когда возмутится вода, когда же я прихожу, другой уже сходит прежде меня».*

Иисус повелевает ему: *«Встань, возьми постель твою и ходи»* (Библия, Евангелие от Иоанна, 5 глава, 6-8 стихи). С новой надеждой больной смотрит на Иисуса. Выражение Его лица и тон Его голоса не похожи на выражение лиц и голоса других людей. Кажется, само Его присутствие источает любовь и силу. Слова Христа поддержали веру калеки. Не за-

давая вопросов, он всецело подчиняет Ему свою волю, и тут же тело его чудесным образом исцеляется.

Каждый мускул, каждый нерв трепещут новой жизнью, и здоровая подвижность возвращается к его изуродованным конечностям. Вскочив на ноги, человек идет твердо и раскованно, хваля Бога и ликуя от вновь обретенной силы.

Иисус не уверял парализованного в том, что он непременно получит помощь свыше. Человек мог бы сказать: *«Господи, если Ты исцелишь меня, я стану повиноваться слову Твоему».* Он мог бы усомниться и упустить свой единственный шанс на исцеление. Но нет, расслабленный поверил словам Христа, поверил тому, что вновь здоров, немедленно попытаться встать, и Бог дал ему силы; он желал ходить и пошел. Действуя по слову Христа, он вновь обрел здоровье.

Грех отлучил нас от жизни с Богом. Наши души парализованы. Своими силами мы не более способны жить благочестивой жизнью, чем тот немощный человек был способен ходить. Многие осознают свою беспомощность, они страстно желают той духовной жизни, которая принесет им гармонию с Богом, и стремятся обрести ее. Но напрасно. Они восклицают в отчаянии: *«Бедный я человек! кто избавит меня от сего тела смерти?»* (Библия, Послание к Римлянам, 7 глава, 24 стих). Но выход есть. Пусть эти унылые, изнуренные борьбой люди обратят свои взоры вверх. Спаситель склоняется над тем, кого Он купил ценой Своей крови, и спрашивает с невыразимой нежностью и жалостью: *«Хочешь ли быть здоров?»* Он повелевает вам встать здоровыми и идти с миром в душе. Не ждите, пока вы почувствуете, что выздоровели. Поверьте слову Спасителя. Полностью подчините свою волю Христу. Пожелайте служить Ему и, поступая по слову Его, вы обретете силу. Какими бы дурными ни были ваши привычки, какими бы порочными ни были пристрастия, которые из-за потворства им пленяют и душу, и тело, Христос силен и страстно желает избавить вас. Он даст жизнь душам, *«мертвым по преступлению»* (Библия, Послание к Ефессянам, 2 глава, 1 стих). Он освобождает узников от слабостей, бед, неудач и цепей греха.

Сознание греховности отравило источники жизни. Но Христос говорит: *«Я возьму ваши грехи; Я дам вам мир. Я купил вас Своей кровью. Вы – Мои. Милость Моя укрепит вашу ослабленную волю. Я избавлю вас от угрызений совести за сделанные грехи».*

Когда искушения наваливаются на вас, когда заботы и затруднения окружают вас со всех сторон, когда, подавленные и лишенные мужества, вы готовы уступить отчаянию, возведите свои глаза к Иисусу, и тогда тьма, сгустившаяся вокруг вас, будет рассеяна ярким сиянием Его присутствия. Когда грех борется за то, чтобы овладеть вашей душой, и отягощает вашу совесть, обратитесь к Спасителю. Его благодати довольно, чтобы победить грех. Пусть ваше исполненное благодарности, трепещущее от неуверенности сердце обратится к Нему. Пусть надежда, которую вы почувствовали, укажет вам путь. Иисус желает принять вас в Свою семью. Его сила избавит вас от вашей слабости, Он поведет вас шаг за шагом. Дайте Ему руку и позвольте руководить вами.

Никогда не думайте, что Христос находится далеко. Он всегда рядом. Атмосфера Его любви окружает вас. Ищите Его, ибо Он есть Тот, Кто желает, чтобы вы Его нашли. Он желает, чтобы вы не только прикоснулись к Его одеждам, но и шли рядом с Ним в постоянном общении.

Елена Уайт,
Служение исцеления

ДИАБЕТ И РАКОВЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ



Между диабетом 2 типа и раковыми заболеваниями существует связь

Знаете ли вы о том, что между диабетом 2 типа и раком существует связь? Неправильный образ жизни играет большую роль в развитии обоих заболеваний. Риск раковых заболеваний в этом случае наиболее высок для печени, поджелудочной железы, толстой кишки и эндометрия, а также развития раковых заболеваний молочных желез, мочевого пузыря, почек. Кроме того, существует повышенный риск образования неходжкинской лимфомы (лимфосаркомы). Выбор образа жизни, благодаря которому снижается степень вероятности развития рака, также способствует лучшему контролю диабета, поскольку для обоих заболеваний существуют общие факторы риска.

Совет: Ешьте здоровую пищу, ежедневно занимайтесь физическими упражнениями и поддерживайте идеальный вес – все это поможет уменьшить риск развития рака и диабета 2 типа.

ПОЛНОЦЕННЫЙ СОН ПРОТИВ НЕЗДОРОВОЙ ПИЩИ



Недостаток сна может усиливать тягу к высококалорийной нездоровой пище

Исследователи Калифорнийского университета в Беркли обнаружили, что у не высыпавшихся участников исследования была большая вероятность испытывать потребность в высококалорийной нездоровой пище по сравнению с участниками, у которых был полноценный сон. Сканирование мозга показало, что у людей, испытывающих недостаток сна, приток крови к лобной доле и области мозга, ответственной за принятие сложных решений, был меньше; в то же время приток крови к области мозга, руководящей импульсными поступками и удовольствиями, был выше.

Совет: Помните, что полноценный ночной сон способствует здоровому выбору.

ЛЕКАРСТВА ИЛИ ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ



Упражнения так же эффективны в снижении смертности при некоторых болезненных состояниях

Современные медицинские исследования не могут найти самую эффективную терапию некоторых заболеваний. Ученые проанализировали данные, полученные из 300 исследований, чтобы выяснить, могут ли упражнения быть так же эффективны, как лекарственные препараты. Они обнаружили, что не было никаких существенных различий в отношении смертности от ишемической болезни сердца или преддиабетического состояния при двух разных методах лечения. Упражнения значительно превзошли лекарственные препараты по эффективности в реабилитации после инсульта.

Совет: Пусть физическая активность станет неотъемлемой частью вашего распорядка дня. (Если у вас есть вопросы, проконсультируйтесь со своим врачом.)

ПЕШКОМ В ШКОЛУ ЗА ХОРОШИМИ ОЦЕНКАМИ



15-минутная прогулка до школы является хорошей зарядкой для работы головного мозга

Похоже, что, если ходить в школу пешком, как в старые добрые времена, это благоприятно сказывается на деятельности головного мозга. После наблюдения за 1700 учениками в возрасте 13–18 лет испанские исследователи обнаружили, что ученицы, которые шли в школу пешком более 15 минут, имели когнитивные преимущества над теми, кто добирался до школы на машине или шел пешком, но тратил на это менее 15 минут.

Совет: Выберите пешую прогулку, а не удобство транспорта, и не волнуйтесь ... для того, чтобы улучшить работу головного мозга вовсе необязательно идти в метель или в гору в обоих направлениях!



СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ и образ жизни

Сердечно-сосудистые заболевания, наравне с онкологическими заболеваниями и диабетом, прочно удерживают первенство среди самых распространенных и опасных болезней XXI века. Экспертами Всемирной Организации Здравоохранения прогнозируется дальнейший рост сердечно-сосудистой заболеваемости и смертности как в развитых, так и развивающихся странах, обусловленный, в первую очередь, особенностями образа жизни.

РАСПРОСТРАНЕННЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ

К наиболее часто встречающимся заболеваниям сердечно-сосудистой системы относятся **атеросклероз** и **гипертоническая болезнь**, с которыми связаны такие болезни сердца, как стенокардия (грудная жаба) и инфаркт миокарда, а также атеросклеротические процессы в сосудах конечностей (энтериты).

АТЕРОСКЛЕРОЗ СОСУДОВ КОНЕЧНОСТЕЙ И ГОЛОВНОГО МОЗГА

Атеросклероз – это общее хроническое заболевание организма, характеризующееся уплотнением и утолщением стенок артерий с образованием в них многочисленных бляшек. Это заболевание развивается медленно и ведет не только к местному нарушению питания отдельных органов с понижением их функциональной деятельности, но также к общему расстройству жизнедеятельности организма. Сосудистые стенки, пораженные склерозом, теряют присущую им эластичность. В склерозированных сосудах движение крови замедляется, ткани недостаточно снабжаются кислородом и питательными веществами, в результате чего в организме накапливаются продукты обмена.

Признаки атеросклероза сосудов головного мозга

Ранними признаками атеросклероза являются быстрая утомляемость при физическом и умственном труде, снижение работоспособности. В дальнейшем появляются неприятные ощущения в области сердца, сердцебиение, одышка.

Склеротические изменения в сосудах головного мозга сопровождаются нарушениями мозгового кровообращения, головными болями, головокружениями. Тяжелые случаи болезни часто заканчиваются разрывом сосудов мозга.

Атеросклероз коронарных артерий

В результате ряда неблагоприятных обстоятельств в связи с ухудшением питания сердечной мышцы, атеросклероз может осложняться спазмами коронарных артерий (сосудов, которые доставляют к сердечной мышце (миокарду) насыщенную кислородом (артериальную) кровь). В этих случаях возникают приступы стенокардии, проявляющиеся сильными болями за грудиной, которые распространяются в левую руку, к шее, под левую лопатку. При полной закупорке одного из сердечных сосудов сгустком крови (тромбом) развивается инфаркт миокарда. В том случае, когда участок инфаркта захватывает значительную часть сердечной мышцы, развивается острая сердечная недостаточность и может наступить скоростигшая смерть.

Здоровое питание – профилактика атеросклероза сосудов

Одной из причин, способствующих развитию сердечно-сосудистых заболеваний, является неправильно организованное питание. Как известно, с характером питания тесно связаны все виды обмена веществ.

Важным моментом в предупреждении атеросклероза является здоровое питание. Замечено, что люди, употребляющие мало животных жиров, а в качестве главного пищевого жира умеренно используют растительные масла, почти не страдают атеросклерозом.

При заболевании атеросклерозом рекомендуется полноценный пищевой рацион с ограничением продуктов, способствующих прогрессированию болезни. Это продукты животного происхождения, богатые холестерином (мясо, сыры, сливочное масло, майонез, яйца), а также легкоусвояемые углеводы (сахар, кондитерские изделия, белый хлеб). Кроме того, необходимо исключить употребление алкогольных напитков. Обогатить же свой рацион питания следует овощами, фруктами, зеленью, орехами, крупами.

ГИПЕРТОНИЧЕСКАЯ БОЛЕЗНЬ

Систематическое нарушение режима питания и несбалансированный состав питательных веществ создают предпосылки к возникновению другого тяжелого заболевания сердечно-сосудистой системы – гипертонической болезни. В развитии этого заболевания немаловажное значение имеет такой образ питания, при котором с пищей постоянно употребляется избыточное количество **поваренной соли**.

Поваренная соль – враг для кровяного давления

Для тех, кто хочет предотвратить развитие гипертонии или снизить артериальное давление необходимо сократить количество потребляемой соли до 5 граммов в день, или меньше, и увеличить количество продуктов, богатых калием (бобовые, орехи, шпинат, капуста), который способствует выведению из организма лишнего натрия и воды.

Симптомы гипертонической болезни

При гипертонической болезни одним из главных признаков и нередко единственным является повышение артериального давления. Часто уже в начальном периоде это заболевание проявляется целым рядом неприятных ощущений: периодическими головными болями, головокружением, шумом в ушах, сердцебиением, болями в области сердца. Гипертоническая болезнь служит благоприятной почвой для развития атеросклероза.

ВЛИЯНИЕ ОБРАЗА ЖИЗНИ

К возникновению различных болезней сердца и сосудов пред-располагает также малоподвижный образ жизни. Установлено, что у представителей умственного труда чаще встречаются болезни сердца, чем у людей, занятых физическим трудом. Например, инфаркт миокарда наблюдается у рабочих в два-три раза реже, чем у служащих. Если бы человек умственного труда больше двигался, систематически занимался посильным физическим трудом или спортом, было бы меньше больных атеросклерозом и меньше случаев инфаркта миокарда.

Физическая активность человека в предупреждении сердечно-сосудистых заболеваний

Влиянию физической активности человека на предупреждение заболеваний сердечно-сосудистой системы в настоящее время придается большое значение. Соблюдение активно-двигательного режима ограничивает степень атеросклеротического процесса. Состояние тренированности дает возможность экономичнее осуществлять функции кровообращения и тем самым лучше обеспечивает эту функцию при более или менее значительной физической нагрузке. У людей, ведущих правильный образ жизни и соблюдающих необходимый минимум двигательной активности, повышается устойчивость сердечно-сосудистой системы к болезням, уменьшаются клинические проявления в случае ее заболевания.

Каждый человек, страдающий болезнями сердечно-сосудистой системы, с помощью врача физиотерапевта может выработать для себя индивидуальные способы тренировки в зависимости от состояния здоровья, профессии, возраста. Дозированные движения способствуют расширению кровеносных сосудов, повышению их функциональной способности, улучшению кислородного обмена в сердечной мышце.

Проблема и последствия наркомании в работе сердца

Среди причин, способствующих развитию сердечно-сосудистых заболеваний, немаловажными являются различные виды наркомании. Болезни сердца и сосудов – частые спутники морфинизма, алкоголизма, употребления табака и др. **Самоотравление наркотиками приводит к необратимым перерождениям сердечной мышцы.** Это, в свою очередь, служит причиной расстройства кровообращения, развития атеросклероза. Пораженное наркотическими веществами сердце не в состоянии справляться со своей нагрузкой, оно увеличивается в размере, появляются постоянные боли в груди, перебои в работе сердца.

Алкоголизм и курение преждевременно изнашивают сердце

К развитию гипертонической болезни особенно часто приводит алкоголизм. Это заболевание у пьющих людей встречается в три-четыре раза чаще, чем у тех, кто воздерживается от употребления спиртных напитков. Повышению кровяного давления способствует также курение за счет суживающего действия никотина на сосуды. **Установлено, что после одной выкуренной сигареты кровеносные сосуды остаются в суженном состоянии на протяжении 30–40 минут. Систематическое отравление организма никотином приводит к нарушению общего кровообращения, поскольку через суженные сосуды поступление крови к тканям, а вместе с ней питательных веществ и кислорода, уменьшается.**

Курение вызывает ускорение работы сердца и нарушение его ритма. Излишняя нагрузка на сердце ведет к преждевременному изнашиванию сердечной мышцы. Научные данные свидетельствуют, что многолетнее курение способствует развитию атеросклероза за и что большинство людей, умирающих от сердечно-сосудистых болезней, длительное время употребляли табак. У курильщиков часто возникают стенокардия и инфаркт миокарда. Стенокардия у тех, кто курит, встречается в 12 раз чаще по сравнению с некурящими людьми. Курильщики составляют 60 % всех страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями.

Характерная болезнь курильщиков – *облитерирующий эндартериит*. Курение способствует появлению этой болезни и существенно ухудшает ее течение. Облитерирующий эндартериит проявляется воспалением внутренней оболочки артерий (преимущественно нижних конечностей) с последующим рубцеванием – облитерацией, в результате чего происходит закрытие их просвета. В связи с этим прекращается кровоснабжение и наступает омертвление (гангрена) пальцев ноги. Среди страдающих облитерирующим эндартериитом 75–100 % курильщиков табака.

Роль нервной системы в работе организма

Говоря о гипертонической болезни, необходимо особо подчеркнуть, что наибольшее значение для ее возникновения имеют факторы, систематически травмирующие нервную систему. Иными словами, **возникновение гипертонической болезни находится в прямой зависимости от состояния нервной системы.** В основе этого заболевания лежит невроз, охватывающий отделы мозга, в которых заложены центры, регулирующие деятельность сердечно-сосудистой системы. **Гипертония – не просто невроз, а невроз, острейшим своим направленным на сердечно-сосудистую систему. В этой связи исключительную роль играет эмоциональный фактор.**

Доказана ведущая роль нервной системы в работе всего организма. Деятельностью центральной нервной системы обусловлена и психическая жизнь человека. Под влиянием различных неблагоприятных эмоциональных нагрузок, часто повторяющихся нервно-психических травм (волнений, переживаний, нервозности, угнетенного состояния духа и т. п.) возникают неправильные реакции со стороны коры головного мозга с распространением на сосудистые центры, которые приходят при этом в состояние хронического возбуждения. Это вызывает сужение мелких артерий (артериол) и, как следствие, повышение кровяного давления. Вначале имеет место кратковременное повышение артериального давления, затем оно носит более стойкий характер.

Отрицательные эмоции приводят к нервно-психическим перенапряжениям

При сильных эмоциях происходит резкий подъем в крови содержания особых гормональных веществ, так называемых катехоламинов, обладающих выраженным действием на сердечно-сосудистую систему. Под влиянием этих веществ резко учащается сократительная деятельность сердца, возникают спазмы сосудов, повышается кровяное давление.

Наблюдениями установлено, что под влиянием эмоциональных состояний, приводящих к нервно-психическим перенапряжениям, повышается уровень холестерина в организме, увеличивается его мобилизация из тканей. Все это создает благоприятную почву для развития атеросклероза. Частая травматизация нервной системы отрицательно сказывается и на исходе этого заболевания. На этом фоне четко выступает связь между нервно-эмоциональными напряжениями, с одной стороны, и стенокардией, а также инфарктом миокарда – с другой.

Делая вывод о взаимосвязи образа жизни и развития сердечно-сосудистых заболеваний можно с уверенностью сказать, что **соблюдение разумного подхода к своему здоровью имеет первостепенное значение, как для профилактики, так и для лечения этих заболеваний.** Сознывая губительное влияние на состояние сердечно-сосудистой системы факторов риска, описанных выше, следует обратить особое внимание на здоровое питание, физическую активность, соблюдение правильного режима труда и отдыха, проявление культуры и терпимости во взаимоотношениях с людьми, отказ от вредных и пагубных привычек, а также проявление контроля над своими эмоциями.

Здоровье – это ценный дар от Бога, о котором стоит заботиться!

ИНФАРКТ И ИНСУЛЬТ. ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ

Вероятно, в вашей семье или среди знакомых кто-то перенес инфаркт или инсульт. Эти состояния уносят жизни все большего числа людей в мире. Что необходимо знать об инфаркте и инсульте? Как можно при необходимости оказать первую помощь?

СЕРДЕЧНЫЙ ПРИСТУП (ИНФАРКТ МИОКАРДА)

Сердечный приступ (инфаркт миокарда) – некроз (омертвление) участка сердечной мышцы вследствие нарушения ее кровоснабжения, проявляющийся в нарушении сердечной деятельности.

Инфаркт миокарда зачастую возникает из-за закупорки коронарной артерии тромбом – кровяным сгустком, образующимся в месте сужения сосуда при атеросклерозе. В результате «отключается» более или менее обширный участок сердца в зависимости от того, какую часть миокарда снабжал кровью закупоренный сосуд. Тромб прекращает подачу кислорода сердечной мышце, в результате чего происходит некроз.

Причинами инфаркта могут стать:

- атеросклероз;
- гипертоническая болезнь;
- физические нагрузки в сочетании с эмоциональным напряжением – спазм сосудов при стрессе;
- сахарный диабет и другие обменные заболевания;
- генетическая предрасположенность;
- влияние окружающей среды и т. д.

Симптомы и признаки сердечного приступа (инфаркта)

Реакция – в начальный период болевого приступа беспокойное поведение, нередко сопровождающееся страхом смерти, в дальнейшем возможна потеря сознания.

Дыхательные пути, как правило, свободны.

Дыхание частое, поверхностное, может остановиться. Возможны приступы удушья.

Циркуляция крови – пульс слабый, быстрый, может быть прерывистым. Возможна остановка сердца.

Другие признаки – сильная боль в области сердца, как правило, возникающая внезапно, чаще за грудиной или слева от нее. По характеру боль сжимающая, давящая, жгучая. Обычно она иррадирует (распространяется) в левое плечо, руку, лопатку. Нередко при инфаркте, в отличие от стенокардии, боль распространяется вправо от грудины, иногда захватывает подлопаточную область (соответствующую проекции желудка) и «отдает» в обе лопатки. Боль нарастает. Длительность болевого приступа при инфаркте исчисляется десятками минут, часами, а иногда сутками. Может быть тошнота и рвота, лицо и губы могут посинеть, выраженное потоотделение. Пострадавший может потерять способность говорить.

Первая помощь при инфаркте

1. Срочно вызвать скорую помощь (желательно специализированную бригаду).
2. Если пострадавший в сознании, придать ему полусидячее положение, подложив под голову и плечи, а также под колени подушки или свернутую одежду.
3. Ослабить сдавливающие части одежды, особенно у шеи.
4. Дать пострадавшему таблетку аспирина и попросить разжевать ее (аспирин, разжижая кровь, улучшает обменные процессы в поврежденном участке сердечной мышцы).
5. Важно периодически (через каждые 5–7 минут) проверять уровень артериального давления пострадавшего и частоту его пульса. При резком снижении давления недопустимо давать больному нитроглицерин, а если давление в норме, то можно дать нитроглицерин под язык (снимает спазм коронарных артерий и увеличивает приток крови к мио-

карду). Повторять его прием следует не более двух раз.

6. Если пострадавший без сознания, но дышит – уложить его в безопасное положение.

7. Контролировать дыхание и циркуляцию крови, в случае остановки сердца немедленно приступить к сердечно-легочной реанимации (при наличии определенных навыков).

ИНСУЛЬТ

Инсульт – вызванное патологическим процессом острое нарушение кровообращения в головном или спинном мозге с развитием стойких симптомов поражения центральной нервной системы.

Причиной инсульта может быть кровоизлияние в головной мозг, прекращение или ослабление кровоснабжения какого-либо участка головного мозга, закупорка сосуда тромбом или эмболом (тромб – плотный сгусток крови в просвете кровеносного сосуда или полости сердца, образовавшийся прижизненно; эмбол – циркулирующий в крови субстрат, не встречающийся в нормальных условиях и способный вызвать закупорку кровеносных сосудов).

Инсульты чаще бывают у пожилых людей, хотя могут встречаться в любом возрасте. Чаще наблюдаются у мужчин, чем у женщин. Около 50 % пораженных инсультом умирают. Из выживших примерно 50 % становятся калеками и могут снова получить инсульт через несколько недель, месяцев или лет. Однако многие, перенесшие инсульт, восстанавливают здоровье с помощью реабилитационных мер.

Симптомы и признаки инсульта

Реакция – сознание спутанное, может быть потеря сознания.

Дыхательные пути свободны.

Дыхание медленное, глубокое, шумное, хрипы.

Циркуляция крови – пульс редкий, сильный, с хорошим наполнением.

Другие признаки – сильная головная боль, лицо может покраснеть, стать сухим, горячим, могут наблюдаться нарушения или замедления речи, может провисать угол губ, даже если пострадавший в сознании. Зрачок на пораженной стороне может быть расширен.

При незначительном поражении слабость, при значительном – полный паралич.

Первая помощь при инсульте

1. Немедленно вызвать квалифицированную медицинскую помощь.
2. Уложить пострадавшего на подушки, чтобы голова была приподнята над уровнем постели примерно на 30 градусов.
3. Снять стесняющую одежду, расстегнуть воротничок рубашки, тугий ремень или пояс.
4. Открыть форточку или окно, чтобы в помещение поступал свежий воздух;
5. Измерить артериальное давление. Если оно повышено, дать лекарственный препарат, который больной обычно принимает в таких случаях.
6. Если лекарства под рукой нет, опустить ноги больного в умеренно горячую воду
7. При первых признаках рвоты повернуть голову больного на бок, чтобы рвотные массы не попали в дыхательные пути, и подложить под нижнюю челюсть лоток. Попытайтесь как можно тщательнее очистить от рвотных масс полость рта.

Помните! Своевременно и в полном объеме оказанная первая доврачебная помощь позволяет спасти человеку жизнь и служит профилактикой возможных серьезных осложнений.

РАК И ЕГО ПРОФИЛАКТИКА



ЧТО ТАКОЕ РАК?

Рак – это общее обозначение большой группы болезней, сходных по своей природе, которые могут поражать любую часть тела. Используются также такие термины, как *злокачественные опухоли* и *новообразования*.

Характерным признаком рака является быстрое образование аномальных клеток, прорастающих за пределы своих обычных границ и способных проникать в близлежащие части тела и распространяться в другие органы. Этот процесс называется метастазом. Метастазы являются основной причиной смерти от рака.

В зависимости от тканевого происхождения злокачественные опухоли делят на 3 основные группы:

- *собственно рак, происходящий из эпителиальных (покрытых) клеток различных органов;*
- *саркомы, растущие из соединительной ткани мышц, костей, внутренних органов;*
- *системные опухоли, происходящие из кровеносной и лимфатической ткани.*

ВСЕ ЛИ ОПУХОЛИ ЗЛОКАЧЕСТВЕННЫЕ?

Опухоли, которые не являются раковыми, называются *доброкачественными*. Они не образуют метастазов, не вторгаются в другие ткани и поэтому редко опасны для жизни.

Но при активном росте доброкачественной опухоли могут сдавливаться другие, здоровые ткани и органы, а сама опухоль может переродиться в злокачественную.

КАК РАЗВИВАЕТСЯ РАК?

Рак иногда называют болезнью нескольких мутаций. Было выяснено, что в каждой нормальной клетке имеются особые гены, которые способны превратить нормальную клетку в раковую. Соответственно эти гены и были обозначены как онкогены или «раковые» гены. У человека на сегодня обнаружено и охарактеризовано более 100 различных онкогенов. Большинство онкогенов в нормальной клетке взрослого организма не функционирует или существует в виде протоонкогенов, которые участвуют в процессах клеточного деления. Злокачественное перерождение клетки и передача злокачественных свойств при размножении клеток вызывается пробуждением онкогенов. Онкогены вырабатывают специфические онкобелки, которые и заставляют раковые клетки беспрерывно делиться.

В нормальной клетке обнаружены также гены, подавляющие опухоль, главная задача которых блокировать работу онкогенов или запускать процесс самоуничтожения клеток, которые переродились в злокачественные.

Таким образом, в каждой клетке заложена потенциальная предрасположенность к злокачественному перерождению в виде «спящих» онкогенов. Заставить их проснуться может множество факторов.

ФАКТОРЫ РИСКА РАЗВИТИЯ РАКОВЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Сегодня науке известны сотни причин, способных вызвать злокачественную опухоль. Главная роль, по мнению ученых, принад-

По данным Всемирной организации здравоохранения рак входит в десятку ведущих причин смерти людей по всему миру. Долгосрочные прогнозы ВОЗ неутешительны: в 2030 году от рака в мире умрет более 13,1 миллиона человек.

В России наблюдается рост онкологической заболеваемости. Риск заболеть раком сегодня в нашей стране составляет 22,7 %, то есть более чем каждый 5-й россиянин в течение жизни по статистике заболеет раком, если ситуация не начнет меняться к лучшему.

лежит питанию – факторы диеты среди причин рака составляют 30-35 % – и курению – 30-32 % случаев рака обусловлено курением табака. Инфекционные агенты, прежде всего вирусы, вызывают 10 % злокачественных опухолей; сексуальные факторы – 7 %; производственные канцерогены – 4 %; алкоголь – 3 %; непосредственное загрязнение окружающей среды – 2 %; онкологически отягощенная наследственность – 2 %; пищевые добавки, ультрафиолет солнца и ионизирующая радиация – по 1 %; и, наконец, 5 % случаев рака обусловлены неизвестными причинами.

Кроме того, старение является еще одним основополагающим фактором развития рака. С возрастом заболеваемость раком резко возрастает, вероятнее всего из-за накопленных рисков развития некоторых раковых заболеваний.

Эти факторы нельзя рассматривать в отрыве друг от друга, все решает их сложная совокупность. В течение жизни на человека могут действовать одновременно как все вышеперечисленные, так и другие вредные факторы. В каждом конкретном случае трудно с полной уверенностью сказать, что явилось причиной рака у больного. Но в целом сегодня ясно, что **около 80 % случаев рака связаны с неправильным образом жизни и воздействием вредных факторов окружающей среды.**

ГРУППЫ ПОВЫШЕННОГО ОНКОЛОГИЧЕСКОГО РИСКА

Так как рак встречается среди различных групп населения далеко не равномерно, можно выделить группы повышенного онкологического риска. Их делят на 5 категорий по степени повышения риска.

1. Практически здоровые люди любого возраста с отягощенной онкологической наследственностью и люди старше 45 лет.

2. Практически здоровые люди, подвергавшиеся в прошлом и подвергающиеся воздействию канцерогенных факторов: курильщики, лица, имеющие профессиональные и бытовые канцерогенные вредности, перенесшие облучение ионизирующей радиацией, зараженные онкогенными вирусами.

3. Люди, страдающие хроническими заболеваниями и нарушениями, повышающими онкологический риск, такими как атеросклероз, гипертоническая болезнь, сахарный диабет 2-го типа, ожирение, угнетение иммунитета, нарушения менструального цикла и др.

4. Больные с предраковыми заболеваниями. Большинство злокачественных опухолей развиваются на фоне длительно существующих предраковых заболеваний. Для каждой локализации рака существуют свои предраковые заболевания. Например, для рака желудка это хронический атрофический гастрит, толстой кишки – железистые полипы, пищевода – хронический атрофический эзофагит, полости рта – лейкоплакии, шейки матки – дисплазия, тела матки – железистая гиперплазия и т. д. Предраковые заболевания делят на *облигатные*, при которых рак возникает обязательно, и *факультативные*, при которых лишь повышается вероятность возникновения рака. Чаще всего встречаются факультативные предраковые заболевания.

5. Онкологические больные, прошедшие радикальное лечение по поводу злокачественной опухоли. Контингенты изле-

ченных онкологических больных являются самой серьезной группой повышенного онкологического риска, так как согласно наблюдениям у них более чем в 30 % случаев развиваются новые злокачественные опухоли.

РАННЕЕ ВЫЯВЛЕНИЕ

Рак - это длительный многостадийный процесс. Доказано, например, что до достижения опухоли (в области легкого, желудка, молочной железы) размера 1-1,5 см в диаметре проходит 5-10 и более лет. Большинство опухолей закладываются в 25-40 лет, а в ряде случаев и в детстве.

В медицине существует понятие *онкологической настороженности*, которое подразумевает необходимость при обследовании любого больного прежде всего исключить возможность ракового заболевания. Данное положение касается не только врачей. **Человек, заботящийся о своем здоровье, должен подвергать себя самоконтролю и при появлении подозрительных симптомов, не затягивая, обращаться к врачу. Это первый шаг к ранней диагностике рака и его излечению. На ранних стадиях рак излечим.**

НАСТОРАЖИВАЮЩИЕ СИМПТОМЫ

- Изменения стула или мочеиспускания.
- Длительно незаживающие язвы или раны.
- Необычные кровотечения или выделения с мочой, из носа, рта, влагалища, прямой кишки.
- Появление узла, уплотнения в молочных железах или где-либо еще: под кожей, в области лимфатических узлов.
- Появление расстройств пищеварения и затруднений глотания.
- Очевидные изменения кожных разрастаний или невусов (родинок).
- Постоянный кашель или хрипота.
- Необъяснимая потеря веса или аппетита.

Если у вас появились вышеперечисленные симптомы, следует обратиться к врачу и провести необходимое обследование. Совсем не обязательно, что за этими симптомами скрывается злокачественная опухоль, но в онкологии всегда лучше перестраховаться.

В медицине широко применяются некоторые массовые диагностические процедуры, которые позволяют выявлять рак различных органов на ранних стадиях. Периодическое проведение таких обследований рекомендуется людям старшего и пожилого возраста, лицам из групп повышенного онкологического риска.

РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ОБСЛЕДОВАНИЯ ДЛЯ РАННЕЙ ДИАГНОСТИКИ РАКА

- Маммография (рентгеновское обследование молочных желез) для женщин старше 40-50 лет.
- Флюорография (рентгеновское обследование грудной клетки) для курильщиков и при профессиональных канцерогенных вредностях, например, при контакте с асбестом.
- Цитологическое обследование мазков шейки матки женщин с 20 лет.
- Обследование прямой кишки для выявления опухолей прямой кишки и предстательной железы.
- Анализ крови на простат-специфический антиген для выявления опухолей предстательной железы.

Для проведения вышеперечисленных обследований надо наблюдаться у врачей-специалистов. Периодичность проведения обследований определяет врач.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОБРАЗУ ЖИЗНИ И ПРОФИЛАКТИКЕ РАКА

К развитию злокачественной опухоли может привести множество причин и способствующих факторов, длительно действующих на организм. По оценкам специалистов до 80 % этих причин и факторов риска можно устранить. Следовательно, теоретически 80 % случаев рака можно предотвратить, но профилактики

ка должна быть комплексной, многосторонней и длительной. В идеале профилактику рака следует начинать с раннего детства.

- Если ваши кровные родственники болели раком, то онкологический риск у вас повышается, но фатальной наследуемости рака в большинстве случаев нет. Если у вас есть основания подозревать наследственную природу рака в вашей семье, обратитесь в медико-генетическую консультацию.

- Если вы часто болеете простудными и инфекционными болезнями, имеете хронические заболевания, пройдите обследование состояния иммунной системы, при необходимости пройдите лечение, восстанавливающее активность иммунитета.

- Пересмотрите свои привычки в питании, сократив потребление продуктов животного происхождения и уделяя должное внимание растительному пище (крупам, зерновым, овощам, фруктам, зелени, орехам).

- Занимайтесь физическими упражнениями ежедневно по 50-60 минут в день, но не меньше 30 минут 3 раза в неделю.

- Частота злокачественных опухолей разных локализаций зависит от пола. Женщинам следует больше заботиться о профилактике рака молочной железы и половых органов, мужчинам – о профилактике рака легкого и желудка.

- Поддерживайте на протяжении всей жизни оптимальный уровень трудовой активности, старайтесь заниматься той работой, которая приносит вам удовлетворение и радость.

- Поддерживайте нормальный режим труда и отдыха. Не уменьшайте продолжительность сна, которому в среднем следует уделять 7-8 часов в сутки. Умейте отдыхать и расслабляться, переключаясь на общение с людьми, животными, природой и т. д. Помните, что новые впечатления оказывают благоприятный эффект на здоровье.

- Стремитесь ослабить вредное воздействие на организм стрессорных реакций, особенно длительного хронического стресса. Борьбе со стрессом помогает переключение на приятную для вас деятельность, физические упражнения, активный отдых. Не следует снимать стрессорное напряжение алкоголем и сигаретой, вредные последствия которых несравненно выше. Если у вас есть проявления пограничной депрессии, синдрома хронической усталости, обратитесь к врачу, пройдите необходимое лечение. Не поддавайтесь разрушительному действию отрицательных эмоций.

Огромную роль в преодолении стрессорного напряжения играет вера в Бога, в Того, Кто намного сильнее и могущественнее, чем сам человек. Научно доказано, что доверие Богу способно помочь человеку преодолеть сильные стрессы и справиться с определенными формами беспокойства.

Если ваш возраст составляет 45 и более лет, вы входите в возрастную группу повышенного онкологического риска. С этого возраста необходимо больше внимания уделять сохранению своего здоровья и мерам индивидуальной профилактики рака.

Говорят, что рак – это расплата за несправедно прожитые молодость и зрелость. Средневековый голландский философ Эразм Роттердамский писал: *«То, чем мы грешим в молодости, приходится искупать в старости»*. Зачастую мы ежедневно легкомысленно подвергаем риску свое здоровье: из-за незнания принципов профилактики; из-за лени и занятости более важными, на наш взгляд, делами; в надежде на то, что все обойдется без последствий.

Современная онкология располагает мощными методами хирургического, лучевого и лекарственного лечения рака, которые в ряде случаев, особенно на ранних стадиях, позволяют добиться успеха. Если 60 лет назад от рака излечивали примерно 5 % больных, то сейчас, в целом, более 30 %. При некоторых раковых заболеваниях сегодня полностью излечивают большинство больных. Однако в онкологии особенно актуальна аксиома медицины: *«Болезнь легче предупредить, чем лечить»*.

В настоящее время есть только два способа надежной борьбы со злокачественными опухолями: профилактика и диагностика на ранних стадиях, что позволяет «заморозить» рак на долгие годы или успешно его излечить.

Берегите свое здоровье!



Пища и РАК

Существует тесная взаимосвязь между раком и диетой: некоторые продукты являются причиной рака, другие помогают предотвратить его.

Рак – самая пагубная из всех болезней, поражающих людей. Во всем мире прилагаются огромные усилия, чтобы выявить причины рака.

Самая значимая из них – **неправильное питание**. К сожалению, до недавнего времени любой, кто утверждал, что употребление ряда продуктов способно помочь предотвратить рак или вылечить его, считался шарлатаном.

Однако в последние десятилетия были получены научные доказательства того, что употребление определенных продуктов в значительной мере влияет на рак.

ПИЩА КАК ПРИЧИНА РАКА

Горькая ирония состоит в том, что пища, которая должна обеспечивать здоровье и жизнь, стала основной причиной рака и смерти.

По-видимому, привычки в питании большей части населения развитых стран нуждаются в корректировке. Люди едят **слишком много продуктов животного происхождения**, которые стимулируют развитие рака, и **мало продуктов растительного происхождения**, помогающих защитить организм от рака.

Чтобы снизить риск развития рака, избегайте следующих продуктов:

- Вяленое мясо (колбасные изделия, вяленая ветчина, бекон и т. д.), мясо гриль и сильно прожаренное мясо.
- Мясо, рыба и другие продукты животного происхождения, богатые белками и жирами и дающие избыток калорий.
- Копчености, соленья, маринованные продукты или очень острая пища.
- Очень горячая пища и напитки.
- Алкогольные напитки, кофе и табак (при комбинировании этих продуктов их канцерогенное действие усиливается).

ПИЩА И ПРОФИЛАКТИКА РАКА

Профилактика рака требует увеличения потребления с пищей.

- **Провитамина А и витаминов С и Е**
- **Клетчатка (пищевые волокна)**
- **Фитохимических элементов**

Экспериментально и эпидемиологически доказано, что все эти компоненты пищи обладают антиканцерогенным действием. Они содержатся почти исключительно в продуктах **растительного происхождения**.

ПИЩА И ЛЕЧЕНИЕ РАКА

Пища не только играет жизненно важную роль в профилактике рака, она остается важным фактором даже тогда, когда рак диагностировали.

Все противоопухолевые продукты, которые будут перечислены далее, в особенности фрукты, салаты и свежевыжатые соки, являющиеся вспомогательными лечебными средствами, которые не следует игнорировать. Экспериментально доказано, что они замедляют рост злокачественных клеток.

ПРОДУКТЫ, ПОМОГАЮЩИЕ СНИЗИТЬ РИСК РАКА

Фрукты

Фрукты наряду с овощами – **самая эффективная** антиканцерогенная пища. Научные исследования, проводившиеся во всем мире, показали, что обильное употребление фруктов снижает риск заболевания раком.

• **Цитрусовые**, такие как **лимоны, апельсины и грейпфруты**. Их антиканцерогенное свойство обусловлено комбинированным действием витамина С, флавоноидов, лимониидов и пектина.

• **Сливы и яблоки** защищают от рака толстой кишки.

• **Ананасы** предотвращают рак желудка.

• **Виноград**. Содержащееся в винограде вещество, особенно в его кожуре, вещество ресвератрол, обладает антиканцерогенным свойством.

• **Черника** и другие сложные плоды, такие, как **клубника, голубика и смородина**, богаты антоцианинами – мощными антиоксидантами, нейтрализующими канцерогенное действие свободных радикалов.

• **Ацерола, гуава и киви**, благодаря высокому содержанию в них витамина С обладают антиканцерогенными свойствами.

Овощи

Все овощи защищают от рака в большей или меньшей степени. Богатое содержание в них провитамина А, **витамина С** и антиоксидантных фитохимических элементов объясняет их антиканцерогенный эффект. Самые эффективные из них:

• **Красная свекла**

Содержит антиканцерогенные фитохимические элементы.

• **Морковь**

Высокая концентрация в моркови бета-каротина (провитамина А), других каротиноидов и пищевых волокон объясняет противоопухолевое действие моркови.

• **Пасленовые (Solanaceae)**

Овощи из этого семейства защищают от рака, в особенности **томаты, сладкий перец и баклажаны**. Считается, что своими антиканцерогенными свойствами пасленовые обязаны богатому содержанию бета-каротина (провитамина А), каротиноидов и витамина С, все они являются мощными антиоксидантами.

• **Лилейные (Liliaceae)**

Все овощи этого семейства, в особенности **лук и чеснок**, содержат флавоноиды и сернистую эссенцию, защищающие от рака.

• **Крестоцветные (Crucifers)**

Растения из этого семейства содержат разнообразные сернистые фитохимические элементы, антиканцерогенное действие которых было продемонстрировано на лабораторных животных. Противоопухолевое свойство сохраняется в приготовленных растениях.

Капуста, цветная капуста, брокколи и редис – наиболее известные своими антиканцерогенными свойствами крестоцветные.

Цельнозерновые злаки

Клетчатка в цельнозерновых злаках ускоряет движение в кишечнике. Пищевые волокна также задерживают канцерогенные вещества, находящиеся в пищеварительном тракте, и выводят их из организма со стулом. Злаки содержат фитаты, обладающие антиканцерогенным действием, хотя они снижают усвоение железа и цинка.

Бобовые

Все бобовые защищают от рака благодаря богатому содержанию в них пищевых волокон и антиканцерогенных фитохимических элементов, таких как **фитиновая кислота** и фитаты.

Соя и соевые продукты

Соя и соевые продукты, в особенности тофу и соевое молоко, обеспечивают большое количество антиканцерогенных фитохимических элементов. Наиболее эффективны изофлавоны – генистеин и даидзеин, не дающие развиться раку груди и простаты.

Оливковое масло

Исследования, проведенные в Испании и США, показали, что употребление оливкового масла в качестве замены пищевых жиров снижает риск рака груди.

Йогурт

В противоположность молоку, употребление которого связано с разными видами рака, йогурт защищает от этой болезни, особенно от рака груди.

Содержание в биотическом йогурте активных культур и молочной кислоты частично объясняет его защитное действие.

ПРОДУКТЫ, СПОСОБСТВУЮЩИЕ РАЗВИТИЮ РАКА

Мясо

Многочисленные научные исследования, как экспериментальные, так и статистические, выявили, что употребление мяса является значительным фактором риска для большинства типов рака (рака мозга, легких, желудка, почек, мочевого пузыря, матки, яичников, простаты и других).

Особенно вредны:

- красное мясо (говядина, баранина и свинина);
- шашлык;
- жареное мясо;
- соленое и/или вяленое мясо (ветчина, бекон и колбасные изделия).

Молоко

Согласно различным исследованиям избыточное употребление цельного (не обезжиренного) молока ведет к развитию нескольких типов рака: груди, легких, яичников, простаты и мочевого пузыря.

Рыба

Связь между употреблением рыбы и раком изучена меньше, чем связь между употреблением мяса и раком, но тем не менее она присутствует. Употребление рыбы (особенно соленой и вяленой) влияет на развитие рака гортани, носоглотки, эндометрия и поджелудочной железы.

Моллюски, обитатели шельфа

Они могут быть заражены канцерогенными химическими веществами, сбрасываемыми в море.

Яйца

Согласно статистическим данным избыточное употребление яиц (более трех в неделю) ведет к развитию рака груди, желудка, легких, поджелудочной железы, толстой кишки, эндометрия и яичников.

Рафинированные продукты

Когда белый хлеб, булочки и другие рафинированные продукты используются в пищевом рационе вместо цельнозерновых злаков, существует определенный риск формирования рака. По крайней мере три фактора обуславливают эту зависимость:

- Недостаток пищевых волокон.
- Избыточное содержание сахара.
- Наличие трансжирных кислот. Этот тип жирных кислот обычно содержится в промышленной выпечке. Жареная пища и маргарин также содержат трансжирные кислоты, повышают уровень холестерина и приводят к атеросклерозу и сердечным приступам, а также провоцируют рак груди и эндометрия.

Кофе

Употребление кофе напрямую связано с раком мочевого пузыря и с фиброзно-кистозной мастопатией – заболеванием груди, которое может предшествовать раку.

Причина – отнюдь не содержание в кофе кофеина, а наличие определенных компонентов в его эссенции. Следовательно, употребление кофе без кофеина также увеличивает риск рака мочевого пузыря.

Алкогольные напитки

Все алкогольные напитки приводят к развитию рака, в том числе те, что считаются полезными, – вино и пиво. Для развития рака не требуется больших доз. Раковая активность наблюдается даже при умеренном употреблении алкогольных напитков.

Употребление одного бокала вина (175 мл) ежедневно увеличивает риск развития рака груди у женщин на 250 %.

Специи

Еда, изобилующая острыми специями, может быть фактором риска определенных типов рака, таких, к примеру, как рак ротовой полости и пищевода.

Сахар

Различные эпидемиологические исследования связывают избыточное употребление белого сахара (сахарозы) со следующими типами рака:

- рак толстой кишки;
- рак желудка;
- рак шейки матки.

Таким образом, те, кто желает снизить риск развития рака, должны придерживаться вегетарианской диеты.

РАК: КАНЦЕРОГЕНЫ И АНТИКАНЦЕРОГЕНЫ

Рак – неконтролируемый рост клеток, приводящий к образованию злокачественной опухоли. Он поражает соседние ткани и может повлечь за собой метастазы (другие опухоли того же типа, появляющиеся вдали от очага опухоли). Их развитие приводит к смерти.

Канцерогены – пища, вещество или иной фактор, способствующий развитию рака. Наиболее распространенные канцерогены: табачный дым; *определенные пищевые* добавки, такие как нитриты; вещества, образующиеся во время приготовления мяса; химические загрязнители, такие как пестициды; некоторые вирусы и грибки, а также радиация.

Мутагены – вещества, вызывающие мутации, или изменения, в генетическом коде клеток. Многие из этих мутаций служат причиной того, что клетки становятся раковыми. Таким образом, мутагены также являются канцерогенами. Мутагены формируются, когда пищу, в особенности мясные продукты, жарят или коптят.

Антиканцерогены или противоопухолевые средства – пища или вещество, нейтрализующее действие канцерогенов, замедляющее или предотвращающее развитие рака. Фактически все антиканцерогены имеют растительное происхождение.

Джордж Памплон-Роджер,
Здоровая пища

ДИАБЕТ – не приговор!



Сахарный диабет – глобальная медико-социальная проблема XXI века. На сегодняшний день в мире насчитывается более 360 миллионов человек с этим заболеванием, а к 2030 году ожидается более 500 миллионов заболевших. В связи с этим сахарный диабет еще в 1991 году определен Всемирной организацией здравоохранения как эпидемия неинфекционного заболевания.

Существует ли выход из сложившейся ситуации, и каковы шансы преодоления сахарного диабета у тех, кто им страдает?

ЧТО ТАКОЕ САХАРНЫЙ ДИАБЕТ?

Сахарный диабет (от лат. *diabetes mellitus*) – хроническое заболевание, в основе которого лежит абсолютная или относительная недостаточность инсулина в организме, вызывающая нарушение обмена веществ, в первую очередь, углеводного. Инсулин является гормоном поджелудочной железы, регулирующим уровень сахара, содержащегося в крови. Гипергликемия, или повышенный уровень сахара в крови, является общим результатом неконтролируемого диабета и со временем причиняет серьезный ущерб многим системам организма, особенно нервам и кровеносным сосудам.

ИЗ ИСТОРИИ ЗАБОЛЕВАНИЯ

О заболевании, протекающем с выделением большого количества мочи, известно с древних времен, о нем упоминалось еще в папирусе Эберса в XVII в. до н. э. Древнеримский врач Аретей Каппадокийский (I-II в. н. э.) первым описал сахарный диабет с клинической точки зрения, отмечая, что у больных данным заболеванием принятая внутрь жидкость не остается в теле, а «проходит сквозь него», выделяясь в больших количествах с мочой. Термин «диабет» (от др. греч. διαβαίνω означает «перехожу, пересекаю») впервые был использован греческим врачом Деметриосом из Аламании (II в. до н. э.). Гораздо позже, в 1756 г., при этом заболевании в моче был обнаружен сахар, что послужило основанием для существующего названия болезни.

ТИПЫ САХАРНОГО ДИАБЕТА

Существуют разные типы сахарного диабета, но хотелось выделить лишь два из них.

- **Диабет первого типа** (ранее именовавшийся *инсулинозависимым* или *детским диабетом*) характеризуется отсутствием выделения инсулина. Без ежедневного приема инсулина диабет первого типа быстро ведет к летальному исходу.

К симптомам относятся: чрезмерное мочеотделение (полиурия), жажда (полидипсия), постоянный голод (полифагия), потеря веса, ухудшение зрения, усталость. Они могут проявляться неожиданно.

- **Диабет второго типа** (ранее именовавшийся *инсулиннезависимым* или *взрослым диабетом*) является результатом неэффективного использования организмом инсулина. Диабет второго типа поражает 90 % больных диабетом во всем мире и является в значительной мере результатом избыточного веса и отсутствия физической активности.

Симптомы сходны с симптомами диабета первого типа, однако часто являются менее выраженными. В результате болезнь может быть диагностирована по истечению нескольких

лет после ее начала уже после возникновения осложнений.

До недавнего времени диабет этого типа наблюдался лишь среди взрослых, однако сегодня им также болеют дети, страдающие ожирением.

Факторы риска, способствующие развитию диабета второго типа:

- избыточный вес;
- малоподвижный образ жизни;
- переедание;
- частое употребление пищи, богатой рафинированным сахаром, жирами;
- частые стрессы;
- курение и др.

Сахарный диабет может подкрадываться незаметно, маскируясь под другие недуги – панкреатит, анемию, астению и пр. Поэтому для успешного лечения особенно важно как можно раньше поставить правильный диагноз.

КАК ДИАГНОСТИРУЮТ ДИАБЕТ?

Диагноз «сахарный диабет» многие воспринимают как приговор, однако данное заболевание может быть преодолено, если оно было обнаружено на ранних сроках. Диагностика сахарного диабета основывается, конечно, на клинических проявлениях, но диагноз устанавливается только после выявления нарушений лабораторным путем. При первых же подозрениях на сахарный диабет врачи назначают анализ крови на сахар.

На заметку!

Чтобы получить объективный результат, необходимо соблюдать определенные условия перед сдачей анализа крови на сахар:

- за сутки до проведения анализа нельзя употреблять алкоголь (лучше отказаться вообще);
- последний прием пищи должен быть за 8-12 часов до анализа, пить можно, но только воду;
- утром перед анализом нельзя чистить зубы, так как в зубных пастах содержится сахар, который всасывается через слизистую оболочку ротовой полости и может изменить показания анализа. Также нельзя жевать жевательную резинку.

В обязательном порядке проверяется наличие сахара в моче. У здоровых людей он должен отсутствовать. Если эти простейшие анализы дают первые подозрения на сахарный диабет, то существует еще несколько тестов (пероральный тест на толерантность к глюкозе, определение гликированного гемоглобина, тест на содержание кетоновых тел или ацетона в моче и др.), которые могут подтвердить диагноз.

Для диагностики осложнений диабета и составления прогноза заболевания проводят дополнительные обследования (исследование глазного дна, электрокардиограмму, экскреторную урографию и др.)

О ЧЕМ МОЖЕТ РАССКАЗАТЬ САХАР В КРОВИ

Норма уровня сахара в крови утром натощак составляет 3,3–5,5 ммоль/л. Отклонение от нормы в пределах

5,6–6,6 ммоль/л свидетельствует о нарушенной толерантности к глюкозе (состояние, пограничное между нормой и патологией). Повышение же уровня сахара в крови натощак до 6,7 ммоль/л и выше дает основания заподозрить наличие сахарного диабета. В сомнительных случаях дополнительно проводят измерение уровня сахара в крови через два часа после нагрузки глюкозой (пероральный тест на толерантность к глюкозе). Показатель нормы при таком исследовании повышается до 7,7 ммоль/л, показатели в пределах 7,8–11,1 ммоль/л указывают на нарушение толерантности к глюкозе. При сахарном диабете уровень сахара через два часа после нагрузки глюкозой достигает 11,2 ммоль/л и выше. Однако нормы в каждой лаборатории могут несколько различаться в зависимости от применяемых методик исследования, поэтому если на бланке анализа указаны другие показатели нормы, то ориентироваться надо именно на них.

ОСЛОЖНЕНИЯ САХАРНОГО ДИАБЕТА

У пациентов с сахарным диабетом длительное (в течение нескольких лет) повышение сахара в крови приводит к поражению мелких сосудов (*диабетическая микроангиопатия*) и периферических нервных окончаний (*диабетическая нейропатия*), что, в свою очередь, ведет к нарушению нормального функционирования органов и тканей организма.

Сеть мелких кровеносных сосудов наиболее развита в сетчатке глаз и почках, а нервные окончания подходят ко всем органам (в том числе к сердцу и головному мозгу), но особенно много их в нижних конечностях. Поэтому наиболее частыми проявлениями микрососудистых осложнений при диабете являются поражения глаз (*диабетическая ретинопатия*), почек (*диабетическая нефропатия*) и нижних конечностей. При этом все методы лечения этих патологических состояний будут неэффективны, если не будет устранена основная причина – повышенный уровень сахара в крови. В этом поможет правильно подобранная сахароснижающая терапия и преобразование образа жизни, т. е. тщательный самоконтроль уровня глюкозы в крови.

ПРЕОБРАЗОВАНИЕ ОБРАЗА ЖИЗНИ

Сахарный диабет – это заболевание, которое вынуждает человека заняться собой. Этим, возможно, и пугает болезнь. Ведь мы не привыкли следить за своим здоровьем, относиться уважительно к собственному телу, прислушиваться к его нуждам. Но придется учиться, диабет этого потребует. Наше тело способно доставить нам столько радости, так что, если мы его немного побалуем вниманием, это будет только справедливо. И диабет не будет в этом помехой.

Схемы лечения диабетов первого и второго типов схожи: больному, как правило, прописывают множество лекарств для стабилизации уровня глюкозы в крови, для нормализации обмена веществ, для улучшения работы поджелудочной железы, печени, почек, сердечнососудистой системы, органов зрения и т. д. Но одних лекарств недостаточно, чтобы победить диабет. Нужно изменить образ жизни.

Известно, что большинство людей с сахарным диабетом второго типа могут привести в норму уровень сахара в крови путем внесения определенных, очень важных изменений в свой образ жизни: перейти на питание богатое пищей растительного происхождения с очень низким содержанием жиров и несколько раз в неделю заниматься физическими упражнениями (зарядка, быстрая ходьба, плавание и др.).

Питание

Пожалуй, никакое другое заболевание не зависит в такой степени от питания, как диабет. **Питание – единственный лечебный фактор при легкой форме диабета, основной при диабете средней тяжести и необходимый фон для ле-**

чения в тяжелых случаях. Хотелось бы заметить, что это не какое-то специальное диабетическое питание, а просто здоровое питание, необходимое каждому человеку, который хочет жить долго и счастливо. В стабилизации уровня сахара в крови важную роль играет наличие в питании достаточно большого количества натуральных, богатых клетчаткой (растительными волокнами) пищевых продуктов и низкое содержание жиров (особенно животного происхождения). Если употребляемые в пищу продукты лишены клетчатки, уровень сахара в крови может резко повыситься. При нормальных условиях этому противодействует порция инсулина. У людей, которые питаются высококалорийными продуктами, обедненных клетчаткой, содержание сахара в крови может испытывать резкие перепады в течение дня. Напротив, богатые клетчаткой пищевые продукты (зерновые, крупы, овощи, фрукты, зелень) способствуют выравниванию уровня сахара в крови и поддерживают выработку энергии на стабильном уровне.

Физические упражнения

Людям, страдающим сахарным диабетом, рекомендуется регулярно заниматься физическими упражнениями. В первую очередь потому, что в ответ на физическую нагрузку мышцы активней усваивают сахар за счет повышения энергозатрат, а это самым естественным образом приводит к снижению его уровня в крови. А если так, то напрашивающийся вывод очевиден: **регулярные физические упражнения уменьшают потребность больного диабетом в инсулине и сахароснижающих таблетках.** Кроме того, занятия физическими упражнениями могут помочь преодолеть наследственную предрасположенность к диабету. Если у кого-либо из членов семьи имеется диабет второго типа, это еще одно основание начать программу физических упражнений.

Физические упражнения значительно отодвигают развитие поздних осложнений диабета и тем вернее, чем раньше больной занялся физкультурой.

Снижение веса

Зачастую все, что требуется для нормализации уровня сахара в крови – это избавиться от лишнего веса. Этой цели будут способствовать как содержащая низкое количество жиров, богатая клетчаткой диета, так и регулярные активные физические упражнения.

А как насчет диабета первого типа?

Больные инсулинозависимым диабетом вынуждены принимать инсулин до конца жизни. Тем не менее богатая клетчаткой диета с низким содержанием жиров может способствовать снижению количества инсулина, необходимого для поддержания стабильного уровня сахара в крови, и уменьшению всегда существующего риска сосудистых осложнений.

Таким образом, перемены в образе жизни, помогающие бороться с диабетом второго типа, позволяют и предотвратить его, поскольку меры, необходимые для сохранения баланса между инсулином и глюкозой, идеально подходят для поддержания общего равновесия в организме.

К сожалению, на сегодняшний день проблема сахарного диабета остается открытой. Это неизлечимое хроническое заболевание, которое остается на всю жизнь. Но нельзя забывать о тех достижениях в области здорового образа жизни, диагностики, медикаментозной коррекции, которые позволяют прожить долгую и полноценную жизнь.

Грамотное лечение и самоконтроль позволяют сегодня миллионам больных сахарным диабетом полноценно работать, заниматься спортом, создавать здоровую семью, рожать детей и ничем не отличаться от окружающих.

Итак, кто имеет этот недуг, начните уже сегодня его преодолевать. А кто не страдает диабетом – не давайте ему никакого шанса!

Нигина Муратова,
врач-терапевт,
магистр общественного здоровья
(Университет Лома-Линда, США)



ДИАБЕТИЧЕСКАЯ СТОПА: как сохранить ноги

Синдром диабетической стопы, или в простонародье диабетическая стопа, является наиболее частым осложнением сахарного диабета. Примерно каждый третий страдающий сахарным диабетом уже имеет осложнения, не подозревая о болезни. При каждой седьмой большой ампутации больной впервые открывает для себя, что у него сахарный диабет. А ведь проблемы с ногами начинаются не на следующий день после начала болезни и развиваются иногда спустя десятилетия.

Синдром диабетической стопы – это поражение кожи, крупных и мелких сосудов, нервов, костей и мышц стопы. Эта патология вызвана токсическим действием повышенного уровня сахара в крови.

ПРИЧИНЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ СИНДРОМА ДИАБЕТИЧЕСКОЙ СТОПЫ

Синдром возникает как позднее осложнение сахарного диабета, когда длительное повышение количества глюкозы в крови губительно действует на крупные (*макроангиопатия*) и мелкие (*микроангиопатия*) сосуды, нервную, костно-мышечную ткань. Таким образом, при сахарном диабете страдают многие органы и системы. При этом нижние конечности, а особенно стопы и лодыжки, хуже кровоснабжаются из-за их удаленности от сердца. При длительном действии повышенного уровня сахара на нервные окончания нижних конечностей возникает *диабетическая нейропатия*. Нейропатия ведет к снижению болевой чувствительности: небольшие повреждения кожи стоп не ощущаются пациентом и очень медленно заживают. К тому же на ноги приходится большая нагрузка при ходьбе, мешающая быстрому заживлению.

Различают три формы синдрома диабетической стопы:

1. *Нейропатическая форма.*
2. *Ишемическая форма.*
3. *Смешанная форма.*

При нейропатической форме преобладает поражение нервной ткани, при ишемической – нарушение кровотока. При смешанной форме имеются проявления и нейропатической, и ишемической форм. Прежде всего пациентов беспокоит боль в конечных отделах стоп, которая может усиливаться в покое и ослабевать при движении. Характерны и другие проявления повреждения нервной ткани – онемение, жжение или охлаждения стоп, парестезии (ползание мурашек, покалывание). Глубокие повреждения тканей, развивающиеся вследствие ухудшения кровоснабжения, представлены плохо заживающими язвами, инфекционными поражениями, гангреной.

ДИАБЕТИЧЕСКАЯ ГАНГРЕНА СТОПЫ

Диабетическая гангрена – самая тяжелая форма диабетической стопы. Она развивается, когда на фоне тяжелых нарушений кровообращения в стопе и голени присоединяется анаэробная инфекция. Происходит это очень быстро и очень часто ведет к необратимым последствиям вплоть до гибели больного. На сегодняшний день главным средством лечения гангрены является ампутация, а дополнительными методами – применение антибиотиков и снятие интоксикации. Очень важно своевременно лечить диабетическую стопу, чтобы предупредить развитие гангрены.

ПРОФИЛАКТИКА ДИАБЕТИЧЕСКОЙ СТОПЫ

В основе профилактики «диабетической стопы» лежит ле-

чение сахарного диабета как основного заболевания. Лучше всего, если уровень сахара будет приближаться к норме – не выше 6,5 ммоль/л. Для этого необходимо делать физические упражнения, строго соблюдать диету и рекомендации лечащего врача по приему лекарств, частый самоконтроль уровня глюкозы в крови. Также необходимо своевременно посещать врача для контроля эффективности проводимого лечения и в случае надобности пересмотра и замены препаратов.

Большую роль в профилактике осложнений сахарного диабета играет и поддержание здоровья сосудов, которое достигается контролем над уровнем артериального давления – не выше 130/80 мм рт. ст., уровнем холестерина в крови – не выше 4,5 ммоль/л, полным отказом от курения, здоровой диетой и физической активностью.

Кроме того, следует исключить вредные привычки – курение (может повысить риск ампутации в 2,5 раза), алкоголь, а также усилить контроль над избыточным весом.

К профилактическим мерам по профилактике синдрома диабетической стопы при сахарном диабете относится также уход за ногами, который отличается от обычных гигиенических мер у людей без сахарного диабета. В этих правилах учитывается то, что при сахарном диабете снижена чувствительность стоп, а любое, даже самое мелкое, повреждение способно привести к серьезным последствиям.

Гимнастика для стоп, массаж и самомассаж помогут уменьшить болевые ощущения, восстановить чувствительность.

Пример упражнений гимнастики для стоп:

- 1) *Потягивание носков на себя и от себя*
- 2) *Разведение наружу и сведение стоп*
- 3) *Круговые вращения стопами вправо и влево*
- 4) *Сжимание пальцев ног в «кулачки» и расправление*

При массаже и самомассаже лучше использовать прием разминания, а не растирания.

ОСОБЕННОСТИ УХОДА ЗА НОГАМИ ПРИ САХАРНОМ ДИАБЕТЕ

1. Обращаться к врачу следует при возникновении даже незначительного воспаления, так как оно может привести к серьезным последствиям.

2. Мыть ноги необходимо ежедневно, вытирать осторожно, не растирая. Нельзя забывать про межпальцевые промежутки – их тоже необходимо тщательно промывать и просушивать.

3. Каждый день нужно осматривать ноги, чтобы выявить порезы, царапины, волдыри, трещины и другие повреждения, через которые способны проникнуть инфекция. Подошвы можно осмотреть при помощи зеркала. В случае плохого зрения лучше попросить сделать это кого-либо из членов семьи.

4. Нельзя подвергать ноги действию очень низких или очень высоких температур. Если ноги мерзнут, лучше надеть носки, нельзя пользоваться грелками. Воду в ванной или тазу необходимо вначале потрогать рукой и убедиться, что она не слишком горячая.



5. При травмах противопоказаны йод, спирт, «марганцовка», «зеленка» – они обладают дубящими свойствами. Лучше обработать ссадины, порезы специальными средствами – мирамистином, хлоргексидином, диоксидином, в крайнем случае 3 %-м раствором перекиси водорода и наложить стерильную повязку.
6. Нельзя пользоваться препаратами и химическими веществами, размягчающими мозоли, удалять мозоли бритвой, скальпелем и другими режущими инструментами. Лучше пользоваться пемзой или пилками для ног.
7. Обрезать ногти следует только прямо, не закругляя уголки. Утолщенные ногти не срезать, а подпилить. Если зрение плохое, лучше воспользоваться помощью членов семьи.
8. При сухости кожи ноги необходимо ежедневно смазывать жирным кремом (с содержанием облепихового, персикового масла), но межпальцевые промежутки смазывать нельзя.
9. Не рекомендуется давать в пользование личные носки и тапки, потому что таким образом очень часто передается грибковая инфекция. Носки или чулки нужно менять каждый день, носить только подходящие по размеру, избегать тугих резинок и заштопанных носков.
10. Осматривать обувь следует ежедневно, посторонние предметы в обуви, мятая стелька, порванная подкладка и т. п. могут привести к мозолям и другим повреждениям.
11. Обувь должна быть максимально удобной, хорошо сидеть на ноге. Нельзя покупать обувь, которую необходимо разносить. При значительной деформации стоп потребуется специально изготовленная ортопедическая обувь. Уличную обувь нельзя надевать на босую ногу. Сандалии или босоножки, у которых ремешок проходит между пальцами, противопоказаны. Нельзя ходить босиком, особенно по нагретым поверхностям.

ОБУВЬ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ С ДИАБЕТИЧЕСКОЙ СТОПОЙ

Профилактическая ортопедическая обувь может понадобиться не всем пациентам с сахарным диабетом, а тем, у кого имеются различные деформации стоп. Правильно подобранная обувь может в 2–3 раза снизить риск возникновения синдрома диабетической стопы.

Что необходимо учитывать при выборе обуви:

1. Бесшовность или минимальное количество швов.
2. Ширина обуви не должна быть меньше ширины стопы.
3. Объем должен регулироваться при помощи шнурков либо «липучки».
4. Несгибаемая жесткая подошва с перекатом.
5. Материал верха и подкладки должен быть эластичным.
6. В обуви должен быть дополнительный объем для возможности вложения ортопедической стельки.
7. Толстая и мягкая стелька толщиной не менее 1 см.
8. Передний край каблука должен быть скошен.
9. Если есть деформации стопы, рекомендуется обратиться за изготовлением индивидуальной пары стелек, срок службы которых составляет 6–12 месяцев и более.

При покупке и ношении обуви необходимо придерживаться следующих правил:

1. Покупать обувь нужно во второй половине дня, когда ноги уже устали, отекли. Такая обувь подойдет вам наилучшим образом.
2. Обувь должна быть мягкая, широкая, удобная и хорошо сидящая на ноге, из натуральных материалов. Она не должна причинять дискомфорт при первой примерке и зажимать стопу.
3. Среди обуви своего размера лучше выбрать обувь с каблуком не выше 4 см (для женщин) и не меньше 1–2 см (для мужчин). Плоская подошва не рекомендуется: она также как и очень высокий каблук, способствует развитию плоскостопия, могут травмироваться сосуды, нервы, деформироваться стопа.
4. Если чувствительность на ноге снижена, перед тем, как пойти за покупкой обуви, дома нужно разуться и встать босыми ногами на чистый лист бумаги или тонкого картона, обвести контуры стопы ручкой, вырезать и взять отпечаток с собой. Такую стельку во время покупки надо вставить в обувь. Свободное пространство между бумагой и стенкой обуви должно составлять 1 мм. Если стелька согнется по краям, то обувь будет давить и вызовет натертости или мозоли, а очень свободное расположение стельки также может привести к нежелательным последствиям.
5. Примерьте обувь. Если вы чувствуете себя в ней некомфортно, откажитесь от покупки.
6. Следует правильно шнуровать обувь – параллельно, а не перекрестно.
7. Никогда не надевайте обувь без носков.
8. При выборе домашних тапочек желательно обращать внимание на то, чтобы пятка находилась выше мыска, а задник и пальцы, по возможности, были закрытыми.

Помните, что развитие осложнений при сахарном диабете можно не только отсрочить, но и предотвратить, если грамотно следить за собой!



ОСТАНОВИТЬ ВЫБРОС ГОРМОНОВ!

Я никогда не забуду слова институтского профессора, который вел у нас психиатрию. Раньше он был дерматологом. Однажды я поинтересовался, почему он оставил дерматологию и занялся психиатрией. Он ответил так: *«Ко мне тек нескончаемый поток людей, страдающих псориазом и экземой. В конце концов, я пришел к заключению, что эти пациенты через кожу выплакивают свою душевную боль. Практически у всех таких больных были тяжелые переживания – они имели право рыдать и стенать. Но они не позволяли себе плакать. И их скорбь выходила через кожу в виде болезненной, зудящей и мокнувшей сыпи».*

Исследования показали, что, когда человек испытывает стресс, псориаз и экзема обостряются.

Хоть я и не дерматолог, мой совет так: *«Если ваша кожа начинает кричать, прислушайтесь».* А как терапевт я настоятельно вам рекомендую: учитесь снимать стресс.

ЧТО ТАКОЕ ВОСПРИЯТИЕ?

Стресс вызывают не столько сами события, сколько *восприятие* происходящего. Уровень напряжения человека определяется тем, что для него значат те или иные обстоятельства. То, что один человек считает ужасным или невыносимым, для другого оказывается пустяком.

Один профессиональный футболист рассказал мне, что, играя в футбол, он не испытывает большого напряжения. Да, к концу игры он устает, но это «хорошая» усталость. А вот после того, как он час позанимается финансовыми делами, ему нужно вздремнуть – настолько измученным он себя чувствует. Неужели выписывание счетов тяжелее, чем игра в футбол? Нет. Но для этого мужчины футбол – любимое дело, приносящее радость. А счета – занятие трудное и скучное.

Стресс, который получает футболист, определяется тем, как он воспринимает свои занятия.

Американские психологи Томас Холмс и Ричард Рэй, разработавшие шкалу стрессов, по которой оценивается риск возникновения нервного расстройства и некоторых соматических заболеваний, выявили, что даже радостные события – например, рождение ребенка – могут оказывать стрессом. Все дело в восприятии счастливых событий.

Вероятно, вы слышали трагические рассказы о человеке, который перенес инсульт, когда он узнал о крупном выигрыше в лотерею. Или о сердечном приступе у матери, когда домой неожиданно вернулся давно пропавший сын. Исследователь стресса Роберт Сапольский пишет: *«Почему неожиданная радость может убить человека так же, как и внезапное горе? Да потому, что эти чувства вызывают схожие физиологические реакции. Да, безумный гнев и огромная радость по-разному воздействуют на репродуктивную систему, на рост организма и, вероятно, на иммунную систему. Но на сердечно-сосудистую систему они влияют одинаково».*

Вот суть связи между эмоциями и физическим состоянием.

ОТДАЛЕННЫЕ ПОСЛЕДСТВИЯ СТРЕССА

Случалось ли вам проснуться, а голова занята воспоминаниями о каком-то тяжелом событии? И весь день складывается неудачно, как будто это событие случилось только что. Прошлое часто возвращается к нам во сне. Для многих людей даже воспоминания о тяжелых событиях столь болезненны, что становятся источником стресса.

Биохимическим процессам мозга все равно: случилось ли

несчастье вчера или двадцать лет назад. Как только мозг переписывает воспоминание на язык нейро-медиаторов и гормонов, организм реагирует на конкретные химические вещества. А тело тем более не осознает, на какое именно событие оно отзывается. **Боль от старой душевной раны вызывает такие же чувства (а значит, и такую же реакцию организма), как и сегодняшняя боль.**

Более того, чем дольше человек погружен в старые раны и обиды, тем привычнее они становятся для мозга, и стрессовая реакция при возникновении воспоминаний развивается все быстрее. Тело снова и снова переживает воздействие стресса, который человек пережил при увольнении с работы, отказе в повышении или разводе. Это происходит каждый раз, когда он живо рисует себе сцены из прошлого и вновь погружается в сопровождавшие их чувства. Вот почему соматические болезни развиваются спустя месяцы или даже годы после серьезной душевной травмы, например, после изнасилования или гибели любимого человека.



НАЛИЧИЕ СВЯЗИ МЕЖДУ ДУШЕВНЫМ НЕБЛАГОПОЛУЧИЕМ И СОМАТИЧЕСКИМИ НЕДУГАМИ

Многие люди, в том числе и врачи, не признают, что телесные недуги как-то связаны с состоянием души. Они не придают значения психосоматическим процессам. Многие медицинские школы придерживаются взгляда, что психосоматических болезней вообще не существует: они – всего лишь плод воображения. Но любой здравомыслящий человек интуитивно понимает, что эти болезни есть. Они начинаются с процессов, протекающих только в головном мозге: воображения, мышления, восприятия, воспоминаний. Но заканчиваются эти процессы весьма реальными физическими недугами. Расспросите человека, который долгое время страдает от психосоматического расстройства. Он подтвердит вам, что оно ничем не лучше и не легче любого другого недуга. Иногда подобные заболевания оказываются для больных очень мучительными. **Не стоит пренебрежительно относиться к болезни, которая берет начало в душевном состоянии. Современные научные данные все убедительнее свидетельствуют, что психическая составляющая присуща не отдельным редким заболеваниям, а большинству болезней.**

Вот какие психологические нарушения связаны с длительным стрессом: общее тревожное расстройство, панические атаки, посттравматический тревожный синдром,

депрессии, фобии, обсессивно-компульсивные расстройства (*невроз навязчивых состояний*) и другие, более редкие, патологии.

Длительный стресс проявляется и в физических недомоганиях. При хроническом перенапряжении серьезной угрозе подвергается практически каждый орган. И, если не предпринять необходимые меры, то хронический стресс приводит к целому ряду физических проблем.

СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫЕ НАРУШЕНИЯ:

гипертония, головокружение, пролапс митрального клапана, учащенное сердцебиение, пароксизмальная предсердная тахикардия (внезапно начинающееся и внезапно прекращающееся учащение сердечного ритма), аритмия (нарушения частоты, ритмичности и последовательности возбуждения и сокращения сердца), желудочковая или предсердная экстрасистолия (преждевременное сердечное сокращение).

ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНЫЕ РАССТРОЙСТВА:

гастроэзофагеальный рефлюкс (обратное продвижение содержимого желудка через нижний пищеводный сфинктер в пищевод), язва, гастрит, изжога, диспепсия (нарушение нормальной деятельности желудка, сопровождаемое ощущением боли или дискомфорта, раннего насыщения, переполнения, тяжести в подложечной области), запоры, диарея, синдром раздраженного кишечника, воспаление кишечника (включая болезнь Крона и язвенный колит).

ГОЛОВНАЯ БОЛЬ:

мигрень, головные боли напряжения.

КОЖНЫЕ ПРОБЛЕМЫ:

псориаз, экзема, крапивница, угревая сыпь.

МОЧЕПОЛОВАЯ СИСТЕМА:

хронический простатит, хронические и рецидивирующие грибковые инфекции, частые инфекции мочевыводящих путей, частое мочеиспускание, потеря сексуального влечения и импотенция, пониженный уровень половых гормонов (прогестерона и тестостерона).

БОЛИ И ВОСПАЛЕНИЯ:

хроническая боль в спине, фибромиалгия (комплексное расстройство с распространенной мышечно-скелетной болью, депрессией, нарушением сна, утренней скованностью и постоянной усталостью), синдромы хронических болей, тендинит (воспаление сухожилий), запястный синдром (боль и онемение в указательном и среднем пальцах и слабость большого пальца), дисфункция височно-нижнечелюстных суставов (хронический подвывих нижней челюсти).

БОЛЕЗНИ ДЫХАНИЯ И ЛЕГКИХ:

хронические и рецидивирующие простуды, синуситы, фарингиты и отиты, хронические и рецидивирующие бронхиты, пневмония, астма, бронхоспазм, одышка, гипервентиляция легких.

ОСЛАБЛЕНИЕ ИММУНИТЕТА:

хроническая усталость, хронические и рецидивирующие инфекции всех видов.

Длительный стресс серьезно ослабляет иммунитет, что открывает дорогу целому ряду заболеваний: мононуклеозу, цитомегаловирусной инфекции, различным аллергиям. Этот список можно дополнить аутоиммунными заболеваниями: ревматоидным артритом, волчанкой, базедовой болезнью и рассеянным склерозом. Медики пришли к выводу, что люди, испытывающие длительный стресс, крайне восприимчивы к вирусным, бактериальным, паразитарным и грибковым инфекциям.

КАК СВЯЗАНЫ СО СТРЕССОМ ОТДЕЛЬНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

Рак

В иммунной системе имеются цитотоксические Т-лимфоциты (Т-киллеры, «клетки-убийцы»). Они являются первой линией защиты организма против раковых клеток, вирусов,



бактерий и грибов. Лишь немногие из нас знают, что злокачественные клетки с определенной частотой возникают у всех людей. Но если иммунитет работает исправно, то он справляется с опасными клетками быстро и эффективно. «Клетки-убийцы» набрасываются на трансформированную клетку, прежде, чем та успевает разрастись в опухоль. Самое действенное средство для предотвращения рака – сильный и устойчивый иммунитет. А долговременный стресс серьезно его подрывает.

Аутоиммунные заболевания

Сейчас много говорится об укреплении иммунитета, но я хотел бы заметить, что чрезмерное его усиление тоже опасно. Работа иммунной системы контролируется мозгом. Когда в этом взаимодействии что-то нарушается, то последствия могут быть двоякими. Иногда иммунитет отвечает не ослаблением, а наоборот, безудержной активностью, и тогда иммунные клетки набрасываются не только на врагов, внешних и внутренних, но и на здоровые клетки. В результате развиваются аутоиммунные заболевания, например, ревматоидный артрит или системная красная волчанка.

Одной из главных опасностей, которая нарушает сбалансированное взаимодействие мозга с иммунной системой, является хронический стресс!

Аллергия

Все виды аллергии – аллергические риниты, пищевые аллергии, крапивница, экземы, бронхиальная астма и другие – непосредственно связаны со сбоями в работе иммунной системы, когда она принимает вполне безвредные вещества за опасные и начинает с ними сражаться. Эти сбои обычно вызываются сильным стрессом. Организм принимает пыль, частицы перьев птиц, меха и шерсти животных, плесень и цветочную пыльцу за вражеских лазутчиков, и иммунная система поднимается на борьбу с ними. Высокоспециализированные иммунные клетки (так называемые тучные клетки, или мастоциты) выделяют гистамин, который вызывает аллергическую реакцию: чихание, насморк, раздражение слизистой глаз, покраснение кожи. Организм делает все возможное, чтобы избавиться от раздражителей.

Если аллерген находится в продуктах питания, то раздражается желудочно-кишечный тракт, и появляются кожные реакции: так организм пытается удалить нежелательное вещество. Крайняя степень аллергической реакции – анафилактический шок, нередко заканчивающийся смертью. Он возникает в ответ на укусы осы или пчелы, на антибиотики, а из еды – на моллюсков, арахис и некоторые другие продукты.

Кожные заболевания

Многочисленные исследования показывают, что стресс вызывает псориаз. Псориаз можно сравнить с вулканом, который начинает извергаться под действием невидимых сил, бушующих под внешне спокойной поверхностью. Тело начинает выплескивать страх, разочарование, гнев и другие разрушительные эмоции через кожу. Болезненные, зудящие псориазные очаги сигнализируют о том, что организм взбунтовался против чрезмерного стресса.

Достаточно хорошо описана и связь между стрессом и угревой сыпью. Стрессовые угри чаще всего появляются у деловых женщин средних лет, которые активно делают карьеру. Угревая сыпь – обычное явление у тех, кто сдает выпускные экзамены или выполняет срочную работу, словом, у людей,

чья деятельность требует постоянного напряжения.

Подчас кожные заболевания сопровождаются осложнениями. Псориаз, экзема и стрессовые угри снижают защитную функцию кожи. На поверхности кожи образуются мелкие открытые ранки – ворота для различных микроорганизмов. Когда микробы проникают внутрь, развиваются заболевания, которые при кожном заражении трудно поддаются лечению и даже могут привести к смерти. В медицинской литературе описаны случаи фатальных исходов при стафилококковой инфекции, распространившейся через нарывы и другие кожные повреждения. Особенно опасны открытые ранки на лице или голове: инфекция может легко проникнуть в мозг.

Стресс оставляет свои отметины на коже не только в виде болезненных высыпаний. Душевное состояние человека отражается на его лице: на лбу и в уголках рта появляются резкие «стрессовые» морщины. Они не разглаживаются, даже когда человек спит.

Другие болезни

Хронический стресс иногда приводит к тому, что люди начинают во сне скрипеть зубами и крепко сжимать челюсти. Среди людей, которые страдают дисфункцией височно-нижнечелюстных суставов, много таких, у кого это заболевание вызвано стрессом.

Результаты одного исследования показали, что около 80 % пациентов с рассеянным склерозом примерно за год до обострения болезни пережили травмирующие события. В контрольной группе (люди, не болеющие этим недугом) нечто подобное перенесли лишь 35–40 % опрошенных.

Возможно, стресс и не является непосредственной причиной некоторых из перечисленных болезней, однако он значительно усугубляет их симптомы и страдания больного.

ВЛАСТЬ СТРЕССОВЫХ ГОРМОНОВ

Гормон стресса, адреналин, приводит человека в такое же состояние, как и морфий. И на молекулярном уровне их действие весьма схоже: в нем участвуют одни и те же рецепторы.

И, как и опийная наркомания, адреналиновое пристрастие ведет не к радостному будущему, а к подорванному здоровью: к ослабленному иммунитету, сердечным нарушениям, к преждевременному старению и ранней смерти.

Гормоны стресса похожи на морковку, подвешенную перед мордой осла. Мы гонимся за нашей «морковкой», но стоит ее достать – и запал кончается. Она вовсе не такая вкусная, как мы ожидали. Погоня за ней – вот что было самым увлекательным. Человек, подсевший на адреналин, не в силах расстаться именно с погоней и постоянно ищет все новые цели для преследования.

Люди, ведомые стрессовыми гормонами, часто достигают больших успехов в карьере. Они постоянно подстегивают себя: все больше, все лучше, все выше! Достигнув цели, они испытывают удовлетворение (правда, быстро переходящее). Да и в других жизненных сферах, какая бы награда ни маячила перед носом – образ жизни, финансовое положение, красивый партнер, – их вдохновляет азарт преследования.

Вполне допустимо изредка и на короткое время зарядиться энергией. Но если человек все время стремится к такому возбужденному состоянию, то он встает на путь полного сгорания. Не забывайте, что сердце, нервная система и другие органы подчас реагируют на позитивно заряженный стресс так же, как и на стресс, вызванный тяжелыми событиями.

Другие люди в своем пристрастии к адреналину не штурмуют вершины. Они получают вожделенный гормон, находясь в постоянном эмоциональном кризисе. Их жизнь – это бег от одной душераздирающей истории к другой. Вокруг них все всегда кипит и взрывается. В отношениях – вечные конфликты и страсти, и обязательно нужно сунуть свой нос в чужие дела, а если некого контролировать, то это трагедия. Вы никогда не задавались вопросом, почему некоторые просто не в состоянии жить спокойно? Они обязательно вовлечены в какую-нибудь кризисную ситуацию. А ответ может быть прост: не исключено, что эти люди настолько привыкли жить в накале страстей, что стали зависимыми от адреналина и кортизола.

Я знаю семьи, в которых отец вечно злой, а мать постоянно в депрессии. И вот тихая дочь-подросток потрясает семейство сообщением, что она беременна. А вскоре родители узнают, что их сын – наркоман. Я подозреваю, что все члены таких семей в той или иной форме зависимы от адреналина и кортизола.

ЗРИТЕ В КОРЕНЬ СТРЕССА

Если вы живете в постоянной спешке и напряжении, то не исключено, что вы тоже подсели на гормоны стресса. Возможно, сейчас вы чувствуете себя неплохо, но если вы подожгли свечу с двух сторон, то скоро придет время, когда она сгорит полностью.

В основе пристрастия к адреналину лежит потребность человека чувствовать себя на высоте, или, как минимум, лучше, чем обычно. Люди, зависимые от адреналина, постоянно заняты погоней за своими желаниями – для них это путь к счастью. Постепенно они становятся совершенно бесчувственными к подлинным ценностям.

Остановитесь на мгновение. Подумайте о том, чего вы действительно хотите, о чем тихо молит ваша душа. Вряд ли вам на ум придут какие-то материальные блага или новые свершения. Вряд ли вы захотите наркотического дурмана. Скорее всего, ваше сердце не запросит ничего из тех достижений и приобретений, которые ассоциируются с роскошной гламурной жизнью. Обратите внимание: люди, стоящие на пороге смерти, обычно меняют свою систему ценностей и посвящают себя тому, что для них по-настоящему важно и нужно. Вот что выходит на первый план:

- мир с Богом;
- взаимопонимание и любовь в семье;
- здоровье, сила и энергичность;
- мир в душе;
- простые удовольствия, несущие радость;
- время для общения с друзьями;
- обретение смысла жизни, на что обычно указывает желание стать благословением для других людей.



В такие времена становится ясно, чего человек не хочет. Как правило, люди совсем не хотят скандалить и спорить, жить среди насилия и грубости. Не желают перенасыщенного расписания, чрезмерных обязательств, излишней ответственности. Они не стремятся быть замотанными и измученными, потерять вкус к жизни или проводить свои дни вяло и бесцельно. Да и среди тех, кто еще не задумывается о конце, вряд ли найдутся личности, сознательно желающие бессмысленной жизни, в которой нет места для духовности.

Так зачем же ждать страшного диагноза или старости, чтобы начать жить той жизнью, которая вам по сердцу? Зачем чего-то ждать, чтобы обрести душевное и физическое здоровье, которого так жаждет ваша душа?

Дон Колберт,
Смертельные эмоции

Таблица стрессорных факторов Холмса-Рея

Этот тест позволяет определить уровень стресса. Вероятно, вас удивит, что события, внешне вполне безобидные, являются источником напряжения. Не исключено, что уровень стресса у вас окажется выше, чем вы ожидали!

В тесте приведены события повседневной жизни, имеющие различную эмоциональную окраску и значимость. Каждое событие оценено по 100-балльной шкале. Если за последние 12 месяцев с вами произошли какие-то из них, выпишите соответствующее число баллов в столбец «Ваша жизнь».

Событие	Баллы	Ваша жизнь
Смерть супруга	100	
Развод	73	
Разлад в супружеской жизни, разрыв	65	
Тюремное заключение	63	
Смерть близкого родственника	63	
Серьезная травма или болезнь	53	
Вступление в брак	50	
Увольнение, потеря работы	47	
Примирение супругов	45	
Выход на пенсию	45	
Болезнь близкого родственника	44	
Беременность	40	
Проблемы в интимной жизни	39	
Рождение ребенка, появление нового члена семьи	39	
Переход на новую работу, перестройка бизнеса	39	
Изменение финансового положения	38	
Смерть близкого друга	37	



Смена специальности	36	
Серьезные разногласия в семье	35	
Крупный заем, ипотека	31	
Потеря права выкупа заложенного имущества	30	
Изменение рабочих обязанностей	29	
Начало самостоятельной жизни сына или дочери	29	
Конфликты с родственниками жены/мужа	29	
Выдающийся личный успех	28	
Жена/муж уходит с работы или начинает работать	26	
Поступление в ВУЗ или его окончание	26	
Изменение жилищных условий	25	
Смена привычек	24	
Конфликты с начальством	23	
Изменение режима и условий работы	20	
Смена места жительства	20	
Смена учебного заведения	20	
Смена вида отдыха	19	
Смена внутрицерковной деятельности, служения	19	
Перемена в общественной деятельности	18	
Заем или кредит для приобретения машины, бытовой аппаратуры	17	
Изменение режима сна	16	
Перемены в семье (смерть родственников, браки, расставания)	15	
Изменение режима питания	15	
Отпуск	13	
Новогодние, рождественские и другие крупные празднества	12	
Мелкое правонарушение	11	
	Итого:	



Суммируйте баллы, записанные вами в третьем столбце. Если сумма:

- **300 и выше:** вероятность, что в ближайшем будущем вы заболеете, составляет 80 %.
- **150–299:** вероятность возникновения серьезных проблем со здоровьем составляет 50 %.
- **149 и ниже:** шансы заболеть составляют около 30 %.

Количество набранных баллов говорит еще и о том, как вы, скорее всего, поведете себя в напряженной ситуации. Обычно люди с высоким уровнем стресса реагируют более раздраженно, гневно или, наоборот, растерянно и подавленно.

ТАТУ.

Если бы тело могло говорить...

«...не делайте нарезов на теле вашем и не накалывайте на себе письмен. Я Господь».

Библия, Левит, 19 глава, 28 стих



Оно бы, пожалуй, кричало, умоляло его пощадить, уберечь от подобного «искусства». Почему? Попробуем разобраться, прибегая к помощи не только медицины, но и лингвистики.

Слово татуировка (сокр. *tату*) происходит от таитянского («*ta*» – рисунок, «*atoua*» – божество). Первые рисунки на теле служили не столько для украшения, сколько для отпугивания злых духов.

Предостережение для Божьего народа было однозначным: не идти на поводу у язычников и не прибегать к магическим ритуалам, с одной стороны, с другой – не брать на себя функцию Творца и не переделывать то, что по высшему замыслу является Его образом и подобием, «храмом живущего в вас Святого Духа» (Библия, 1-е послание Коринфянам, 6 глава, 19 стих).

«С древних времен татуировка наделялась магическими свойствами, – говорит кандидат психологических наук Ольга Кривцова. – Сделав агрессивную тату – черта или вурдалака, – человек окружает себя барьером, который сложно преодолеть. Наколка постоянно напоминает ее обладателю: «Я сильный, злой и ненавижу мир». Некоторые психологи придерживаются мнения, что татуировка – часть механизма зомбирования, превращающего человека в носителя чужой воли. Ведь множество татуировок представляют собой так называемые **пентакли** – **магические рисунки**, с помощью которых можно проводить ритуалы подчинения. А **пентакль, сделанный на живой человеческой коже, уже сочетает в себе три колдовские составляющие – физическую, энергетическую и духовную»** (Газета «Комсомольская правда», 9 января, 2006 г.).

«В тату есть энергетика, способная изменить жизнь. Ведь татуировка на теле – это определенная фиксация не столько изображения, но и времени и отношения к миру и к себе» (О.Б., директор тату-салона).

Сегодня боди-арт, включая тату, – не просто направление в авангардном искусстве, веяние моды, но и часть молодежной субкультуры, способ самовыражения. И если старшее поколение в большинстве своем против такой «эстетики», которая в нашей стране всегда имела уголовно-маргинальный характер, то молодежи «за», причем всеми частями тела. Правда, с возрастом по вполне понятным причинам приходит неизбежное желание избавиться от своих татуировок. Но их удаление – процесс долгий, сложный и на сегодняшний день весьма дорогой. Фактически с помощью специальных материалов удаляют участок кожи, раз за разом снимая пигментированные слои, оставляя при этом рубцы. Можно вывести татуировку лазером, но аппаратная процедура длится еще дольше и об-

ходится еще дороже!

Вопрос о том, могут ли татуировки нанести вред здоровью, звучит риторически. Несомненно, вы травмируете кожу и вводите под нее красящее вещество. Прокалывая кожу, вы рискуете занести микробы или вирусную инфекцию. Недавние исследования идентифицировали 22 болезни, как следствие иглоукалывания. Среди них – сифилис, малярия, туберкулез, гепатит, ВИЧ... Есть риск возникновения контактной аллергии, дерматита, отека, зуда, бронхиальной астмы. Воспалительные процессы могут привести к образованию шрамов. Сами по себе краски тоже хранят в себе опасность, поскольку содержат тяжелые металлы. Последние же зачастую становятся провокаторами раковых заболеваний. Частицы краски попадают в лимфатические сосуды, а по ним – в лимфатические узлы, которые становятся похожими на забитую грязью ливневую канализацию и перестают выполнять свою защитную, иммунологическую функцию. В результате ослабления иммунитета возникают герпес, гнойничковые заболевания кожи, активизируется вирус, вызывающий появление папиллом. Место татуировки требует бережной защиты от солнечных лучей в течение всей жизни.

То, что Саша или Маша с ног до головы в татуировках, и ничего (типичный аргумент подростков), – не повод для самоуспокоения. Во-первых, неизвестно, насколько им «ничего». Во-вторых, все люди разные: одни крепче, другие слабее. Никто не знает, где его уязвимое место.

Нужно осознать, что такая форма самовыражения, кроме риска для здоровья, может создать трудности в карьере или личной жизни. Группа исследователей из Университета южной Бретани во Франции провела эксперимент: 400 отдыхающих на пляже мужчин должны были ответить на вопросы, кто из присутствующих девушек не отказался бы пойти с ними на свидание, и кто из них согласился бы при этом на интим. Оказалось, что женщины с татуировками на теле кажутся мужчинам не только более привлекательными, но и более доступными.

«Не люблю татуировки. Словно синие прожилки, Извиваются, теряясь на дряхлеющем челе, Словно спутанные мысли, словно путник на развилке, Словно мертвые растенья на рассохшейся земле...»

(Елена Пейсахович)

Итак, Богу это не угодно, человеку не во благо. Так стоит ли идти на поводу у прихоти?

Лариса Панкратова,
магистр общественного здоровья
(Университет Лома-Линда, США)





СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА ИЛИ ПАЛОЧКИ-ВЫРУЧАЛОЧКИ

«Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь».

Гиппократ

Скандинавская ходьба (от английского *Nordic Walking*), дословно **ходьба с палками** (по-фински *sauvakävely*, от *sauva* – «палка» и *kävely* – «ходьба», «прогулка») – вид физических упражнений, прогулки на свежем воздухе с парой модифицированных лыжных палок. Встречаются также названия «северная ходьба» и «финская ходьба».

Появилась ходьба с палками еще в древности, когда пастухи и паломники использовали палки как подспорье в сложном рельефе. И в лечебно-оздоровительных учреждениях в лечебной физкультуре палки используются давно. Практика прогулок на свежем воздухе с парой видоизмененных лыжных палок появилась, по одной из версий, около 1940 года в Финляндии благодаря профессиональным лыжникам, стремящимся поддерживать себя в форме вне лыжного сезона. Они тренировались без лыж, используя бег с лыжными палками. В конце 1990-х скандинавская ходьба стала популярна во всем мире.

Когда-то в России была своя культура ходьбы. Это называлось «терренкур» – ходьба с дозированной физической нагрузкой по специально организованным маршрутам. Первые тропы здоровья были проложены в Крыму по рекомендации выдающегося терапевта С.П. Боткина. По приказу царя Николая II в 1900-1901 гг. в крымской Ливадии была построена «горизонтальная дорожка» длиной в 6580 м на высоте 140 м над уровнем моря. Царскую тропу среди старинных мраморных фонтанов, зеленых лужаек называют еще тропой здоровья, где действуют практически все лечебные факторы местного климатического курорта. По ней совершали путешествия три русских императора: Александр II, Александр III и Николай II. Для них специально были оборудованы смотровые площадки на горе Пендикюль. Тогда по ним ходили без палок. А сегодня и эта, и ей подобные пешеходные трассы отлично годятся для «Nordic Walking». Как, впрочем, годится и тропинка в лесу, и дорожки в парке, и асфальт у дома, и песок у моря..., то есть везде, где можно пройти без палок, можно пройти и с ними.

НОВЫЙ ВИД СПОРТА

В 1997 году скандинавская ходьба была описана как отдельный вид спорта со специфическими движениями и приемами, и в этом же году в Финляндии были организованы первые курсы обучения ходьбе с палками.

В 2000 году в Финляндии основали официальную всемирную международную федерацию International Nordic Walking Federation (INWA), которая объединяет всех людей, занимающихся скандинавской ходьбой. Сегодня в INWA входит более 20 стран, включая Россию.

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭФФЕКТ

Многолетние медицинские исследования подтвердили положительное влияние ходьбы с палками на состояние здоровья, что дало толчок к профессиональному использованию скандинавской ходьбы как метода профилактики и лечения различных заболеваний – болезней сердца и сосудов, опор-

но-двигательного аппарата, органов дыхания, нервной системы и других. Сегодня скандинавская ходьба считается одним из видов *кинезотерапии*, то есть лечения движением.

При ходьбе с палками **очень хорошо тренируются мышцы спины и плечевого пояса**, в то время как, к примеру, при беге мышцы верхней половины тела мало задействованы. Ученые подсчитали, что при скандинавской спортивной ходьбе **получают повышенную нагрузку около 90 % всех мышц человеческого тела** в отличие от обычной ходьбы.

С другой стороны, **опора на палки уменьшает нагрузку на коленные и тазобедренные суставы**, а также на пяточные кости. Данное обстоятельство позволяет с успехом применять скандинавскую ходьбу при заболеваниях суставов нижних конечностей, пяточных шпорах, подагре и т. п.

Поскольку при скандинавской ходьбе задействовано большее количество мышц, она **сжигает энергии почти в полтора раза больше, чем обычная прогулочная ходьба**. Поэтому ходьбу с палками рекомендуют людям, склонным к полноте и/или страдающим ожирением.

Большая энергоемкость скандинавской ходьбы **способствует тренировке мышцы сердца** (повышает частоту сердечных сокращений на 10-15 ударов в минуту).

Научные исследования показали, что ходьба с палками **тренирует чувство равновесия и координацию движений и является идеальным средством для улучшения осанки**.

Поскольку при скандинавской ходьбе задействованы мышцы верхней половины туловища, она в отличие от обычного прогулочного шага **повышает дыхательный объем легких более чем на 30 %**.

Опубликованные клинические исследования свидетельствуют, что у пациентов, регулярно занимающихся этим видом оздоровительной физической культуры, **снижается уровень холестерина в крови, улучшается работа кишечника, нормализуется обмен веществ, быстрее выводятся токсины, что в целом способствует общему омоложению организма**.

И наконец, что также немаловажно, скандинавская ходьба **предоставляет больше комфорта при пеших путешествиях**, поскольку вы можете опираться на палки при подъеме на гору или при коротких остановках.

МЕДИЦИНСКИЕ ПОКАЗАНИЯ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ

- Заболевания опорно-двигательного аппарата (остеохондроз, сколиоз, артрит и т. п.);
- Болезни органов дыхания (при бронхиальной астме);
- Сердечно-сосудистые заболевания;
- Сахарный диабет;
- Болезни нервной системы, неврозы, депрессия, бессонница;
- Избыточный вес;
- Болезнь Паркинсона;
- Ослабленный иммунитет, частые простудные заболевания.

МЕДИЦИНСКИЕ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

Скандинавская ходьба с палками практически универсальна – она подходит людям любого возраста, пола и уровня физической подготовки. Противопоказаний к скандинавской ходьбе,

как таковых, не существует. Однако прогулки следует отложить в тех случаях, когда показан постельный или полупостельный режим (острые инфекционные заболевания, обострение любых хронических недугов с выраженным болевым синдромом и т. п.). При наличии серьезных заболеваний сердечно-сосудистой системы (стенокардия, гипертоническая болезнь и т. п.) перед началом тренировок желательно проконсультироваться с лечащим врачом. Вне зависимости от состояния здоровья повышать нагрузку на тренировках следует постепенно. При первых симптомах одышки и боли в сердце надо снизить темп и остановиться, в случае необходимости обратиться к врачу.

ПРЕИМУЩЕСТВА СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБЫ

- Доступна всем независимо от пола, возраста и состояния физической подготовленности. Особенно полезна для людей старшего возраста, а молодежи она позволит сохранить стройную фигуру.
- Позволяет тренироваться на открытом воздухе в любое время года (меняя насадки на палках) во дворе, на улицах, парке, лесу и т. д.
- Дает возможность дозировать физическую нагрузку.
- Позволяет заниматься группой и общаться во время занятий.
- Не требует больших затрат времени и денег.

ЭКИПИРОВКА

Снаряжение для ходьбы включает специальные палки (нордики), удобную одежду и обувь (лучше кроссовки с гибкой подошвой). Одежду и обувь вы выбираете по вкусу, а вот к подбору палок лучше подойти более тщательно.

У «правильной» палки должна быть пробковая или резиновая ручка с удобным темляком (перчаткой), легкое древко из стекловолокна, содержащее карбон, и наконечники из специального «нестирающегося» сплава (специальный наконечник для грунта и резиновый для асфальта).

Палки бывают двух видов: с фиксированной длиной и телескопические, то есть с несколькими выдвигаемыми коленками. Они имеют крепления для фиксации рук. Высота палок зависит от роста и подбирается путем умножения вашего роста на коэффициент 0,68 (± 5 см). Например, при росте 175 см длина палок должна составлять около 119 см (± 5 см). Необходимо иметь в виду, что, чем выше длина палок, тем больше нагрузка на определенные мышцы тела.

Палки нужны почти невесомые, легкие, как пушинки – поскольку мы тренируемся не таская палки, а работая с собственным весом.

Атрибуты для скандинавской ходьбы сейчас продают многие спортивные магазины.

ТЕХНИКА СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБЫ

Скандинавская ходьба кажется делом простым, но чтобы извлечь из занятий максимум пользы, нужно освоить технику, которая очень схожа с лыжной: во время занятий одновременно работают правая нога и левая рука и наоборот.

При этом нужно соблюдать определенные правила:

1. Спина должна быть ровной.
2. Палки нужно держать под углом 45° по направлению к земле.
3. Ногю нужно сначала ставить на пятку, а потом переносить на носок.



4. Кисть отведенной назад руки нужно расслабить (палочка не упадет, так как она пристегнута ремнем к запястью). Во время ходьбы кисть сжимается и разжимается, участвуя в тренировках.
5. Плечевой пояс и торс находятся в движении.
6. Руки с палками ближе к телу.
7. Перенос опоры при ходьбе на впереди стоящую палку, а не на ногу.
8. Необходимо правильно дышать: на первые два шага делается вдох, на шаги 3,4,5 – выдох. Важно, чтобы дыхание было спокойным и ровным.



ПРИСТУПАЕМ К ЗАНЯТИЯМ

Условно каждое занятие можно разделить на три этапа: разминка, сама ходьба и релаксация после ходьбы.

Разминка. Как и перед любой серьезной тренировкой, необходимо несколько минут потратить на разминку мышц и суставов, чтобы подготовить тело к нагрузкам. Для этого можно проделывать несколько простых упражнений на различные группы мышц.

Ходьба. Прежде, чем начать ходьбу, отрегулируйте длину ремней, которые будут удерживать палки в ваших руках. Во время самой ходьбы с палками слегка согните ноги в коленях, правую руку вытяните вперед и немного согните в локте. Движения рук, ног, бедер и тела являются ритмичными и такими же, как в ходьбе, но более интенсивными. Очень важно сразу найти правильный темп движения, чтобы почувствовать результаты тренировок. Величина замаха рук вперед-назад определяет размер шагов. Короткие движения рук ограничивают движения бедер и ног. Если движения рук и ног с большим замахом, то движения бедер, грудной клетки, затылка, плеч тоже становятся больше и нагрузка возрастает.

Для разнообразия во время ходьбы пробуйте и другие варианты: быстрые шаги на «раз-два-три», широкий шаг, параллельное движение палок и ног (левая нога с левой палкой, правая нога с правой палкой). А чтобы еще больше нагрузить себя, можно чередовать ходьбу с бегом и прыжками и привязывать к палкам дополнительный груз.

Релаксация. После ходьбы сделайте несколько глубоких вдохов, упражнения на растяжку икроножных мышц, бедер, а также спины. Возвратившись, примите теплую ванну, а если есть возможность, то сходите в баню или сауну, прогрейтесь, чтобы на следующий день не болели мышцы.

РЕЖИМ ТРЕНИРОВОК

Оптимальным режимом считается 2-3 прогулки в неделю. Продолжительность занятия от 30 минут до 2 часов. Постепенно следует увеличивать скорость и дистанцию, но темп должен быть индивидуальным, для каждого свой.

Во время ходьбы следите за частотой сердечных сокращений (ЧСС) или пульсом. Максимальная, предельно допустимая, ЧСС у взрослых здоровых людей может быть определена по формуле: 220 минус возраст (в годах), а у больших – 190 минус возраст (в годах). Однако эта формула приближительна.

Скандинавская ходьба с палками является перспективным и эффективным средством для отдыха, физической нагрузки и релаксации, а значит и благотворно скажется на вашем здоровье. Вступайте в ряды любителей скандинавской ходьбы, покажите окружающим пример и вовлекайте их в круг позитивно настроенных людей!

Подготовила **Светлана Гладкая**,
инструктор по здоровому образу жизни
и скандинавской ходьбе



ПОКОРИТЕЛЬНИЦА горных вершин

В последние годы Хильда заменила бег на ходьбу быстрым шагом (в год своего девяностолетия она прошла в общей сложности 1200 миль или 1931 километр) из-за того, что при беге легче упасть и нанести себе травму. Хильда сохраняла уверенность, что преимущества ходьбы для здоровья не менее ощутимы, чем при беге. *«На ходьбу требуется, конечно, несколько больше времени, особенно если вы в состоянии бежать быстро, как это делают молодые люди. Для молодых это прекрасный вид спорта, но я не советовала бы заниматься им пожилым людям, если только вы не чувствуете полную уверенность, что он безопасен для вас».*

Когда ее спрашивали, бывают ли дни, когда она не чувствует большого желания выходить на прогулку или тренироваться, Хильда отвечала: *«Обычно я все равно делаю это».* В своей книге *«Мозг находится на самом верху»* Хильда выразила мысль, которая полностью согласуется с выкладками известного кардиолога, д-ра Пола Уайта, в свое время лечившего президента Эйзенхауэра. Она писала: *«Раз мозг находится на самом верху, он должен руководить всем и давать указания всему телу. Именно так и происходит в моем случае. Время от времени я, правда, остаюсь дома и не выхожу на привычную прогулку, если на то имеются серьезные причины, но обычно я все же уделяю время занятиям физическими упражнениями. По крайней мере, шесть раз в неделю. ...Я считаю, что одна из моих главных обязанностей состоит в заботе о собственном здоровье. Сегодня все более настойчиво раздаются призывы к людям беречь и укреплять свое тело. Если я не стану проявлять эту заботу, никто не сделает это за меня. И поэтому я ощущаю, что моя самая большая привилегия, удовольствие и ответственность состоит в заботе о теле, которое мне дал Господь».*

В 1987 году крупнейшее японское рекламное агентство выступило с инициативой пригласить 91-летнюю Хильду для участия в восхождении на знаменитую вершину Фудзи, приуроченном к 60-летию этой организации. 24 июля 1987 года Хильда вместе с остальными участниками экспедиции наблюдала восход солнца с вершины горы Фудзи. Шесть недель спустя она вновь была на вершине горы Уитни. Хильда стала самой пожилой в истории Японии женщиной, когда-либо достигавшей вершины Фудзи, и самым пожилым человеком, покорившим гору Уитни.

Как свидетельствовали специалисты, занимавшиеся лабораторным обследованием Хильды, ее свершения не являлись результатом исключительно благоприятного наследственного генетического кода. Они исходили, прежде всего, из внимательного отношения этой женщины к собственному здоровью – образа жизни, который основан на глубокой вере в Бога и представляющего собой баланс физической активности, отдыха и вегетарианского питания.

Особый призыв Хильды к молодежи – *«Смотри вперед!»* В юном возрасте старость кажется чем-то далеким и даже нереальным, но никогда не может быть слишком рано для того, чтобы начать изменять свой образ жизни. **Преимущества, которые могут стать вашими в результате положительных изменений в образе жизни, не только являются капиталом на будущее, но и дают возможность ощутить улучшение качества жизни прямо сейчас.** Поэтому люди любых возрастов должны осознать, что начинать никогда не поздно.

Хильда призывала тех, кто хотел бы начать программу физических упражнений, прежде всего, **«действительно решиться на это».** Жизнеспособность этой женщины может быть доступна каждому, кто делает выбор в пользу подобного образа жизни.

Дейвид С. Ниман,
«Адвентисты и здоровый образ жизни»

Хильда Крукс (1896–1997 гг.) – женщина-долгожительница, прославившаяся в пожилом возрасте прекрасным здоровьем и удивительной способностью покорять горные вершины.

Конгрессмен Джерри Льюис некогда сказал о Хильде: *«Если бы даже она не ступила больше ни одного шага, ее достижения до сегодняшнего дня все равно превосходят границы человеческого воображения».*

Хильда родилась и выросла на ферме в Канаде. Она вела физически активную жизнь, полную забот о домашнем хозяйстве, и питалась такими продуктами, как мясо, масло, яйца. В сельском магазине ее отца на прилавке с одной стороны стоял бочонок, наполненный всевозможными конфетами и сладостями, а с другой – коробка, набитая доверху шоколадом. Когда Хильда достигла шестнадцатилетнего возраста, ее вес при росте 155 см несмотря на активную и энергичную жизнь составлял более 80 кг. В 18 лет она стала членом Церкви христиан адвентистов седьмого дня.

Приняв философию церкви, касающуюся здорового образа жизни, Хильда стала лактоовегетарианкой. На протяжении многих лет жизни такое питание помогало ей сохранять бодрость и энергичность. Она употребляла в пищу разнообразные фрукты, овощи, изделия из цельного зерна и орехи, а также умеренное количество молока с низким содержанием жиров и совсем немного яиц. Компьютеризированный анализ ее рациона питания показал, что половина всех питательных веществ составляли углеводы (59 % углеводов, 25 % жиров), а витамины А, С и Е в два-три раза превышали рекомендуемую норму. Некоторые специалисты удивлялись факту такого сбалансированного сочетания необходимых питательных веществ в ее диете без использования специальных пищевых добавок.

После того, как в 1950 году сердечный приступ вырвал из жизни ее супруга, Хильда нашла утешение и укрепление своей веры в природе. Вот что она говорила: *«Природа является своеобразной иллюстрацией Библии... Когда я начала взбираться на горные вершины, я видела, как деревья приспособились к существованию в суровых и жестких условиях высотного климата. Это обстоятельство произвело на меня большое впечатление и помогло справиться с сильным эмоциональным стрессом, вызванным кончиной моего мужа».*

Впервые свое восхождение Хильда совершила в 1962 году в возрасте 66 лет на вершину горы Уитни (7245 м). В 70 лет она стала заниматься бегом (вначале во дворе своего дома), чтобы улучшить функцию сердца и легких для будущих восхождений. Тренируясь круглый год, чтобы совершить очередное успешное восхождение на гору Уитни, Хильда покорила эту вершину более 23-х раз. Кроме того, она прошла уже 212 миль (341 километр) известной тропы Джона Мура и еще после достижения ею восьмидесятилетнего возраста покорила 88 вершин различной высоты в горах южной Калифорнии, включая пик Сан Горгиони высотой 11500 футов или 3505 метров.



Как подготовиться к сдаче анализов

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

ПРИЕМ ПИЩИ

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

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

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

Чрезмерная белковая нагрузка (мясная, белковая диета) увеличивает содержание аммиака и мочевины, что значительно повышает нагрузку на печень и почки вследствие выведения этих веществ из организма и приводит к появлению уратов в моче. Такое питание особенно противопоказано больным с нарушениями функций печени и почек.

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

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

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

КУРЕНИЕ

У курильщиков повышен уровень концентрации С-реактивного белка (СРБ), что доказывает наличие у них хронического воспаления в бронхолегочной системе. Кроме того, курение способствует связыванию гемоглобина с угарным газом, что значительно затрудняет доставку кислорода к органам и тканям. Чтобы справиться с этим, иммунная система увеличивает количество и размеры эритроцитов, а также уровень гемоглобина. Поэтому **высокий уровень гемоглобина и эритроцитов у курильщиков не является показателем**

здоровья. Это крик организма о помощи!

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

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

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

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

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

ЛЕКАРСТВЕННЫЕ СРЕДСТВА

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

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

Поэтому, если возможно, прием лекарственных препаратов до исследования крови должен быть отменен, либо нужно сообщить доктору обо всех принимаемых лекарствах.

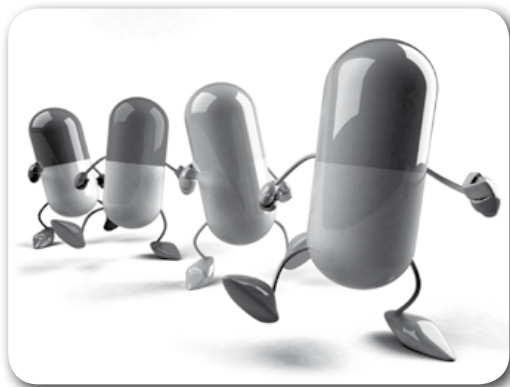
ЗАБОР КРОВИ

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

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

КАК НАСЧЕТ

витаминовых добавок?



На вопросы рубрики отвечают:

Аллан Р. Хэндисайдс – врач-педиатр и гинеколог, специалист в области общественного здоровья;

Питер Н. Лэндлес – врач-кардиолог, специалист в области общественного здоровья

Расскажите, пожалуйста, о сбивающей с толку информации о витаминах и других пищевых добавках. Особенно хотелось бы узнать об исследованиях, результаты которых говорят, что витамин Е способствует развитию сердечных заболеваний и смерти (исследования проводились несколько лет назад), и недавнем исследовании, которое утверждает, что употребление витамина Е значительно увеличивает риск возникновения рака простаты у мужчин.

И в самом деле, этот вопрос вызывает немало споров, потому что многие добавки заявляют о своей пользе для здоровья. Индустрия добавок огромна и очень прибыльна. По всему миру используются добавки различных видов.

Что такое добавка? Это вещество, принимаемое через рот, но не являющееся пищей; оно может быть жидкостью, таблетками, капсулами, порошком или даже инъекцией. Оно предназначено для того, чтобы восполнить то, что в недостаточном количестве поступает с пищей. Добавки можно легко приобрести, обычно они не проходят испытаний, не контролируются и не регулируются, как стандартные лекарства. Пищевая добавка может содержать витамин, минеральное вещество, гормон, аминокислоту, экстракт растительного или животного сырья; фактически она может содержать что угодно.

Ввиду того, что добавки обычно не подвергаются строгим испытаниям и проверке, многие утверждения в их отношении не были подтверждены. За последние несколько лет был проведен ряд клинических исследований, чтобы проверить, действительно ли пищевые добавки как-то влияют на наше здоровье, и связан ли их прием с каким-либо риском.

Вы правы, что витамин Е (в виде добавки) не показал хороших результатов при проверке утверждений о том, что он помогает предотвратить болезни сердца. Фактически этот витамин ассоциировался с ростом заболеваний, которые он должен был предотвращать. В добавок, в недавних испытаниях селена и витамина Е на предмет предотвращения рака, ученые обнаружили, что добавка витамина Е может увеличить риск развития рака простаты на 17 процентов.

Не менее удивительные результаты были получены при испытании добавок бета-каротина на основе гипотезы, что они предотвращают развитие рака. Исследования пришлось прекратить раньше времени ввиду того, что в группе, принимавшей дополнительно бета-каротин, участились случаи рака легких.

Бета-каротин – безопасное вещество, содержащееся в желтых овощах, которое мы едим. Однако употребление его

в виде добавок может причинить вред.

В конце 2011 года в журнале «Архивы внутренней медицины» были опубликованы результаты исследования здоровья женщин в штате Айова (за 19 лет были исследованы около 39 000 женщин) в связи с привычным приемом добавок витаминов и минералов («привычный» в смысле отсутствия особого недостатка из-за болезни или недостаточности питания). Некоторые результаты этого исследования предполагают связь между приемом мультивитаминов, добавок меди и железа и возросшей смертности среди пожилых женщин.

Полной противоположностью вышеприведенному исследованию является тот факт, что недостаток железа – распространенный недостаток в питании по всему миру. Два миллиарда людей страдают анемией, из них многим не хватает железа. Жители развивающихся стран, несомненно, выиграют от контролируемого и надлежащего приема добавок железа.

Итак, кому же следует принимать витаминные и минеральные добавки?

- Тем, кто испытывает недостаток питательных веществ из-за неправильного питания.
- Беременным женщинам. Было доказано, что фолиевая кислота снижает риск развития деформации нервной трубки у плода. Также во время беременности может быть необходим прием добавки железа.
- Тем, у кого темная кожа и кто проводит на солнце менее 15 минут в день, может быть полезен прием витамина Д.
- Тем, кто страдает желудочно-кишечными заболеваниями, которые приводят к слабому всасыванию питательных веществ из пищеварительной системы, например, целиакия («мучная болезнь» или чувствительность к клейковине).
- Тем, кто проходит лечение от рака (химиотерапия).

Самый лучший и безопасный способ получить необходимые питательные вещества – здоровое питание, богатое фруктами, орехами, овощами и бобовыми. Если исключены молочные продукты (у полных вегетарианцев или веганов), нужно принимать добавку витамина В12.

Продаваемые в аптеках добавки могут взаимодействовать с лекарствами и приводить к опасным ситуациям. Поэтому перед тем, как принимать добавки, посоветуйтесь с врачом. Наука доказала, что простое следование рекламе или даже собственной интуиции может быть очень опасным.

Рецепты блюд из овощей

КАБАЧОК, ФАРШИРОВАННЫЙ ОВОЩАМИ



Ингредиенты (на 1 порцию)

Кабачок (среднего размера)	1 штука
Болгарский перец	1 штука
Растительное масло	2 чайная ложка
Бasilik свежий (зеленый)	2 столовые ложки.
Морковь (среднего размера)	1 штука
Чеснок	1 зубчик
Соль	¼ чайной ложки.

Приготовление

1. Кабачок вымыть и разрезать вдоль на 2 половинки. С помощью ложки удалить сердцевину, но мякоть не выбрасывать.
2. Морковь, перец и мякоть кабачка мелко порезать и потушить несколько минут в собственном соку или малом количестве воды. В конце добавить растительное масло и измельченный зубчик чеснока. Овощи посолить и перемешать.
3. Половинки кабачка нафаршировать овощной смесью. При желании овощным фаршем можно также заполнить половинки болгарского перца.
4. Поставить кабачки с овощной смесью в предварительно разогретую до 200 градусов духовку на 20 минут. При подаче готовое блюдо посыпать базиликом.

ПЕЧЕННЫЙ КАРТОФЕЛЬ С СОУСОМ ИЗ АВОКАДО



Ингредиенты (на 4 порции)

Картофель (среднего размера)	1000 грамм
Лук репчатый (весом 100 г)	½ штуки
Авокадо	1 штука
Лайм или лимон	½ штуки
Укроп (свежий или сушеный)	1 столовая ложка
Растительное масло	2,5 столовые ложки
Соль	по вкусу

Приготовление

1. Хорошо вымойте картофель, потерев при необходимости щеточкой или губкой, чтобы удалить остатки грязи. Залейте водой, посолите по вкусу и варите 10 минут с момента закипания (до полуготовности). Затем слейте воду.
2. Спелое авокадо разрежьте пополам, удалите косточку, очистите и крупно нарежьте. Не делайте этого заранее, чтобы плод не успел потемнеть. Измельчите авокадо в блендере с половиной луковички до однородности. Добавьте сок половины лайма или лимона, соль и еще раз все хорошо перемешайте.
3. Слегка остывшую картошку разрежьте вдоль на 4-8 долек в зависимости от размера, а затем аккуратно перемешайте в смеси растительного масла и измельченного укропа (по желанию).
4. Разложите дольки картофеля на противне, застеленном фольгой. Запекайте в разогретой до 180 градусов духовке в течение 30 минут до образования румяной корочки. Подавайте готовый картофель в горячем виде с соусом из авокадо.

АРОМАТНЫЙ ГАРНИР ИЗ ПЕРЦЕВ



Ингредиенты (на 4 порции)

Перец сладкий красный	2 штуки
Перец сладкий желтый	2 штуки
Перец сладкий зеленый	2 штуки
Помидоры красные	600 грамм
Лук репчатый (весом 100 г)	2 штуки
Чеснок	4 зубчика
Растительное масло	0,5 столовой ложки
Соль	по вкусу

Приготовление

1. Вымойте перцы, оботрите их и разрежьте пополам вдоль, удалив серединку с семенами. На противне, застеленном фольгой, разложите перцы срезами вниз, смажьте маслом и запекайте до мягкости в разогретой до 200 градусов духовке (на верхнем уровне) в течение 20-25 минут.
2. Лук нарежьте кольцами, чеснок измельчите и потушите на малом огне в небольшом количестве воды до мягкости (без изменения цвета), помешивая время от времени.
3. Очищенные от кожицы помидоры нарежьте некрупными дольками, добавьте к луку и продолжайте тушить овощи, периодически их помешивая.
4. Когда перцы в духовке станут мягкими, а кожица вздуется и потемнеет, переложите их в кастрюлю или пакет, плотно закрыв на 10 минут. Затем удалите с них кожицу. Очищенные перцы нарежьте полосками и добавьте в сковороду к луку с чесноком и помидорам. Потушите еще 5 минут, посолив овощи по вкусу.

КУЛИНАРНЫЕ СЕКРЕТЫ

- Запекание овощей позволяет сохранить в них наибольшее количество питательных веществ.
- С молодых кабачков кожицу счищают, а не срезают ножом. Семена из молодых кабачков удаляют только в том случае, если их фаршируют.
- Кожицу с помидоров можно легко снять, если окунуть их сначала в кипящую, а затем в холодную воду.

УДИВИТЕЛЬНАЯ ФАБРИКА – пищеварительная система



Дорогой друг! Тебе наверняка известно, что для того, чтобы играть, двигаться и просто жить, твоему телу необходима энергия. А чтобы организм развивался, рос, чтобы становишься крепче мышцы и кости, нужны питательные вещества. И то, и другое ты получаешь из пищи, которую ешь. Господь снабдил тебя сложнейшей фабрикой по переработке еды – пищеварительной системой.

Пищеварительная система – начинается во рту. Зубы и язык измельчают пищу, чтобы ее было легче проглотить. **Слюнные железы** вырабатывают и выделяют в полость рта слюну, в которой содержатся особые **ферменты** – химические вещества, помогающие пищеварению тем, что начинают расщеплять пищу. Затем еда попадает в **пищевод** – трубку, которая соединяет заднюю часть глотки и желудок.

В **желудке** пища под воздействием воды и очень едкой соляной кислоты измельчается, расщепляется, смешивается с многочисленными веществами, вырабатываемыми организмом. В зависимости от того, что мы съели, пища может находиться в желудке от 30 минут до нескольких часов, пока не превращается в жидкую или полужидкую массу – **химус**. Тогда она покидает желудок и поступает в **тонкий кишечник** – трубку длиной около шести метров, которая находится в животе в свернутом состоянии. Изнутри эта трубка покрыта густо сидящими крошечными выростами, называемыми **ворсинками**. Молекулы пищи всасываются через эти ворсинки в кровоток и разносятся по всему организму, неся органам энергию и строительные материалы (питательные вещества).

Остатки химуса, которые не были использованы, отправляются в **толстый кишечник**, который шире и короче тонкого. Здесь из химуса высасывается вода, непереваренные частицы пищи выводятся из организма.

Питайся правильно!

Чтобы пищеварительная система работала без сбоев, была здоровой, **необходимо правильно питаться**. Пища – источник энергии и строительного материала для роста и развития, она должна в достаточном количестве содержать все необходимые питательные вещества. Для улучшения работы пищеварительной системы **важны физические упражнения**. **Отрицательные эмоции** (страх и волнение) **во время**

еды ухудшают пищеварение и могут стать причиной боли в желудке.

Жуй-жуй...

Чем дольше ты пережевываешь пищу, тем легче она будет передвигаться по пищеводу и тем лучше переварятся содержащиеся в ней питательные вещества. Жуй тщательно, и у тебя не будет болеть живот!

Какая пища полезна, а какая вредна?

Наш организм может усвоить самую разную пищу. Проблемы может вызвать однообразная еда, будь то макароны, картофель или каша. Особенно полезны свежие овощи и фрукты, а также крупы и бобовые.

Употребление большого количества жирной пищи может быть вредно для организма, особенно если в ней содержится много животных жиров, как в жирном мясе или сливочном масле. Кроме того, вредно есть слишком много. Избыточный вес увеличивает риск развития сердечных заболеваний, ведет к повышению кровяного давления, диабету и другим серьезным болезням.

Ученые установили, что людям, особенно маленьким детям, категорически запрещается есть чипсы: они провоцируют серьезные изменения в головном мозге – снижают память и инициативность. Кроме того, в чипсах содержится вещество, которое вызывает тяжелое заболевание – рак.

Что умеет наше тело?

Эксперимент «Живот»

Тебе понадобятся:

Помощник, напольные весы, стетоскоп (прибор для выслушивания шумов внутренних органов: легких, бронхов, сердца, сосудов, кишечника).

Твои действия:

- Приложи ухо к животу твоего помощника и прислушайся к звукам там. Сначала послушай желудок (он находится прямо под грудной клеткой), потом кишечник (он находится ниже). Тебе будет слышно, если ты воспользуешься стетоскопом.
- Пусть кто-то из твоих близких или друзей выпьет воды, а ты в это время постарайся услышать, как вода попадает в желудок.

КОММЕНТАРИЙ

Движения желудка особенно хорошо слышны, если он наполнен водой. Часть пищевой массы регулярно перемещается из нижней части желудка в кишечник. Иногда, когда у нас в желудке пусто, в животе урчит. Урчание в желудке и кишечнике может также возникать из-за образования газов при расщеплении пищи.

Сколько у тебя зубов?

По Божьему замыслу у каждого из нас есть два комплекта зубов. Первые зубы начинают расти еще в младенческом возрасте. Это **молочные зубы**. Они маленькие, и их всего 20. По мере того, как мы растем, наш рот становится больше. Примерно в 6-7 лет молочные зубы начинают шататься и выпадать, освобождая место для более крупных и крепких **постоянных зубов**. Обычно у взрослого человека их 32.



Береги зубы смолоду!

Если широко улыбнуться, все присутствующие увидят, в порядке ли у тебя зубы. Следить за зубами очень важно. И не только потому, что они делают улыбку красивой. Зубами ты откусываешь и разжевываешь еду. С этого начинается пищеварительный процесс. Поэтому **за зубами нужно тщательно ухаживать, чтобы сохранить их здоровыми и крепкими**.

Когда мы едим, то бактерии, находящиеся во рту, расщепляют сахар и выделяют кислоту. Это часть пищеварительного процесса. Но, если кислота остается во рту долго, она начинает повреждать эмаль. Чистка зубов удаляет с них кислоту и остатки пищи.

Если вы часто едите конфеты, пьете что-нибудь сладкое или жуеете сладкую жевательную резинку, у вас во рту постоянно происходит переработка сахара, а значит, выделяется кислота. Поэтому **большое количество сладостей вредно для зубов**.

При чистке зубов с них удаляется и липкая пленка – **зубной налет**. Это скопление бактерий, способных вызвать **кариес** (болезнь, разрушающую эмаль) или воспаление десен.

Дважды в год надо посещать стоматолога для осмотра зубов, ухода за ними, а если понадобится, то и для лечения.

Овощи, фрукты и продукты, содержащие кальций, укрепляют зубы.

Не стоит запивать горячую пищу холодной водой: резкая смена температуры может разрушить эмаль.

В древности зубных врачей не было, и зубы никто не лечил. Если зубы болели, их попросту вырывали. Этим делом занимались кузнецы, сапожники, позже – парикмахеры.

Как правильно чистить зубы

Ты, конечно, чистишь зубы утром и вечером. Но, знаешь ли, как это делать правильно? Внимательно прочитай приведенные здесь советы, и вечером постарайся почистить зубы «по всем правилам»!

- Сначала обязательно вымой зубную щетку.
- Выдави на нее немного пасты (0,5 см для детей и не более 1 см для взрослых).
- Держи головку зубной щетки под углом 45 градусов к десне.
- Делай короткие круговые движения по направлению от десны к нижнему краю зубов.
- Тщательно чисти каждый зуб.
- Такими же движениями очисти задние поверхности зубов.
- Теперь поводи щеткой из стороны в сторону по внешней их стороне.
- Движениями вперед-назад или круговыми очисти жевательные поверхности.
- Сделай массаж десен круговыми движениями щетки (когда рот закрыт) с захватом зубов и десен.
- Почисти язык (для этого есть специальные скребки, но можно ограничиться и зубной щеткой). Начиная с задней его части и постепенно направляйся к передней.
- Тщательно прополощи рот.
- Вымой щетку и поставь в стакан щетиной вверх.

И еще...

Для наилучшего результата чистить зубы необходимо в течение 3-5 минут (примерно 500 движений).

Не бери много зубной пасты и не глотай ее.

Не надо сильно давить на щетку.

Зубная щетка должна быть у каждого своя!

Выработанная с детства привычка заботиться о своих зубах поможет тебе сохранить их здоровыми на протяжении всей жизни.





«ЗДРАВСТВУЙ... И ПРОЦАЙ...»

Именно эти два слова мы используем, когда видимся со своими друзьями, соседями или просто знакомыми людьми. Приветствуем, как правило, прикосновениями (пожимаем руки или обнимаем) и расстаемся также, с неременным пожеланием добра. Существует ли взаимосвязь между приветствием, прощанием и нашим самочувствием? Отражаются ли наше «здрасьте» и «прощай» на нашем здоровье?

С давних пор люди при встрече желали друг другу «здравствовать». К примеру, в армии и по сей день можно услышать: «Здравия желаю!» И в это вложены не только осмысленное пожелание здоровья, но и ценность самой жизни. А «прощай» («прости», «отпусти с миром») в древности означало «сними с меня вину, отпусти меня свободным».

При встрече с человеком, после радушного «здравствуй» начинается общение. Чем оно неполнено? Что преобладает в нашем общении? Возможно, читатель и сам был не раз свидетелем, как общение начиналось «за здравие», а заканчивалось... «Нам не дано предугадать, как слово наше отзовется», – писал Ф.И.Тютчев.

Причиной тому наш несовершенный характер. Словом можно ободрить, словом можно ранить человека, навсегда посеяв в его сердце смертельную обиду. Рушатся отношения, общение становится нам в тягость. Пережив стресс, мы можем погрузиться в глубокую депрессию. Подобное состояние может являться одним из факторов риска распространенных заболеваний (сердечно-сосудистых, онкологических, сахарного диабета и других). Не зря в Священном Писании сказано: «Веселое сердце благотворно, как врачевство; а унылый дух сушит кости» (Библия, Книга Притч, 17 глава, 22 стих).

Отсюда можно сделать вывод, что позитивное общение способствует укреплению здоровья, негативное – снижает иммунитет и ведет к болезням. Апостол Павел, размышляя в контексте таинства причастия, говорит о том, что дух непрощения и осуждения ведет к разрыву отношений: «...от того многие из вас немощны и больны и немало умирает» (Библия, 1-е послание Коринфянам, 11 глава, 30 стих).

Всемирной организацией здравоохранения отмечена взаимосвязь физического здоровья с духовным миром человека. «Здоровье – такое состояние человека, которому свойственно не только отсутствие болезней или физических дефектов, но полное физическое, душевное и социальное благополучие». Это определение доказано множеством экспериментов. Суть этих исследований сводилась к наблюдению за двумя контрольными группами больных, к которым применялось совершенно одинаковое лечение. В первой группе роль медиков заключалась в «сухом» выполнении своих обязанностей без личного общения. В другой группе медперсонал общался с пациентами. К больным проявляли личную заинтересованность, их поддерживали и ободряли. В результате эксперимента выяснилось, что первой группе понадобилось на 25 % больше времени на выздоровление, чем второй.

Причиной этого является гормон *окситоцин*, отвечающий

за психоэмоциональное состояние человека и уменьшающий чувство тревоги. Выработке этого гормона способствует позитивное общение в дружеской обстановке. Человек – существо социальное, и создан он был для общения, без которого мы лишаемся вдохновения и радости в жизни. Ограничением общения наказывают. Возможно, вам знакомы случаи, когда родные люди годами не разговаривают друг с другом из-за одного необдуманного слова. Нам кажется, что мы правы, а все вокруг виноваты в нашем горе и унижении.

Есть ли выход? Несомненно, есть! Иисус Христос сказал: «Блаженны миротворцы» (Библия, Евангелие от Матфея, 5 глава, 9 стих). Он советует: «Не судите, и не будете судимы; не осуждайте, и не будете осуждены; прощайте, и прощены будете». (Библия, Евангелие от Луки, 6 глава, 37 стих).

Мне часто рассказывают про случаи чудесного исцеления безнадежно больных, которым современная медицина уже не в силах была помочь. На вопрос, что же им помогло, можно услышать, примерно, такой ответ: «В моей душе глубоко запечатлелись слова Христа: «Ибо, если вы будете прощать людям согрешения их, то простит и вам Отец ваш Небесный». Прощая, я обрел душевный мир. Исчезли переживания и обиды, а вместе с ними и болезнь. Это чудо! Примирившись, я исцелился».

С незапамятных времен сформировалось «три кита», на которых стоит медицина. Это «слово» (слово любви и надежды), «травы» (фитотерапия, отвары и настойки), и «нож хирурга». Если первые два элемента не помогли, только тогда врачи прибегали к последнему аргументу.

Христос лечил словом! «Любите друг друга, признавайтесь в проступках и молитесь друг за друга, чтобы исцелиться».

Друзья, прощайте взаимные обиды и будьте здоровы!

Валерий Яганов,
духовный наставник

*В суровый час, в момент смятения,
Мы ждем от Господа спасенья.
Жизнь – океан, пучина вод.
В грехах купается народ.
Чуть лишнего воды хлебнул –
Пошел ко дну и утонул.
И даже праведник порой
Влезает в омут с головой.
Все грешны, в этом нет сомненья, –
Не забывай просить прощенья.
Жизнь испытания дает,
Чтоб вразумить честной народ.*

(С.Т. Русских)



В ПЯТИГОРСКЕ

Церковь Христиан Адвентистов Седьмого Дня во всем мире заботится о здоровье людей. Кроме проводимых оздоровительных программ, члены Церкви трудятся для окружающих, обеспечивая их продуктами здорового питания. Во многих странах мира, таких как Австралия, Аргентина, Бразилия, США, Южная Корея, Япония, Чехия, Норвегия, работают крупные предприятия, производящие продукты здорового питания и реализующие их в других частях мира. Эта инициатива была начата и в России.

В г. Пятигорске открылся магазин «Едемский сад», который порадует каждого, кто заботится о своем здоровье. Здесь представлен хороший ассортимент различной продукции растительного происхождения, которой вы сможете обогатить свой ежедневный рацион.

Вас приятно удивит наличие продуктов из цельного зерна, которое является ценным источником белка и сложных углеводов, а также клетчатки, витаминов группы В и минеральных веществ. Это разного рода цельнозерновая мука для выпечки, хлебные смеси, макароны с отрубями, разного рода крупы.

В магазине также представлена соевая продукция: гуляш, фарш, стейки, спаржа, сыр тофу, соевое молоко.

Кроме того, мы готовы предложить вам пасты из орехов и семечек, разные сорта бобовых, растительных масел, а также грибы, ягоды, замороженные овощи.

Вас порадует наше предложение всевозможных приправ и специй, в том числе собранных на территории Северного Кавказа, обладающих многими полезными свойствами.

Разнообразен выбор растительных напитков: из цикория, кероба (акриды) – заменителя какао, который еще называют «Пищей Иоанна Крестителя», а также овсяные кисели, чай со стевией, разного рода чаи с ройбушем и другие, в состав которых не входит кофеин.

Для удобства и быстроты приготовления пищи вы можете приобрести у нас полуфабрикаты: котлеты из окары и риса, фасолевыми котлеты с орехом, вегетарианскую пиццу, блины с отрубями, а также с картошкой и укропом и др. Эти продукты всегда свежие и вы сможете найти их только у нас.

Мы рады не только предложить продукты, полезные для ва-



шего здоровья, но и научить их правильно готовить. Один раз в месяц в магазине организовывается Клуб здоровья, где все желающие могут больше узнать о профилактике различных заболеваний, здоровом образе жизни и питании, стать участником Кулинарного класса и отведать приготовленные блюда. Кроме того вы можете измерить свой рост, вес, артериальное давление, процент жира в организме, биологический возраст, а так же получить антистрессовый массаж. Даты встреч в Клубе здоровья уточняйте по телефону.

В нашем магазине вас всегда встретят с улыбкой, помогут выбрать продукты и подарят свежий выпуск газеты или журнала о здоровье.

Если Вас заинтересовало наше предложение, мы с радостью приглашаем вас по адресу:

**Ставропольский край, г. Пятигорск, ул. Фрунзе, д. 24
(Верхний рынок)**

**Тел.: +7-928-819-68-03, +7-928-970-60-51
e-mail: stolzakazov7@gmail.com**

Для тех, кто проживает в другом городе, но желает иметь нашу продукцию, есть возможность сделать заказ по телефону или электронной почте.

Мы всегда будем вам рады!



ИСТОЧНИК ЖИЗНИ

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА

Джордж Памплон-Роджер

Несмотря на технический прогресс в медицине, у людей все чаще возникают определенные проблемы со здоровьем. «Молодеют» сердечные, учащаются ревматические и дегенеративные заболевания, с каждым днем увеличивается число людей, пораженных раком.

Эта книга посвящена вопросам профилактической медицины. Она учит тому, как жить здоровой жизнью и как предупреждать болезни. Никогда раньше не было более весомых и настолько широко распространенных оснований для того, чтобы начать вести новый, более качественный, образ жизни. Жить и наслаждаться этой жизнью, как вы убедитесь при прочтении этой книги, может сегодня каждый.

Кто здоров, тот и молод. Г. Бон



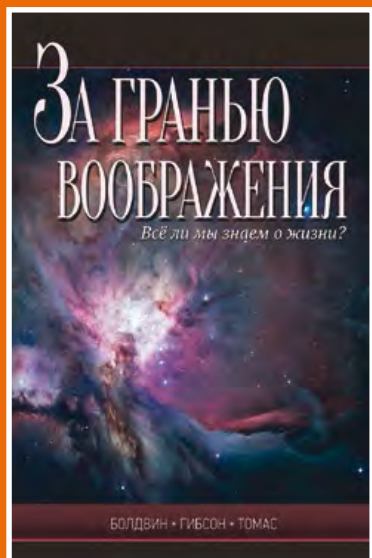
ПРЕДСТАВЛЯЕТ:

ЗА ГРАНЬЮ ВООБРАЖЕНИЯ

Д. Гибсон, Д. Болдуин, Д. Томас

С самых первых дней возникновения человеческой истории люди сталкивались со сложнейшими жизненными вопросами. Для чего мы здесь? Куда мы направляемся? Что произойдет с нами после смерти? Некоторые люди верят, что наука может дать ответы на все задаваемые нами вопросы, но зачастую их ждет разочарование. Наука сама по себе не дает нам ответы на глубинные устремления человеческого сердца, не в состоянии заполнить внутреннюю пустоту. Но это вовсе не означает, что искомые нами ответы не могут быть найдены.

Эта книга предлагает читателям отправиться в путешествие не только для того, чтобы открыть для себя чудо жизни, но, что еще более удивительно, чтобы открыть для себя ту любовь, которая выходит за пределы всякого представления.



ВЕЛИКАЯ БОРЬБА

Елена Уайт

Мы живем в мире, где много боли, слез, страданий и смерти. Люди ищут помощь, надежду и ответ на сложный вопрос «почему?». Его мы находим в книге «Великая борьба», в которой описан конфликт добра и зла. В ней мы читаем о том, что страдания в нашем мире неизбежны. Эта книга обращает внимание на Того, Кто управляет всем происходящим. Знание этого меняет жизнь, дает силы идти вперед. Только в Боге мы обретаем полное исцеление, как физическое, так и духовное. Но окончательно болезни и страдания будут уничтожены только после славного возвращения Христа.

«На Небе не может быть мучений и боли. Там не будет больше ни слез, ни похоронных процессий, ни горестных рыданий. «И смерти не будет уже; ни плача, ни вопля, ни болезни уже не будет, ибо прежнее прошло» (Откр. 21:4). «И ни один из жителей не скажет: «я болен»; народу, живущему там, будут отпущены согрешения» (Ис. 33:24).

(Великая борьба, с. 661-662)



Желающие получить эти книги обращайтесь к распространителям журнала или звоните по телефонам:

+7 (928) 362-90-91
Ставропольский край

+7 (919) 894-70-13
Ростовская область

+7 (928) 883-31-07
Краснодарский край

Телефон горячей линии: 8-800-100-54-12 (по РФ бесплатный)
Книга-почтой: inmarket@lifesource.ru
www.7knig.org

